

**PRINCIPALES MODELOS PEDAGÓGICOS DE LA EDUCACIÓN BASADA EN Y
PARA EL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA**

**PAULA ANDREA GÓMEZ ARCILA
ANA MARÍA VILLAMIZAR GONZÁLEZ**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL
BOGOTÁ D.C. 2017**

**PRINCIPALES MODELOS PEDAGÓGICOS DE LA EDUCACIÓN BASADA EN Y
PARA EL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA**

**PAULA ANDREA GÓMEZ ARCILA
ANA MARÍA VILLAMIZAR GONZÁLEZ**

**Trabajo presentado como requisito para optar al título de Profesional en
Licenciatura en Pedagogía Infantil**

**Tutor: Félix Antonio Gómez Hernández
Profesional en Educación**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL
BOGOTÁ D.C. 2017**

Le doy gracias a Dios, quien me dio las fuerzas, la valentía y la paciencia para culminar el trabajo de grado, sobrellevar los obstáculos que se presentaron en el camino y brindarme la mejor solución para resolverlos, ya que “El Señor es mi fuerza y mi escudo; mi corazón en él confía; de él recibo ayuda” Salmo 28- 7, así que “Te exaltaré, Señor, porque me levantaste” Salmo 30- 1.

A mi madre, amigos, el Doctor Carlos L. Delgado, quienes estuvieron brindándome su apoyo cuando lo necesité, por estar durante todo mi proceso para lograr culminar la última etapa de mi carrera.

A mi tutor Félix Antonio Gómez, quien estuvo atento y pendiente para ayudarme en la realización de la presente investigación, por aprender conjuntamente y ayudarme a solucionar inconvenientes o preguntas que surgieron durante el camino.

A cada una de las personas de las Instituciones, en las cuales se realizó la entrevista, por su colaboración y tiempo.

Finalmente, a ti querido lector.

Ana María Villamizar G.

Le doy gracias a Dios por permitirme culminar mi carrera, porque él fue quien me ayudo a sobre pasar todos los obstáculos que se presentaron durante el proceso del trabajo de grado, gracias a él culmine un paso más en mi vida.

Le doy gracias a mis papas, a mis hermanos y a toda mi familia y amigos, porque siempre me brindaron apoyo en los momentos difíciles durante el proceso, y en especial en este último proceso de la carrera.

Al tutor Félix Antonio Gómez, quien fue el apoyo más grande en este proceso, gracias a su guía, a sus recomendaciones y sugerencias pude terminar el trabajo de grado, y en especial su apoyo durante los obstáculos que se presentaron al realizar este trabajo.

Gracias a cada una de las instituciones, donde se implementaron las entrevistas, por abrir el espacio y su disposición al momento de realizar la entrevista.

Paula Andrea Gómez A.

Artículo 23 de la Resolución No. 13 de Junio de 1946

“La universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Sólo velará porque no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y porque las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vean en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia.”

Por la cual se reglamenta lo concerniente a Tesis y Exámenes de Grado en la Pontificia Universidad Javeriana.

Tabla de contenido

Resumen	17
Abstract	18
Introducción	19
Justificación	22
Planteamiento del problema	25
Objetivos	26
Objetivo General	26
Objetivos Específicos	26
Pregunta	26
Antecedentes	27
Estimulación de la conciencia a través de la meditación	27
Análisis de la relación mente-cerebro-conducta desde la ciencia y la filosofía	28
Empirical research on Waldorf education	28
La Nueva Educación	29
Relación mente-cerebro. Sus señales y su repercusión en el sistema inmunológico	29
La India de los Yoguis	29
Marco teórico	31
Modelos pedagógicos	31
Modelo heteroestructurante	34
Modelo autoestructurante	35
Conciencia	36
Atención	39
Modelo Pedagógico Kishnamurti	42
¿Para qué enseñar?	43
¿Qué enseñar?	44
¿Cómo enseñar?	44
¿Cuándo enseñar?	45
¿Con qué enseñar?	45
¿Cómo evaluar?	46
Modelo Pedagógico Claretiano	46
¿Para qué enseñar?	48
¿Qué enseñar?	48
¿Cómo enseñar?	49

¿Cuándo enseñar?	49
¿Con qué enseñar?	50
¿Cómo evaluar?	50
Modelo Pedagógico de la Meditación Trascendental (MT)	51
¿Para qué enseñar?	51
¿Qué enseñar?	52
¿Cómo enseñar?	52
¿Cuándo enseñar?	53
¿Con qué enseñar?	54
¿Cómo evaluar?	54
Modelo Pedagógico Waldorf	55
¿Para qué enseñar?	56
¿Qué enseñar?	56
¿Cómo enseñar?	57
¿Cuándo enseñar?	58
¿Con qué enseñar?	59
¿Cómo evaluar?	59
Modelo Pedagógico Sofrológico	59
¿Para qué enseñar?	62
¿Qué enseñar?	63
¿Cómo enseñar?	63
¿Cuándo enseñar?	64
¿Con qué enseñar?	64
Diseño Metodológico	66
Alcance	66
Etapas	67
Recolección de información relativa al tema	67
Selección de la muestra y diseño de instrumentos	67
Organización y análisis de resultados	69
Discusión	69
Resultados	70
¿Para qué enseñar?	70
Modelo Pedagógico Claretiano	70
Modelo Pedagógico de la Meditación Trascendental (MT)	71

Modelo Pedagógico Sofrológico	76
Modelo Pedagógico Waldorf	78
¿Qué enseñar?	80
Modelo Pedagógico Claretiano	80
Modelo Pedagógico de la Meditación Trascendental (MT)	81
Modelo Pedagógico Sofrológico	84
Modelo Pedagógico Waldorf	89
¿Cuándo enseñar?	91
Modelo Pedagógico Claretiano	91
Modelo Pedagógico Meditación Trascendental (MT)	92
Modelo Pedagógico Sofrológico	94
Modelo Pedagógico Waldorf	96
¿Cómo enseñar?	97
Modelo Pedagógico Claretiano	97
Modelo Pedagógico de la Meditación Trascendental (MT)	98
Modelo Pedagógico Sofrológico	100
Modelo Pedagógico Waldorf	106
¿Con qué enseñar?	107
Modelo Pedagógico Claretiano	107
Modelo Pedagógico de la Meditación Trascendental (MT)	111
Modelo Pedagógico Sofrológico	111
Modelo Pedagógico Waldorf	114
¿Cómo evaluar?	116
Modelo Pedagógico Claretiano	116
Modelo Pedagógico de la Meditación Trascendental (MT)	117
Modelo Pedagógico Sofrológico	118
Modelo Pedagógico Waldorf	120
Discusión	122
Comparación	122
Propuesta educativa	127
Posibilidades	130
Referencias	131
ANEXOS	135

Lista de tablas

Tabla 1 Resumen de la pregunta ¿Para qué enseñar? Fuente: Elaboración propia	79
Tabla 2 Síntesis de la pregunta ¿Qué enseñar? Fuente: Elaboración propia	90
Tabla 3 Recopilación de la pregunta ¿Cuándo enseñar? Fuente: Elaboración propia.....	96
Tabla 4 Sinopsis de la pregunta ¿Cómo enseñar? Fuente: Elaboración propia.....	107
Tabla 5 Síntesis de la pregunta ¿Con qué enseñar? Fuente: Elaboración propia	115
Tabla 6 Recopilación de la pregunta¿Cómo evaluar? Fuente: Elaboración propia.....	120

Resumen

Actualmente Colombia se encuentra en un proceso de mejorar la calidad de la educación del país desde diferentes perspectivas, especialmente la educación brindada dentro del aula, por ejemplo la inclusión de las TIC'S en los colegios públicos, mejorar las competencias comunicativas en inglés con el programa nacional del bilingüismo etc., por ello se necesita buscar alternativas que aporten al fortalecimiento de la educación, por esta razón existe la necesidad de un cambio y se realiza el siguiente trabajo, en el cual se caracterizan los Principales Modelos Pedagógicos basados en y para el desarrollo de la conciencia, los cuales son Pedagogía Waldorf, Krishnamuri, Meditación trascendental, el Claretiano y la Sofrología; por lo tanto se presenta una breve información de cada uno de ellos teniendo en cuenta las preguntas formuladas por Zubiría (2009) para caracterizar un modelo pedagógico, que son: ¿Para qué enseñar?, ¿Qué enseñar?, ¿Cómo enseñar? ¿Cuándo enseñar?, ¿Qué enseñar? ¿Cómo evaluar?

Dichas respuestas a las preguntas formuladas por Zubiría (2009) para caracterizar un Modelo Pedagógico, se obtuvieron de la información recolectada en bases de datos y en entrevistas realizadas en instituciones, donde implementaban los Modelos Pedagógicos a investigar. Luego, se presentan algunos aspectos que se pueden incluir en la educación colombiana dentro y fuera de las aulas de clase, aportando estrategias para el campo educativo; y finalmente dar a conocer las posibles investigaciones y/o trabajos que se pueden llevar a cabo a partir de este trabajo.

Palabras clave: Atención, conciencia, modelos pedagógicos, concentración.

Abstract

Colombia is currently in a process of improving the quality of education in the country from different perspectives, especially the education provided in the classroom, for example the inclusion of TIC's in public schools, improving communication skills in English with the national program of bilingualism etc., therefore it is necessary to look for alternatives that contribute to the strengthening of education, for this reason is necessary a change, and the following work, in which, we are characterized, the main Pedagogic Models based on and for the development of consciousness, which are Waldorf Pedagogy, Krishnamuri, Transcendental Meditation, Claretian and Sophrology; therefore, a brief information of each of them, taking into account the questions formulated by Zubiría (2009) to characterize a pedagogical model, there are: Why teach? What to teach? How to teach? When to teach? What to teach? How to evaluate?

These answers to the questions formulated by Zubiría (2009) to characterize a Pedagogical Model, were obtained from the information collected in databases and in interviews developed in institutions, where they implemented the Pedagogical Models to be investigated. Then, some aspects that can be included in Colombian education inside and outside the classrooms, contributing strategies for the educational field; and finally to make known the possible investigations and / or works that can be carried out from this work.

Keywords: Attention, concentration, pedagogical models, consciousness.

Introducción

A partir del siglo XX las transformaciones en términos de los ideales y objetivos en el campo de la educación colombiana se han visto influenciados por los cambios en este ámbito sucedidos en Europa y Latinoamérica durante este período. Como ejemplo, las políticas de la primera infancia se fueron modificando para beneficiar a la población más indefensa conformada por niños y niñas de 0 a 7 años, lo cual incidió en las instituciones educativas y en la transformación de modelos pedagógicos, marcando así la evolución de la educación a través del tiempo.

Actualmente en materia educativa Colombia no ha logrado obtener los mejores resultados a nivel académico y social, ya que como señala la BBC en las pruebas PISA del año 2016, las cuales consisten en ser «El programa para la evaluación internacional de estudiantes que se realiza cada 3 años y que se ha convertido en una de las principales evaluaciones internacionales.» (Ministerio de Educación Perú, 2015, p.2) los mejores resultados en educación los obtuvieron Singapur, Japón y Estonia, ubicándose Colombia en el puesto 57 (Martins, A. BBC Mundo, 2016, <https://goo.gl/RMiIcL>), es por esta razón, que se necesita buscar alternativas que aporten al fortalecimiento de la educación, que aunque haya cambiado con el paso de los años, aún no es lo que se espera.

Por otro lado, durante más de 50 años el país ha pasado por una época de conflicto armado, donde grupos guerrilleros como las FARC (Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia), el UC- ELN (Unión Camilista-Ejército de Liberación Nacional) y el EPL (Ejército Popular de Liberación), han realizado actos de terrorismo generando miedo a diferentes poblaciones del país; y a pesar que las FARC y el EPL se han desmovilizado aún no se alcanza la

paz que tanto desea Colombia ya que la violencia no solo la generan los grupos armados, sino individuos que realizan actos delictivos como robo, asesinato y secuestro, entre otros.

Por lo anterior existe la necesidad de un cambio fundamentalmente social, porque lo primordial para tener paz, entendida como un estado de tranquilidad y menos violencia es una población paciente, pacífica, con valores, sabiduría y especialmente no egoísta. Por esta razón queremos explorar los diferentes *Modelos Pedagógicos de la Educación basada en y para el Desarrollo de la Conciencia*, de manera que sus aportes ligados a la generación de coherencia y conciencia puedan sumar a la educación colombiana en términos de lograr un país más educado mediante ajuste a las líneas estratégicas planteadas por el Ministerio de educación para mejorar la educación a 2025 (Ministerio de Educación, 2015).

De acuerdo a lo anteriormente expuesto, en el presente trabajo se caracterizarán los principales *Modelos Pedagógicos de la Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia*, con el fin de proponer elementos que puedan servir para la implementación de una enseñanza fundamentada en la conciencia en el sistema educativo colombiano. Esto porque “Utilizando estas tecnologías de la conciencia, las instituciones educativas pueden convertirse en centros de armonía y coherencia para toda la sociedad.” (Lynch, s.f, párr. 9), generando mayor tolerancia y respeto dentro de una comunidad educativa.

Así pues el presente documento aborda la temática acerca de los *Modelos Pedagógicos de la Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia*, y para ello se divide en cuatro grandes apartados. En el primero se presentarán la justificación, los objetivos general y específicos, la pregunta guía que atraviesa el desarrollo del trabajo y el planteamiento del

problema en el cual se enmarca esta investigación, fundamentada en la caracterización de los modelos aplicados en algunos colegios y fundaciones ubicadas en la ciudad de Bogotá.

En el segundo apartado, se expondrán los antecedentes a nivel nacional e internacional relacionados con la Educación Basada en y para la Conciencia, teniendo en cuenta que la mayoría de las investigaciones son internacionales en tanto este tema ha sido poco abordado en el país. Respecto al marco teórico, este se conforma por la definición de los conceptos modelos pedagógicos, conciencia y atención, para a partir de ellos dar paso a la definición y caracterización de los principales modelos pedagógicos de la educación basada en y para el desarrollo de la conciencia.

En el tercer apartado se dará a conocer el diseño metodológico de la investigación el cual se complementa con una pequeña revisión teórica sobre los tipos de investigación para definir la que corresponde a este trabajo teniendo en cuenta su alcance y enfoque.

Finalmente se presentan los resultados, donde se encontrará el análisis de las entrevistas pregunta por pregunta, incluyendo todos los modelos, para luego establecer una comparación de la información obtenida en estas y lo encontrado en la teoría. Luego de los resultados se dará pie a una discusión dividida en tres apartados para en primer lugar presentar las fortalezas y los aspectos negativos o controversiales de cada modelo; en segundo lugar presentar los aspectos que se pueden incluir en la educación colombiana dentro y fuera de las aulas de clase, aportando estrategias para el campo educativo; y finalmente dará a conocer las posibles investigaciones y/o trabajos que se pueden llevar a cabo a partir de este trabajo.

Justificación

La educación basada en la conciencia pretende que los estudiantes se den cuenta de lo que ocurre a su alrededor ya sea en el ambiente familiar, cotidiano o escolar, pero especialmente en su interior. Para ello es necesario desarrollar y entrenar la conciencia, la cual ayuda a descubrir de forma más detallada los aspectos internos y externos del ser humano, algo realmente importante que el paradigma dominante de la educación moderna no tiene en cuenta, ya que sobrecarga al estudiante de información generando estrés mediante tareas para realizar en casa, presionando con exámenes, disminuyendo el ejercicio, brindando una dieta pobre y un medio ambiente no saludable dejando de lado al ser humano en sí mismo (Deans, 2005). Además «Si se añade a esto los problemas familiares, la presión social, el uso de drogas, y profesores quemados y estresados, empezamos a entender por qué la educación de hoy puede dañar la vida de un joven.» (Deans, 2005, p.18)

Por lo tanto, es necesario comprender las principales metodologías centradas en la Educación Basada en la Conciencia, para luego dar a conocer los aspectos importantes y fundamentales de cada una de estas, ya que pueden servir como herramientas para los docentes en el aula de clase para prevenir las deficiencias del aprendizaje, desarrollar el potencial del estudiante, para tratar y disminuir el estrés, la ansiedad, la depresión y fortalecer las relaciones interpersonales de los alumnos. Igualmente esto permitirá que los estudiantes logren tomar conciencia sobre la realidad y que a partir de ello puedan tener mejores resultados académicos, acompañados de un mayor desarrollo en la capacidad cognitiva (Asociación Argentina de Meditación Trascendental, 2006).

Por ejemplo, Deans (2005) explica que en Estados Unidos por lo menos dos millones de niños padecen TDAH (Trastorno de déficit de atención con hiperactividad) lo cual les causa

problemas de concentración, autocontrol, memoria e hiperactividad, descompensando notoriamente su capacidad de aprender y progresar en la escuela. A propósito de esta problemática el Doctor Stixrud citado por Deans(2005), neuropsicólogo clínico desde 1985 y director del William Stixrud & Associates en Silver Spring, Maryland (Stixrud, W, 2007, <https://goo.gl/SucUzq>), está estudiando la eficacia de la Meditación Trascendental (en adelante MT), una de las metodologías citadas en el siguiente trabajo, como una posible solución para el comportamiento de los niños que padecen TDAH, en tanto actualmente hay un gran volumen de investigaciones que demuestran la eficacia de la técnica en el rendimiento escolar, coeficiente intelectual y resolución de problemas, agregando que uno de los beneficios de esta técnica es que mejora la capacidad de aprendizaje generar efectos secundarios negativos (Deans, 2005).

A pesar de lo planteado anteriormente, en Latinoamérica y especialmente en Colombia existen pocas instituciones en las que se haga uso de estas metodologías, bien por desconocimiento o por los amplios retos que afronta la educación y que suponen otro tipo de abordaje. Como menciona el Ministerio de educación aunque «Colombia ha puesto de su parte para fortalecer sus instituciones y promover la buena gestión, aún quedan retos significativos.» (Ministerio de Educación, 2016, p.22). Teniendo en cuenta lo anterior consideramos que estas metodologías podrían favorecer la educación colombiana, y derivado de ello las relaciones sociales pues como se mencionó anteriormente los beneficios que ofrecen pueden significar como resultado la formación de un buen ciudadano, por ejemplo, el Colegio de Maharishi menciona que «[...]el nivel de estrés de los estudiantes y del profesorado es extremadamente bajo, tan bajo que el profesorado tiene menos de la mitad de gastos en salud que los otros colegios.» (Deans, 2005, p.12).

De manera paralela, teniendo en cuenta el contexto colombiano marcado recientemente por la firma de los Acuerdos de Paz pactados entre el gobierno de Juan Manuel Santos y las FARC con el fin de acabar con medio siglo de confrontación, consideramos que es propicio tomar en cuenta los aportes de la Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia, pues como explica la Fundación Hogares Claret, este tipo de educación es un instrumento de pacificación para el país, que junto al empleo de la Meditación Trascendental, pueden aportar a una Colombia en paz (Hogares Claret, 2014). Lo particular del aporte de estas metodologías será la apuesta por observar cómo la profundización en el individuo más que en los contenidos puede transformar la educación del país.

Planteamiento del problema

¿Cómo emerge el problema de investigación?

El presente proyecto surge de los intereses de las investigadoras en torno a las ciencias cognitivas y al desarrollo de la conciencia, la primera porque tuvieron un acercamiento al énfasis de cognición en el cual obtuvieron la teoría básica de estas ciencias, las cuales les permitieron llegar a la conclusión que este trabajo se enmarcaría en esta área, pues sus intereses se centraban en el aspecto cognitivo.

El segundo interés está guiado hacia el desarrollo de la conciencia, en el cual las investigadoras realizaron una indagación sobre este tema. Mediante esta indagación y la relación de este con las ciencias cognitivas, se realizó la exploración de la posibilidad de utilizar métodos alternativos que pueden favorecer el mejoramiento de la educación colombiana, encontrando que unos de estos métodos disruptivos son las metodologías de la educación basada en y para el desarrollo de la conciencia.

De acuerdo a lo anterior, la pregunta que surge teniendo como base toda la información recolectada y la exploración de las metodologías es ¿Cuáles son los principales *Modelos Pedagógicos de la Educación Basada en y para el Desarrollo la Conciencia* y qué los caracteriza?

Objetivos

Objetivo General

- Caracterizar los principales *Modelos Pedagógicos de la Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia*.

Objetivos Específicos

- Identificar los principales *Modelos Pedagógicos de la Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia*.
- Analizar cada uno de los modelos pedagógicos.
- Comparar los modelos pedagógicos.
- Proponer a partir de las comparaciones aquellos elementos que puedan servir para implementar una enseñanza basada en la conciencia en el sistema educativo colombiano.

Pregunta

¿Cuáles son los principales *Modelos Pedagógicos de la Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia* y qué los caracteriza?

Antecedentes

Algunos de los artículos o textos que se eligieron sobre el tema *Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia* son: Estimulación de la conciencia a través de la meditación de Quintero & Flores (2012), Análisis de la mente-cerebro-conducta desde la ciencia y la filosofía de Vallejo (2006), Empirical research on Waldorf education de Randoll & Peters (2015), La Nueva Educación de Krishnamurti (1955), Mente cerebro sus señales y su repercusión en el sistema inmunológico de Heinze (2001) y La India de los Yoguis de Caycedo (1971), de los cuales se menciona el objetivo de su realización y un breve resumen, todo esto con el objetivo de adquirir mayor información sobre el tema a investigar.

Estimulación de la conciencia a través de la meditación

Este artículo escrito por Quintero & Flores (2012) muestra la relación que hay entre la conciencia y la meditación, explicando que las teorías neurobiológicas y neurodinámicas han brindado datos empíricos y que además proponen métodos para estudiar la conciencia como un proceso cognitivo. El texto da una breve explicación sobre qué es la conciencia desde una perspectiva neurocientífica y desde ahí aborda la meditación como una estrategia para el estudio y la estimulación de esta; igualmente centra su atención en el *mindfulness*, debido al impacto y a la acogida que ha tenido este concepto desde la psicología.

Análisis de la relación mente-cerebro-conducta desde la ciencia y la filosofía

El autor Vallejo (2006), da a conocer el problema de la mente-cerebro-conducta desde la perspectiva de la ciencia y la filosofía, con el fin de describir, explicar y analizar de forma crítica algunas de las principales posturas teóricas que se han elaborado y que tienen que ver con el desarrollo de la ciencia y la filosofía actual; además se presenta la relación entre el funcionamiento de la mente y el cerebro con la física cuántica, teniendo presentes teorías sobre la mente como el dualismo y el funcionalismo.

Empirical research on Waldorf education

En este artículo escrito por Randoll & Peters (2015), se interpretan los resultados de encuestas aplicadas en los colegios Waldorf de Alemania durante los últimos 20 años, ya que la mayoría de las investigaciones en este campo se encuentran en dicho país. Se identifican los siguientes aspectos centrales: La holística y el enfoque integrador, el auto-gobierno de las Escuelas Waldorf, el currículum y las clases de los profesores de primero a octavo grado y la provisión de un entrenamiento especial para los profesores. Todos estos aspectos han sido explorados y evaluados desde diferentes puntos de vista y con diferentes métodos, de manera que se muestran en los resultados las fortalezas y debilidades de este modelo en las prácticas diarias de los colegios. Desde allí se indican los retos que tendrá que afrontar la Educación Waldorf en las próximas décadas.

La Nueva Educación

Este documento compila conferencias dictadas por Krishnamurti en Rajghat-Benares, a orillas del río Ganges, durante el mes de diciembre de 1952 a alumnos de 9 a 20 años de edad, donde explica temas relacionados con la educación, el miedo, la mente, la libertad, la autoridad, lo consciente e inconsciente, la inteligencia y la paz; además, durante las conferencias, los alumnos le formulan preguntas en las cuales se abordan diferentes temas a los mencionados anteriormente como: la muerte, la vida, la religión, la timidez, y la sociedad, entre otros.

Relación mente-cerebro. Sus señales y su repercusión en el sistema inmunológico

Esta investigación indaga sobre cómo la salud mental afecta al organismo y determina que las emociones y el estrés afectan el hipocampo, el cual es una estructura primordial para los procesos de aprendizaje y de memoria. La explicación que da el texto se basa en términos de la disciplina de la biología para entender cómo funciona el organismo, por ejemplo menciona que los glucocorticoides generados por el estrés prolongado pueden reducir el volumen hipocampal y a la vez afectar la modulación de la expresión genética.

La India de los Yoguis

Este es un libro escrito por Alfonso Caycedo (1971), fundador de la sofrología, en el cual describe las visitas, los estudios y las observaciones que realizó sobre los «Ashrams» y las cuevas de los Yoguis indios, los ríos sagrados y los altos picachos de los Himalayas en donde algunos Yoguis se dirigían con frecuencia en la búsqueda de Dios, es decir en la búsqueda de la verdad, también habla sobre los centros en donde el yoga se practicaba de modo terapéutico o investigación médica y los lugares en los que el Hatha-yoga se enseñaba al pueblo indio como

sistema de entrenamiento psicofísico, con el propósito de aclarar las ideas occidentales sobre la India, puesto que en oriente surgían ideas quizás fantasiosas como el misticismo o la superstición.

De acuerdo a lo anterior, este libro se divide en varias secciones, una de estas abarca la India antigua (1.200 – 2.000 a.c.) y la India presente (1970), se toma dicha sección del libro ya que tiene como preferencia los aspectos del Yoga y las técnicas Yoguicas que constituyeron el objeto de estudio que realizó Caycedo con relación a la sofrología, la cual se encarga del estudio de los estados de la conciencia humana y además explica sobre el tema de la relajación dinámica.

Marco teórico

Para la presentación de los *Modelos Pedagógicos de la Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia* es necesario hacer una breve descripción del concepto modelo pedagógico, qué lo compone, las preguntas que pretende responder, y paralelamente presentar varios conceptos sobre la conciencia y la atención según distintos autores. Una vez establecido este fundamento procederemos a tratar los principales *Modelos Pedagógicos de la Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia*: el Krishnamurti, el Claretiano, la Meditación Trascendental (MT), Pedagogía Waldorf y el Sofrológico.

Modelos pedagógicos

Según Zubiría (2011) son aquellos que proporcionan una guía explícita sobre la mejor forma de favorecer los aprendizajes, la adquisición de nuevos conocimientos y el desarrollo en diferentes áreas del conocimiento (p. 3). Además, Zubiría citado por Henao (s.f) considera que «Un modelo constituye un planteamiento integral e integrador acerca de determinado fenómeno, y desde el punto de vista teórico-práctico ofrece un marco de referencia para entender implicaciones, alcances, limitaciones y debilidades paradigmáticas que se dan para explicarlo [...]» (p.4) No obstante, afirma que el problema esencial de toda educación es resolver el interrogante en torno al tipo de hombre y de sociedad que se quiere contribuir a formar.

Por ello, « [...] la pregunta más importante para caracterizar un modelo pedagógico se relaciona con la finalidad, [...] los propósitos y el sentido que se le asigna a la educación» (Zubiría, 2006, p.39). Dicha pregunta, entendida como el *para qué*, permite definir los propósitos y los fines de la educación; sin resolverla no es posible pensar en algún tipo de proceso educativo

ni se puede dar solución a las demás preguntas que componen un modelo pedagógico (Zubiría, 1997). A continuación se explican cada una de estas preguntas:

- **¿Qué enseñar?:** Se refiere a los contenidos, los cuales son seleccionados bajo criterios de complejidad y pertinencia. Este *qué enseñar* depende del currículo el cual es definido por la autoridad competente designada para dicho propósito en cada país. Para el caso colombiano esta labor compete al Ministerio de Educación Nacional.
- **¿Cuándo enseñar?:** Esta pregunta responde a la estructura y la secuenciación de los contenidos abordados. Los maestros suelen seguir la secuenciación presentada en la programación oficial brindada por la institución educativa a la que están vinculados. Existen diferentes maneras de organizar y secuenciar los contenidos, por ejemplo la secuencia instruccional donde el conocimiento “b” no puede impartirse sin haber abordado el conocimiento “a”, los cuales son requisito para adquirir un conocimiento “c” (Zubiría, 1997).

Por lo anterior se afirma la importancia de establecer una estructura o secuenciación de los contenidos, en tanto se traduce en un orden lógico que va a permitir mayor claridad y por ello un mejor desenvolvimiento en el proceso de aprendizaje dentro de cualquier área, siguiendo por ejemplo un orden jerárquico.
- **¿Cómo enseñar?:** Es la pregunta referida a la metodología, la cual viene determinada por la relación alumno y saber; es en ella donde se establece el método (Zubiría, 1997).

La reflexión metodológica se debe dar a la par de la reflexión a nivel curricular ya que el método no puede ir separado de los propósitos, los contenidos y la secuenciación; además porque sólo en estos términos se revela y nutre el importante carácter expositivo y transmisivo de la enseñanza.

- **¿Con qué enseñar?:** Son los medios, las ayudas y los recursos didácticos, entendidos como facilitadores del aprendizaje o como fines en sí mismo, es decir son los materiales que permiten un mejor desarrollo de la actividad o clase.
- **¿Cómo evaluar?** La evaluación es formular juicios de valor acerca de un fenómeno conocido, además debe responder por el cumplimiento parcial o total de los propósitos, por el diagnóstico del proceso y por las consecuencias que de ello se deriven. ¿Para qué evaluar? ¿Qué y cuándo hacerlo? ¿Cómo y con qué? Y ¿cómo evaluar la evaluación? Son todas preguntas pertinentes en la evaluación educativa, además la evaluación es un elemento del currículo que le permite a la institución educativa realizar un diagnóstico para tomar una decisión (Zubiría, 1997).

Por otro lado, Henao (s.f) explica que «Un modelo pedagógico [...] está constituido por conceptos, prácticas, intenciones y saberes escolares. Sus conceptos básicos son formación, participación, experiencia, ser humano, pedagogía, metodología, didáctica, entre otros.» (p.2). También, los modelos pedagógicos se dividen en dos ya que según Not (1983 y 1992) citado por Zubiría (s.f), a lo largo de la historia de la educación sólo han existido dos grandes modelos pedagógicos que son el modelo heteroestructurante y el autoestructurante.

Modelo heteroestructurante

El modelo heteroestructurante fue propuesto por el investigador francés Louis Not (1983) para hacer referencia al método tradicional, en el cual se considera que la creación del conocimiento se realiza por fuera del salón de clase y que la función principal de la escuela es transmitir la cultura humana a las nuevas generaciones. De esta manera se privilegia el rol del maestro ya que este es considerado como el eje central en el proceso educativo (Abella, et al, 2011, <https://goo.gl/4rAr5P>), mientras que el estudiante es visto como un objeto. Las características de este modelo son:

- El saber cómo una construcción siempre externa al salón.
- La educación como un proceso de asimilación desde el exterior basado en la repetición y la copia.
- La escuela como un espacio para reproducir conocimiento y favorecer el trabajo rutinario.
- Escuela magistrocentrista: Proceso centrado en la actividad del docente; el maestro monopoliza la palabra y las decisiones.
- Propósitos y contenidos: Aprendizaje de información y normas. (Abella, et al, 2011, <https://goo.gl/4rAr5P>)

Por otro lado, las preguntas que caracterizan el modelo heteroestructurante se definen de la siguiente manera: ¿Para qué enseñar? Para transmitir saberes específicos y las valoraciones aceptadas socialmente; ¿Qué enseñar? Contenidos que están constituidos por las normas y las

informaciones socialmente aceptadas; ¿Cuándo enseñar? El aprendizaje tiene un carácter acumulativo, sucesivo y continuo, por ello el conocimiento debe secuenciarse instruccional o cronológicamente; ¿Cómo enseñar? oralmente y visualmente, enseñando de una manera reiterada y rígida para garantizar el aprendizaje; ¿Con qué enseñar? Las ayudas educativas deben ser lo más parecido a lo real para facilitar la percepción, de manera que su presentación reiterada conduzca a la formación de imágenes mentales que garanticen el aprendizaje y ¿Qué, cuándo y cómo evaluar? El objetivo de la evaluación es determinar el nivel de asimilación de los conocimientos y normas transmitidos (Zubiría, 1997).

Modelo autoestructurante

El modelo autoestructurante considera que el niño tiene todas las condiciones necesarias para jalonar su propio desarrollo, por esta razón es el centro de todo el proceso educativo y es considerado como verdadero artesano y constructor de su propio desarrollo; en estos términos la tarea de la escuela es favorecer la socialización, promover el interés y hacer sentir feliz al niño. (Zubiría, s.f). Las características son las siguientes:

- La educación como un proceso de construcción desde el interior y jalonada por el propio estudiante.
- El saber cómo una construcción interna al sujeto, ideosincrásica.
- Privilegia las estrategias por descubrimiento e invención.
- Proceso centrado en la dinámica y el interés del propio estudiante.
- Paidocentrista: El docente como guía o acompañante.

- La defensa de la evaluación cualitativa con pregunta abierta y centrada en la opinión.
(Herrera, 2012, <https://goo.gl/aFrRGC>)

Teniendo en cuenta lo anterior, las respuestas a las preguntas que caracterizan al modelo autoestructurante son: ¿Para qué enseñar? Para preparar al estudiante para la vida; ¿Qué enseñar? Contenidos relacionados con la vida y la naturaleza; ¿Cuándo enseñar? Los contenidos educativos deben organizarse partiendo de lo simple y concreto hacia lo complejo y abstracto; ¿Cómo enseñarlo? De manera activa a través de la experimentación; ¿Con qué enseñar? Con recursos didácticos, los cuales permiten la manipulación y experimentación, contribuyendo a educar los sentidos, garantizando el aprendizaje y el desarrollo de las capacidades individuales (Zubiría, 1997).

Luego de explicar la definición de modelo pedagógico y sus características, se describirán a continuación los conceptos de conciencia y atención, los cuales son relevantes para el tema a investigar.

Conciencia

Son muy diversas las definiciones e interpretaciones que se han formulado acerca de la conciencia, ya que « [...]ha sido estudiada desde aproximaciones filosóficas, psicológicas y actualmente, con las neurociencias han surgido teorías que aportan datos empíricos para explicar sus propiedades y correlatos cerebrales.» (Quintero y Flores, 2012, p. 39). Es precisamente por ello que suele haber confusión cuando intenta lograrse un acuerdo sobre una única definición.

El Doctor Alfonso Caycedo (1969) menciona que:

En las lenguas derivadas del latín, se designan con el mismo nombre la “conciencia” moral y la “conciencia” psicológica, lo que no sucede en otros idiomas como el alemán, por ejemplo, que emplea vocablos diferentes: “GEWISSEN” para la conciencia moral y “BEWUTSEIN” para la conciencia psicológica y el inglés que utiliza “*Conscience*” para la moral y “*Consciousness*” para la psíquica. Esta es una primera dificultad, que, aunque sin mayor importancia, no deja de crear malos entendidos. En español últimamente algunos autores han empezado a utilizar el vocablo CONSCIENCIA para designar el concepto psicológico, y CONCIENCIA para el moral [...] (p. 42).

Henri Ey (s.f) citado por Caycedo (1969) afirma que la conciencia no es una simple “función” del ser, sino que es en sí misma una organización en tanto está pensada para ser sujeto y objeto a la vez, lo cual supone una idea de trabajo conjunto. Así mismo el autor señala que la definición de conciencia suele oscilar entre dos tesis: la primera es atribuirle una categoría de “cosa”, que no es, y la segunda considerarla como una “nada”, que tampoco es. Por su parte, López de Lerma (s.f) citado por Caycedo (1969) menciona que la conciencia es una actividad entendida como tender continuo a la realización de fines.

Desde otra perspectiva, Quintero y Flores (2012) sostienen la teoría del Núcleo Dinámico, en la cual

[...] la conciencia es consecuencia de un proceso de interacción entre poblaciones neuronales que se integran en la escala de milisegundos creando un complejo proceso neuronal unificado y diferenciado, generando la sensación consciente vinculada con una organización dinámica del sistema. (p. 39)

Así, los autores afirman que la conciencia no se atribuye a un conjunto reducido de neuronas y que el núcleo dinámico de la conciencia está cambiando su configuración neuronal constantemente, lo cual afecta las reacciones futuras por la influencia de los eventos externos e internos del organismo (p. 39). También Holtzman & Gazzaniga (1985), citado por Quintero y Flores (2012) «[...] sostienen que la actividad consciente depende de la interacción entre las áreas del tálamo cortical y el córtico-corticales, y que cuando se interrumpe la interacción entre estas áreas se observa pérdida de conciencia.» (p.39) En este punto cabe mencionar el ejemplo que brindan Quintero y Flores (2012), teniendo como base a Roger Sperry (1984), quien habla del Síndrome de Desconexión mencionando que cuando este se presenta no hay una buena integración de la información y hay una disminución del estado de conciencia, entendiendo este síndrome como «[...]el trastorno que altera la vida relacional del paciente, en los diferentes ámbitos donde se desenvuelve.» (Ventura, 2003, p. 29).

Por otro lado, Baars (1997) citado por Gómez (s.f) concibe la conciencia «como una estructura de mando unificada; a esta estructura de mando la denomina el “órgano de publicidad de la mente”.» (p. 4). Desde aquí Baars propone la Teoría del Espacio Global en la cual emplea la metáfora del teatro explicando la conciencia a través de los elementos que hacen parte de este. Los componentes son los siguientes:

- **El escenario:** Es donde se encuentran los contenidos.
- **Actores:** se refiere a la información que compete entre sí para ser dominante.
- **El foco:** Resalta la información dominante en un momento determinado, es decir, elige quien entra realmente en la conciencia.

- **Los operadores contextuales entre bambalinas:** Es el director, quien identifica el contenido deseado para que entre en la conciencia. Dicha identificación del contenido se realiza por medio de una estructura llamada por Baars el árbol de metas.
- **Público del teatro:** Se compone de todos los módulos que hacen parte del cerebro, tales como sistemas de identificación y procesamiento.

Atención

Es necesario dar una breve explicación sobre qué es la atención y su importancia ya que gracias a ella el ser humano se enfoca y concentra en algo, permitiéndole ser consciente de lo que ve y vive; por lo tanto se definirá el concepto de acuerdo a la opinión de distintos autores.

Atkinson (1998) considera que la atención es la « [...] facultad de aplicar la mente a un objeto sensorio, a una representación imaginativa o a un pensamiento. [...] es la conciencia aplicada por un acto de voluntad o deseo, con arreglo a una particular ley, que podemos llamar de limitación.» (p.133-134), mientras que James (1980) citado por González y Ramos (2006) la define como:

Tomar posesión de la mente, en una forma vívida y clara de uno de muchos posibles objetos o formas de pensamiento presentados en forma simultánea. La focalización y la concentración de la conciencia son parte de su esencia. Implica hacer a un lado algunas cosas para poder manejar otras eficientemente. (p.2)

- Ramacharaca (1993): La concentración o detención de la conciencia¹.

Por otro lado, Betts (1920) define la atención como «La concentración de la energía de nuestra mente en un objeto particular de nuestro pensamiento [...]» (p. 19), es decir la atención es la que «está constantemente seleccionando en nuestra corriente de pensamientos aquéllos que deben recibir énfasis y detenida consideración. De un momento a otro ella [...] determina los puntos en que nuestra energía mental se centralizará.» (Betts, 1920, p.20)

Luego que «La atención manifiesta su objeto de una manera clara y definida [...] Cualquiera que sea el asunto en que la atención forme su centro prominente, aparece ese asunto claramente en la conciencia.» (Betts, 1920, p.21). Por ello es necesario ejercitarla y desarrollarla (la atención) debido a que al alejar los pensamientos que no son tan importantes de aquellos que sí lo son, la mente se concentra en los aspectos priorizados optimizando el tiempo necesario para llevar a cabo esta labor; es decir, lo que antes se realizaba en varias horas ahora se ejecuta en poco tiempo, dando lugar a ocupar la mente en otras tareas que antes se dejaban de lado. Se agrega que para poder completar exitosamente la tarea es necesario tener un alto nivel de concentración, debido a que no se podrá efectuar la mitad del trabajo con la mitad de la atención. (Betts, 1920, p.22).

Finalmente, según Van der Heijden (1992) citado por Díaz, (s.f) los efectos cognitivos de la atención son:

¹ Este autor se incluye por la relación con el tema, porque sus textos fueron conocidos en Occidente entre la década de los 60's y los 70's, aunque actualmente es seudónimo de un Yogi Occidental.

- Aumenta la claridad y exactitud de los contenidos mentales.
- Limita la actividad cognitiva y la intensifica en un sector específico.
- Favorece la memoria.
- Participa en el desarrollo del juicio y pensamiento.
- Mayor precisión, rapidez y continuidad en el procesamiento de la información: orientación, activación y control.
- Depura la selección y operación del comportamiento: mayor exactitud y velocidad de respuesta en la ejecución de tareas bajo instrucciones de prioridad o énfasis. (Herrera, 2012, <https://goo.gl/aFrRGC>)

Otros beneficios al tener una atención mental intensificada y controlada, son: conseguir una mayor lucidez, un discernimiento más penetrante y eficaz, un entendimiento más puro, una mayor integración psicomenta y un acercamiento progresivo a lo más hondo de nosotros mismos y de todo lo que nos rodea (Thera, 2004). Para obtener dichos beneficios la única vía que conduce a ellos es el esfuerzo para lograr atención puesto que se requiere un intento perseverante por mantener la mente concentrada, alerta, vigilante y receptiva. Las técnicas de concentración, meditación, toma de conciencia, autoobservación y autoindagación exigen atención mental y a su vez desarrollan la atención mental (Thera, 2004).

Una vez definidos los conceptos anteriormente explicados, daremos paso a detallar cada uno de los *Modelos Pedagógicos de la Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia*, teniendo como base las preguntas que enmarcan un modelo pedagógico según Zubiría (1997) ¿para qué enseñar?, ¿qué enseñar?, ¿cómo enseñar?, ¿con qué enseñar?, ¿cuándo enseñar?, ¿cómo evaluar?

Modelo Pedagógico Kishnamurti

Este modelo está basado en el autor Jiddu Krishnamurti quien fundó siete escuelas que actualmente llevan su nombre, cinco en la India, una en Inglaterra y una en California; así mismo tres fundaciones y un gran centro Krishnamurti para adultos inaugurado después de su muerte. Parte del prestigio que hoy recae sobre su nombre tiene que ver con el reconocimiento de su obra como elemento de enlace entre la ciencia y la religión (Lutyens, s.f.). Actualmente es considerado a nivel mundial como uno de los pensadores y maestros religiosos más relevantes, ya que muchos buscadores del sentido de la vida esperaban en Krishnamurti al Instructor del Mundo, al Cristo del Futuro; advirtieron que él no era la fuente sino que algo eterno se expresaba a través de él (Kreimer y Arvallo, 1997). A pesar de lo anterior cabe aclarar que él no enseñó ninguna filosofía o religión, puesto que se dedicó a hablar sobre las cosas que afectan la vida cotidiana y los problemas que existen en la sociedad, para ello se dirigió a grandes audiencias y a individuos sobre la necesidad del cambio en la humanidad (Jayakar, 1989).

Los temas que tocó Krishnamurti en sus diálogos y charlas fueron sobre la educación, la sociedad, la humanidad, entre otros, mencionando el miedo, la autoridad, la religión y muchos más factores que son limitantes para el crecimiento del ser humano. Estos temas fueron abordados por Krishnamurti a partir de sus propias percepciones sobre la mente humana y no a través del conocimiento tradicional puesto que él siempre deseó salir de lo cotidiano, de lo común, en tanto consideraba que este le encasillaba y le hacía perder su libertad. Parte de los temas mencionados se pueden encontrar en *La educación y el significado de la vida* de Krishnamurti escrito en el año 1950; *Krishnamurti y la Educación* del año 1991 y *Comentarios sobre el vivir* tomo II del año 2006.

Es importante mencionar que «Krishnamurti pidió en diversas ocasiones que no hubiera una interpretación autoritaria de su enseñanza, aunque alentó a quienes se interesaban en la misma a que la discutieran entre ellos.» (Lutyens, s.f. p.3) Además él no quiso ser el gurú de nadie pues no buscaba personas que le siguieran a ciegas; ello debido a que en su pensar cuando una persona se guiaba por otra, por una cultura o una religión, ese individuo iba perdiendo su libertad y su propia manera de pensar. La pretensión de su actuar fue que sus enseñanzas se convirtieran en un espejo en el que las personas pudieran ver de manera exacta como eran interna y externamente de modo que pudieran orientarse hacia una autotransformación si no se sentían conformes (Lutyens, s.f).

A continuación, se dará respuesta a las preguntas del modelo de Krishnamurti.

¿Para qué enseñar?

Con respecto al área de la educación, Krishnamurti menciona que el objetivo de la enseñanza es lograr que el estudiante aprenda a no tener miedo, debido a que «[...] el miedo es una barrera para la inteligencia y no es la esencia de la educación» (Krishnamurti, 1955, p.5); por lo tanto es necesario formar personas a través de la libertad, permitiendo que el estudiante llegue a ser un ser humano maduro, con capacidad de pensar y de solucionar problemas por su propia cuenta, desarrollando la inteligencia y la capacidad de reflexión sin utilizar la autoridad puesto que la autoridad limita al estudiante al generarle temores. Siguiendo normas y condicionamientos impuestos por la sociedad no es posible ser libre debido al miedo frente a la reacción de quien observa y critica negativamente.

También menciona que debe ayudar a los estudiantes a crecer de manera independiente para que no sean ambiciosos y así logren su verdadera vocación: «Esa al fin y al cabo, es la

función de la educación [...]» (Krishnamurti, 1955, p. 17). Además hay que crear una nueva sociedad, un nuevo mundo, generando de este modo una nueva convivencia entre los hombres (Krishnamurti, 1955).

¿Qué enseñar?

Hay que resaltar que para Krishnamurti « [...]la educación no es la simple adquisición de conocimientos, ni coleccionar y correlacionar datos, sino ver la significación de la vida como un todo.» (Krishnamurti, s.f. p. 6). Es por esto que él señala que las matemáticas, la geografía, la historia y la ciencia no bastan (Krishnamurti, s.f.); por el contrario el estudiante para aprender debe relacionarse con los demás, con la naturaleza, debe aprender a comprender, a escuchar, a descubrir la verdad, a no tener ataduras, y por último no debe educarse para pasar exámenes pues una calificación no expresará lo que es su persona ni brindará una representación sobre la concepción que tiene cada ser humano respecto a la vida en general.

¿Cómo enseñar?

Para ello es necesario enseñar a través de estrategias. Krishnamurti no menciona específicamente qué estrategias se pueden implementar ya que su pensamiento más libertario conlleva que cada ser humano actúe según sus criterios para no fijar metodologías que pudiesen generar miedo al estudiante. Señala que es muy importante tener como eje central el amor puesto que este vuelve innecesaria la disciplina y el control de manera que se va logrando que el estudiante haga cosas espontáneamente. Otro aspecto a tener en cuenta a propósito de las estrategias viene relacionado con la cantidad de personas a formar pues de ello depende la atención que quien educa pueda brindar a los alumnos. Krishnamurti menciona en una de sus conferencias « [...] no puedo tener a mi cargo cincuenta muchachos o cincuenta muchachas; solo

debo tener unos pocos para prestar atención individual a cada niño» (Krishnamurti, 1955, p.8) debido a que cada uno de los estudiantes es un ser único y necesita de una mayor atención y comprensión: el manejo de un grupo grande de personas implica un método de trabajo que se acomode a la mayoría y si la enseñanza se basa en un único método, encaja al estudiante, lo mide, lo clasifica y lo forma pero a la vez lo limita (Krishnamurti, s.f). «Este procedimiento puede ser conveniente para el maestro, pero ni la práctica de un sistema, ni la tiranía de la opinión y del proceso de aprendizaje, pueden producir un ser íntegro.» (Krishnamurti, s.f, p.13)

«Si el maestro es un verdadero maestro, no dependerá de un método, sino que estudiará a cada alumno individualmente» (Krishnamurti, s.f, p.14), y a través de su pensamiento y conducta ayudará al niño a liberarse y a florecer en amor y bondad.

¿Cuándo enseñar?

Se recomienda empezar esta enseñanza desde la más temprana edad debido a que siendo pequeños es más fácil ir aniquilando sentimientos de temor; « [...] el interés de Krishnamurti estaba en la educación de los niños antes de que sus mentes se volvieran rígidas con los prejuicios de la sociedad en que habían nacido.» (Lutyens, s.f, p.5)

¿Con qué enseñar?

Es importante entender el proceso total de la vida y para ello es necesario comprenderlo mediante la acción y la vivencia, teniendo en cuenta que es sólo en la libertad individual que el amor y la bondad pueden florecer (Krishnamurti, s.f). Además, se puede enseñar a los niños a comprender la vida mediante las rutinas diarias y el cuidado corporal tal como lo menciona el autor (Krishnamurti, s.f) «Debemos enseñar a los niños a bañarse todos los días, ponerse ropa

limpia, tener su cabello y uñas limpias, hacer ejercicio regular y no comer de más.» (Krishna, 2004, <http://bit.ly/2rovDFk>).

Con respecto al rol del docente, él deberá ayudar a los estudiantes a comprender las autoridades condicionantes que hay en su entorno y en su interior, con el fin de afrontar inteligentemente, sin miedo, el complejo proceso de vivir sin agregar más problemas a la confusión ya existente (Krishnamurti, 2006).

¿Cómo evaluar?

Finalmente para Krishnamurti no hay exámenes porque la educación moderna sólo prepara para pasar ciertos exámenes lo cual es simplemente saber de memoria. Esto no es creativo, ni prueba la comprensión total, sino es un recordar cosas leídas en libros que se enseñan, y esto genera el cultivo de la memoria, destruyendo la verdadera comprensión (Krishnamurti, 1955).

Por otro lado, «El pensar está siempre condicionado; no existe tal cosa como la libertad de pensamiento [...]» (Krishnamurti, 2006, p.312) ya que se puede pensar lo que se quiera, pero esto es y será siempre limitado. Por esta razón la evaluación en tanto proceso de pensamiento y de elección debe cesar, lo mismo que el proceso del pensar. Sólo de este modo se logrará descubrir algo más allá del pensamiento (Krishnamurti, 2006).

Modelo Pedagógico Claretiano

Este modelo es orientado por la Fundación Hogares Claret desde el año 1984 y dirigido por el sacerdote colombiano Gabriel Mejía, quien ha logrado recuperar de la drogadicción, el abuso y el flagelo de la violencia armada a 45.000 chicos aproximadamente (Reinoso, s.f).

Esta comunidad fundada por él alberga niños y jóvenes infractores, jóvenes del conflicto armado y niños de la calle; lleva más de 30 años de servicio y suma más de 60.000 personas beneficiadas por su ayuda, en todas ellas se encendió el fuego del amor, de la comprensión, de la ternura y de la aceptación total (Gómez, 2014).

Su labor « [...] no es una intervención terapéutica sino específicamente, el ejercicio de la humanidad del terapeuta, en contacto con la humanidad de un ser doliente.» (Hogares Claret, 2014, p.10), por lo tanto se percibe la necesidad de un tratamiento de intensa comprensión y compenetración psicológica, utilizando también, la Educación Basada en la Conciencia y la Meditación Trascendental.

Este tipo de estrategias las conoció el Padre Gabriel Mejía debido a la experiencia que vivió en el Centro Italiano de Solidaridad, liderado por el Padre Mario Picchi, quien lo invitó a conocer la metodología que allí se implantaba para el tratamiento de personas afectadas por la drogodependencia. Mejía también visitó en Barranquilla la experiencia de la comunidad terapéutica de hogares CREA y estableció contacto con ese grupo pero desde República Dominicana para enviar personas con problemas de drogadicción a sus tratamientos, buscando que a la vez se entrenaran en la metodología de intervención; de esta manera a su regreso, daría inicio a la Fundación Hogares Claret con ellos. (Fundación Hogares Claret, s.f).

Actualmente, cuenta con varias sedes en Colombia ubicadas en Antioquia, Atlántico, Cundinamarca, Quindío, Risaralda, Santander y Valle del Cauca, en donde se desarrollan programas de atención para personas en situación de marginalidad, violencia o consumo de drogas y que buscan encontrarle el sentido a la vida (Hogares Claret, s.f).

A continuación, teniendo como base el modelo Claretiano, se dará respuesta a las preguntas que enmarcan un modelo pedagógico.

¿Para qué enseñar?

La fundación Hogares Claret también se dedica a brindar educación a los niños que llegan con el fin de convertirse en una guía y un apoyo para personas afectadas por diferentes aspectos en su vida; se busca prevenir el consumo de diferentes sustancias nocivas para la salud y de este modo permitir que el niño crezca con valores y enamorado de la vida y la sociedad. La misión de la fundación consiste en:

[...] acompañar a niños, jóvenes y adultos a encontrar el sentido de vida. A llevarlos, a través de un proyecto de Educación Basada en la Conciencia, a que descubran su naturaleza esencial y aprendan a ver la vida como un hobby. Liberar el potencial humano, educar para una cultura del compartir, integrar todas las vertientes de nuestra inteligencia en una inteligencia adaptativa que nos permita a todos dar lo que vinimos a dar de nuestra vida. (Hogares Claret, 2014, p.155).

¿Qué enseñar?

El método considera que lo más importante es brindar a los niños herramientas en términos de contenido, pensando en su proyección a futuro, de manera que puedan desenvolverse en diferentes escenarios y logren enamorarse de la vida (Hogares Claret, 2014). En otras palabras, más allá de adquirir un conocimiento intelectual, el principal interés para la Fundación es brindar a los niños, niñas y adolescentes elementos para encontrarle sentido a la vida, pues la población con la que trabajan es vulnerable y en medio de la falta de oportunidades que les ofrece su cotidianidad, es evidente que van tras la felicidad.

¿Cómo enseñar?

Se enseña a través la Educación Basada en la conciencia (EBC), la cual según el médico Jorge Carvajal, citado por Fundación Hogares Claret (2014), se entiende como:

Una educación para la autosugestión que rescata la dignidad y la individualidad del ser humano y la capacidad de significar y resignificar su vida. Ella se centra en tres principios. El primero, la individualización: tú vales como individuo y tienes dentro un potencial infinito. El segundo, la unicidad; es decir, tú eres un eco irrepetible [...]. El tercero, la interdependencia, que es aquello que te libera, porque tú te liberas en el otro y con el otro al reconocer que tú necesitas de ellos y ellos de ti. (p.157).

Por lo anterior se da a entender que dentro de cada ser humano hay un potencial infinito el cual hay que conocer ya que es el que permite que el individuo se conozca a sí mismo y dé todo lo que pueda dar; de esta manera al tener una mejor relación consigo mismo podrá relacionarse favorablemente con los demás.

¿Cuándo enseñar?

Dicha EBC, « [...] ocurre en el proceso terapéutico con la incorporación a este de tres elementos que son transversales al mismo: la Espiritualidad, La Meditación Trascendental y sus técnicas avanzadas y la Metodología Scout» (Hogares Claret, 2014, p.158). La espiritualidad se refiere a la educación basada en valores, la meditación al desarrollo del cerebro y la conciencia y el Escultismo a la filosofía de aprender haciendo y disfrutando lo que se hace. (Hogares Claret, 2014).

Estas estrategias permiten que quien las practique desarrolle ampliamente sus dimensiones socio-política, afectiva, espiritual, comunicativa, cognitiva, estética y corporal, puesto que a través de cada una de estas se trabaja para fortalecer la conciencia utilizando distintos recursos.

¿Con qué enseñar?

Se enseña teniendo en cuenta el amor como base, ya que Mejía (2013) menciona en el Simposio Internacional Educación Basada en la Conciencia que:

Es el medicamento imperial, para toda enfermedad y dolencia, puesto que cuando el niño siente que es acogido, siente que los educadores están preocupados por él, cambian a pesar de venir de un contexto de violencia y de maltrato. Dejando de lado la acusación y el encierro, utilizando la MT como herramienta, el juego para aprender, debido a que no están de acuerdo con educar para la repetición ni para premiar la memoria (Mejía, 2013).

También utilizan el método Scout como instrumento pedagógico para rehabilitar a niños y jóvenes. La aplicación de esta herramienta está dirigida por los principios scout: Dios, Patria, hogar y por los valores de los maestros institucionales: amor responsable, servicio, honestidad, responsabilidad, solidaridad y espiritualidad (Gómez, 2014). Estas herramientas o recursos permiten un mayor desenvolvimiento en la vida cotidiana al observar con amor y diversión la vida desde otra perspectiva.

¿Cómo evaluar?

La educación debe ir más allá de los exámenes pues «La educación Basada en la Conciencia busca esencialmente erradicar las debilidades de la educación tradicional, basada en

la acumulación de conocimientos, con metodologías memorísticas, tradicionales y que no tienen en cuenta la unicidad mente-cuerpo del ser humano [...]» (Gómez, 2014). Esto significa que al tener como centro el enfoque humano, es imposible evaluar a las personas humanamente, su esencia, sus cualidades y las características que las componen, debido a que el propósito no es ese sino que muestren el potencial de su ser.

Modelo Pedagógico de la Meditación Trascendental (MT)

Este modelo está basado en Maharishi Mahesh Yogi, quien fundó la organización de la meditación en varios países en los cuales se practica su técnica y filosofía. Además de incluir las prácticas de enseñanza espiritual, empezó a introducir y enseñar técnicas de yoga y meditación que luego se extendieron convirtiéndose posteriormente en MT; esta técnica es utilizada para que las personas desarrollen su potencial infinito y encuentren su centro espiritual para luego regenerarlo.

A continuación, se resolverán las preguntas que fundamentan un modelo pedagógico teniendo en cuenta la información del modelo Maharishi.

¿Para qué enseñar?

La MT se debe enseñar para que el ser humano desarrolle el pleno potencial mental el cual supone, según Deans (2005), aumentar la creatividad, la inteligencia y la capacidad de aprender por parte de los estudiantes; obtener niveles superiores de funcionamiento del cerebro, mejorar el comportamiento académico y escolar, y adquirir beneficios en los casos de educación especial.

Como segundo elemento este autor afirma que con la MT se puede mejorar la salud física y la salud mental, teniendo como beneficios la reducción de factores de riesgo en las enfermedades cardiovasculares, la baja necesidad de atención médica y hospitalización, la disminución de ansiedad, la recuperación más rápida del estrés y el incremento de la longevidad. Otra ventaja que reporta la MT es sobre el comportamiento social pues trae consigo beneficios que impactan positivamente tendencias socioeconómicas como el aumento de la eficiencia, una mayor integración de la personalidad, la reducción del consumo de drogas y la rehabilitación eficaz a propósito de la delincuencia pues reduce los delitos y conflictos.

¿Qué enseñar?

Esta técnica también es utilizada para que los estudiantes además de encontrar su potencial puedan ser el centro principal y avivado del conocimiento; lo que se enseña en los colegios Maharishi es lo mismo que en otras instituciones, pues según Deans (2005) «Los cursos a los que asisten son semejantes a los que ofrecen muchos otros colegios. Los alumnos estudian las materias usuales – matemáticas, ciencia, lengua, arte, sociales, etc.» (p.48), pero lo más importante en este modelo no son las asignaturas que se imparten ni las semejanzas que tienen con otras instituciones, lo importantes es la aplicación de la técnica de la MT antes y después de dictar y realizar las actividades del día a día en las Instituciones Educativas que tienen como base la educación para la conciencia.

¿Cómo enseñar?

Dependiendo la edad del estudiante esta técnica va operando de diferentes maneras; por ejemplo, con los niños pequeños se medita caminando durante cinco minutos (el tiempo depende

de la edad del niño), mientras que con los grandes se realiza en una sala en silencio, sentados en el piso y separados por género, es decir, las mujeres en un salón y los hombres en otro.

Según Deans (2005),

[...] nuestros alumnos parecen mirar al mundo siempre desde una perspectiva nueva, que les permite disfrutar del proceso de encontrar soluciones a los problemas, sin ansiedad por si lo consiguieran o no. El resultado es que las matemáticas llegan a ser divertidas. (p. 57)

Esto quiere decir que al trabajar la técnica de la meditación, los alumnos en las instituciones asumen desde otra perspectiva u otra postura la forma de adquirir el conocimiento, pues como lo menciona Deans (2005) pueden encontrar las materias más divertidas y así aprenden más fácil.

¿Cuándo enseñar?

El momento para enseñar la MT varía, algunas personas consideran que es desde la gestación y otras insinúan que es a partir de los tres o 7 años el inicio de la práctica de la meditación; en cualquier caso todas coinciden que no hay un final para dejar de practicarla pues se puede realizar hasta la muerte. Los momentos recomendables para practicar esta técnica son en la mañana antes de iniciar las clases pues de esta manera los estudiantes tendrían mayor disposición y concentración para llevar a cabo las actividades de cada asignatura, y al finalizar la jornada ya que pueden calmar la mente y disminuir el estrés (Deans, 2005).

¿Con qué enseñar?

Una de las técnicas de enseñanza en estos colegios es la meditación que se incluye en la rutina diaria y así mismo se debe dedicar tiempo para desarrollar la creatividad. Por este motivo Deans (2005) menciona que «El principal aditamento al plan de estudios es que la práctica de la técnica Meditación Trascendental está estructurada en la rutina, junto con un período al día para la Ciencia de la Inteligencia Creativa.» (p.48).

La inteligencia creativa según Deans (2005) es una ciencia única y específica porque

[...] ofrece una visión teórica de la naturaleza de la inteligencia creativa, tal como se expresa en la vida del estudiante y en el universo circundante. [...] Proporciona una técnica sistemática para permitirle experimentar la fuente del pensamiento, la base unificada de su propia inteligencia: el Ser interior. (p. 42)

A través de esta inteligencia se pueden conectar todas las cosas para adquirir mayor experiencia en todas las disciplinas.

¿Cómo evaluar?

Para esta técnica no se considera que haya una forma de evaluar debido a que es algo que se practica individualmente; no se trata de una asignatura donde se generan conocimientos sino de una herramienta facilitadora. De hecho, para ingresar a los colegios que adoptan esta técnica «No hay exámenes de ingreso, ni pruebas de aptitud, ni requisitos de calificaciones académicas» (Deans, 2005, p.48), por consiguiente, lo más importante del programa de la MT es vivir más alegres y tranquilos.

Modelo Pedagógico Waldorf

Es el modelo propuesto por Rudolf Steiner, filósofo, educador, artista y pensador social quien se destacó por ser el fundador de la antroposofía, la educación Waldorf, la medicina antroposófica, la agricultura biodinámica, entre otras. Fundó la Sociedad Antroposófica en 1913, con la cual quería llevar al hombre a una moralidad mayor y aún conocimiento más profundo. (Rudolf Steiner, Biografías y Vidas, s.f, <https://goo.gl/kDz5qH>).

En 1919 abre la primera escuela libre Waldorf en Alemania la cual incluye primaria y bachillerato; dicha escuela fue dirigida por Steiner hasta 1925, año en el que muere a causa de una enfermedad (Barbero *et al.*, s.f). Esta escuela inicia debido a que el director de una fábrica de cigarrillos le propone la idea de crear un espacio donde los hijos de los trabajadores pudiesen formarse libres. Esta escuela optó por un currículo diferente al que proponía el Estado y consiguieron un permiso especial para poderlo ejercer. El primer modelo de escuela propuso una educación no jerárquica donde quien importaba era el niño, a él se le daba la voz para que participara de manera autónoma en lo que quería aprender y lo que le gustaba y no había una autoridad ordenando que tenía que hacer y cómo lo debía hacer. Por su parte el docente tenía un reto porque a partir de esta educación debía reconocer en cada niño su condición de ser único y de aprendizaje particular; por ello como menciona Steiner (s.f) se debe: «[...] trabajar a partir del niño, es decir, para trabajar teniendo como punto de partida a cada niño(a), se requieren personas e instituciones que estén dispuestas a dejarse a sí mismas de lado, como para colocar en el centro de su preocupación al niño(a), sin metas exteriores a él.» (Rudolf Steiner, Santiago de Chile, <https://goo.gl/nSS1py>)

En seguida daremos respuesta a las preguntas que enmarcan los modelos pedagógicos tomando como base el modelo de la Pedagogía Waldorf.

¿Para qué enseñar?

En la pedagogía Waldorf se enseña a los estudiantes a ser libres para que sean capaces de encontrar y definir el propósito y la dirección de su vida, para que se conozcan a sí mismos y de esta manera puedan reconocer su potencial de aporte a la sociedad al momento de terminar sus estudios.

¿Qué enseñar?

Dentro de esta pedagogía se debe enseñar el juego libre para que los niños aprendan a compartir con otros, a crear las reglas de juego, a trabajar en grupo y a generar habilidades para resolver problemas, además se debe enseñar a realizar labores domésticas como cocinar, limpiar y lavar, lo mismo que deben involucrarse actividades como música, rondas, juegos infantiles y danza (Colegio Inlakesh, <https://goo.gl/QSejzc>). El qué enseñar no sólo se debe incluir lo anteriormente mencionado sino también materias básicas como español, matemáticas, educación física y artística; por ello Malagón (2007) menciona «En las escuelas Waldorf, a lo largo de la E. Primaria y Secundaria se incluyen en el programa, además de las materias intelectivas, una gran variedad de asignaturas artísticas, las manuales-tecnológicas y la Educación Física y Deportes.» (p.4).

También se debe enseñar « [...] la lengua materna y de dos idiomas extranjeros desde el primer grado - basada primordialmente en la narración de cuentos, canciones, recitación y representación de obras de teatro - [...]» (Tummer, 1999, p.142) con el fin de crear una relación con la palabra y una sensibilidad hacia otras culturas (Tummer, 1999). Es importante anotar que la enseñanza del arte en las escuelas Waldorf se extiende más allá de las asignaturas artísticas

pues se confiere a toda la enseñanza y al ambiente escolar en general una cualidad estética y creativa (Tummer, 1999).

En relación a la educación religiosa, aunque la Pedagogía Waldorf no la brinda, imparte « [...] una enseñanza basada en la concepción del mundo de una determinada iglesia, Rudolf Steiner ve en el cultivo del sentimiento de veneración la base para una relación religiosa con el mundo.» (Tummer, 1999, p. 145)

¿Cómo enseñar?

El aspecto fundamental del método de enseñanza de la pedagogía Waldorf es el respeto, pues allí se busca formar a los niños, niñas y adolescentes teniendo en cuenta sus aspectos físicos, emocionales y espirituales; en otras palabras esta pedagogía se basa en la naturaleza humana. Por lo anterior, la Organización Waldorf Colombia (2014) expone que:

[...] la pedagogía Waldorf se basa en conocimientos íntimos de la naturaleza humana respetando sus aspectos físicos, anímicos y espirituales. Se ha podido demostrar con esta ciencia pedagógica, que el ser humano hay que considerarlo como un ser triformado para realmente llegar con medios educativos al niño en su totalidad (párr. 2)

Además, dichos conocimientos se desarrollan según Tummer (1999)

Los contenidos de las materias curriculares se imparten en la llamada “clase principal” que abarca las primeras dos horas de la mañana, en forma de “épocas”: durante algunas semanas se estudia en forma concentrada e intensiva una materia, para después pasar a la siguiente. (p.142)

Con respecto al aprendizaje de la escritura « [...] los alumnos vivencian cada letra a través de cuentos alusivos y exploran sus formas plasmándolas en colores sobre grandes hojas blancas e interpretándolas con todo el cuerpo en los gestos eurítmicos.» (Tummer, 1999, p. 143).

Igualmente se usan cuadernos grandes con hojas lisas con el fin de desarrollar los contenidos de las materias en medio de muchos dibujos, y así mismo los otros temas y aprendizajes se mantienen en relación con el color y la forma, las texturas, los sonidos y el ritmo; es esto lo que permitirá al alumno adquirir plasticidad en los sentidos y la sensibilidad, llegando a formarse como individuos creativos y libres (Tummer, 1999).

¿Cuándo enseñar?

La metodología de enseñanza utilizada por esta pedagogía es denominada septenios, lo cual quiere decir que son tres etapas de siete años de duración, cada una de las cuales pretende abordar el mundo desde una mirada particular:

El desarrollo de la metodología tiene especial cuidado en la aplicación por septenios: Primer septenio, de los 0 a los 7 años. La visión del mundo y las relaciones vitales deben estar enmarcadas bajo la máxima de la BONDAD. (“Todo mi universo es bueno”). Segundo septenio de los 7 a los 14 años. La visión del mundo y las relaciones vitales deben estar enmarcadas bajo la máxima de la BELLEZA. (“Todo mi universo es bello”). Tercer septenio de los 14 a los 21 años. La visión del mundo y las relaciones vitales deben estar enmarcadas bajo la máxima de la REALIDAD. (“Todo mi universo es real”) (Org. Waldorf Colombia, 2014)

¿Con qué enseñar?

El currículo está diseñado dependiendo de la función y etapa en la que está el estudiante, es decir el programa de actividades está diseñado a partir del septenio en el que se encuentra el niño respetando siempre el ritmo de cada uno; además tiene en cuenta otros elementos como el juego pues a través de él el niño explota todas sus habilidades y creatividad; allí mismo el niño tiene la oportunidad de desarrollar la creatividad y la imaginación, de planear su propio juego y de establecer las reglas de este, lo mismo que tienen la posibilidad de desarrollar y fortalecer su habilidad motriz. Todo esto se lleva a cabo a través de materias como el deporte, la eurtimia, música, etc. (Tummer, 1999)

¿Cómo evaluar?

Por último, la forma de evaluación no es a través de exámenes o resultados que se centren en un resultado final sino a través del proceso que lleve el niño en las actividades; esto quiere decir que no se enfoca en calificar con asignaciones de valor numérico o en letras lo que el estudiante hace sino que se centra en el proceso que lleva a cabo, puesto que « [...] la evaluación de cada niño se observa en función de sus propias capacidades. A fin de año cada maestro escribe una minuciosa caracterización del alumno en un “boletín” que se entrega a los padres.» (Tummer, 1999, p.141)

Modelo Pedagógico Sofrológico

Este modelo se creó en el año 1960 por el Doctor Alfonso Caycedo, ocupando un puesto relevante en la psiquiatría contemporánea. El propósito de Caycedo era crear con los materiales más idóneos un Movimiento que pudiese desembocar en la fundación de una nueva ciencia a integrar dentro de las ciencias del hombre. Esta nueva ciencia fue la Sofrología cuya concepción

requirió traspasar las elaboraciones del conocimiento occidental, lo cual impulsó a su creador a viajar a la India. Teniendo como base los libros de Hegel, Caycedo vivió allí dos años, vistiendo y compartiendo los hábitos de dicha cultura para aprender las técnicas y los métodos de acción sobre la conciencia humana. Cuando regresa pronuncia su primera conferencia en la Cátedra de Psiquiatría y Psicología Médica de la Facultad de Medicina de Barcelona (Caycedo, 1971).

Con respecto al inicio de la sofrología, « [...] tuvo un punto de partida en las observaciones realizadas sobre fenómenos producidos mediante técnicas hipnóticas.» (Caycedo, 1969, p.17). A pesar de ello, aunque la sofrología tiene sus orígenes dentro de la hipnosis, no hace parte del cuerpo conceptual de esta práctica (Caycedo, 1969); y es por ello que Caycedo (1969) opta por hacer junto a su equipo una revisión de la terminología para separar ambas ciencias pues se generaban confusiones en la época de sus inicios. Lo que concluye es que « [...] la sofrología es solamente una nueva terminología propuesta para reemplazar la semántica gastada del “hipnotismo”.» (Caycedo, 1969, p. 21).

Debido a ello el primer contacto en relación con la nueva terminología que propuso Caycedo (1969) y su equipo fue a través del vocablo “sophropsyche”, el cual fue comentado por algunos autores como M. Loosli – Usteri (s.f) quien utilizó el término para designar un sistema que regula la vida afectiva, eliminando las reacciones perjudiciales que entorpecen la buena marcha de los procesos intelectuales. Este sistema funcionaría automáticamente en los estados de madurez sin que el individuo intervenga.

Además Caycedo, tuvo en cuenta el concepto “Sophrosyne” el cual aparece en la griega clásica como un estado psicofísico especial que podía ser producido mediante diferentes formas de acción verbal las cuales se clasificaban en tres categorías: la plegaria, el ensalmo y el terpnos

logos; estas formas de acción verbal actuarían sobre el “TYMOS” o “costura” psicomática, produciendo el estado de “SOFRON”, la SOPHROSYNE, “situación” o fenómeno difícilmente definible hasta que Platón pone en boca de Sócrates la frase siguiente: «Reconocemos nuestra incapacidad para describir lo que ha querido decir con la palabra SOPHROSYNE el legislador del lenguaje» (Caycedo, 1969)

Basado en lo anteriormente dicho, Caycedo (1969) deriva el término sofrología, el cual le pareció más adecuado que “hipnosis/hipnotismo” y por eso desde 1960 comenzó a utilizarlo para conceptualizar su trabajo (Caycedo, 1969). Ahora «[...] la palabra sofrología y sus derivados han sido propuestos para designar una nueva escuela científica para el estudio de la conciencia humana, dentro de una concepción profundamente original» (Caycedo, 1969, p.28)«[...] que utiliza diferentes métodos que influyen sobre ésta, modificándola con fines terapéuticos e investigativos» (Caycedo, 1969, p. 39).

Por ende, la palabra sofrología viene de las raíces griegas: *sos*, equilibrio; *phren*, conciencia y *logos*, estudio. Su método está basado en la fenomenología existencial entendiéndola como la comprensión de los fenómenos sociales que afectan a la existencia del hombre (López, 1996, p.211) y es por esto que se inspira en disciplinas orientales tales como el yoga, el budismo y el zen. Su filosofía está adaptada a nuestra mentalidad y forma de vida (Caycedo & Rangelrooy, s.f). Desde una perspectiva « [...] más amplia e integral, pretende ocuparse del estudio de la conciencia por otros métodos distintos, aunque no antagónicos, y los complementa con la ayuda de otras técnicas psicológicas y farmacológicas.» (Caycedo, 1971, p.443)

Cabe mencionar que el Dr. Caycedo propuso la división histórica de la Escuela Sofrológica en tres etapas: La Primera, Primer *Período Fundacional*, la cual está marcada en 1960 por la ruptura de la cadena de teorías con relación a los fenómenos de la conciencia humana que investiga la sofrología; la etapa termina con el Congreso de Versalles de 1968. La segunda, segundo *Período Fundacional*, comienza en 1968 y termina simbólicamente en el Primer Congreso Mundial de Sofrología en 1970. Sugiere la creación de un grupo de coordinación sin ninguna jerarquía y la organización de un equipo de investigación y uno de docentes que estudie los diferentes grados de formación para los nuevos sofrólogos y por último el tercero, llamado *Período propiamente Científico*, que comienza en 1970 y es decisivo para el futuro de la sofrología con el fin de comenzar a producir los frutos verdaderamente científicos (Isasi, 1969).

A continuación, se dará respuesta a las preguntas que fundamentan el modelo sofrológico.

¿Para qué enseñar?

A nivel pedagógico (Sofropedagogía) se utiliza para facilitar aprendizajes en enseñanza primaria, secundaria, universitaria y oposiciones (exámenes que se realizan para conseguir una plaza fija en la enseñanza pública en España); es por ello que uno de los colegios que utiliza esta metodología es el colegio Abraham Maslow ubicado en Bogotá (Colombia), una institución que a través de la Sofrología quiere desarrollar la conciencia, el autocontrol, la armonía y cultivar la personalidad.

Menciona Hernández (s.f), médico de Sofromed (Centro de medicina Sofrológica) que el objetivo de las metodologías sofrológicas es adquirir estrategias para reducir o neutralizar los

componentes negativos de la existencia, estimulando y potenciando la dimensión positiva de las capacidades mentales del ser humano para de este modo tener una vida más tranquila y llena de pensamientos positivos respecto a las situaciones que suceden en el diario vivir.

¿Qué enseñar?

Lo que debe enseñar la Sofrología de acuerdo a Sofrocay (Instituto Médico de Sofrología Caycediana) es a optimizar las capacidades y a adaptarse a las distintas situaciones de la vida a través de fundamentos teóricos, metodológicos y prácticos de la Sofrología Caycediana. Además debe impartir a otras personas los doce grados de la Relajación Dinámica de Caycedo y sus técnicas específicas (<https://goo.gl/qAxTjD>). Cabe mencionar que también es relevante enseñar a respetar las normas que rigen el intercambio comunicativo, a fomentar la “actitud positiva” y a relativizar los problemas.

Asimismo, El Método abreviado de Relajación (MARD) según Hernández (s.f) es:

La metodología sofrológica más utilizada a nivel preventivo, terapéutico y pedagógico.

Con su aprendizaje, se pretende enseñar al ser humano algo tan elemental como que él es el único dueño de sí mismo y que dispone de mecanismos con los que modificar sus estados de desequilibrio emocional. (p.2)

¿Cómo enseñar?

El MARD tiene varias etapas; en un primer momento la persona aprende a conocer su esquema corporal, el sentimiento de su cuerpo en las distintas situaciones existenciales y esto lo consigue aprendiendo a reconocer las sensaciones corporales, el lenguaje con el que el cuerpo se comunica con la consciencia (Hernández, s.f).

Los ejercicios que componen este método facilitan la emergencia de sensaciones positivas que permiten reconocer la vivencia del cuerpo en la quietud, en la tranquilidad; luego esto servirá de referencia para que a través de las técnicas de autocontrol aprendidas el esquema corporal vuelva a la normalidad en momentos de inestabilidad emocional. El entrenamiento se lleva a cabo en un nivel de consciencia atenta y relajada en el que la persona dirige su mente con total autonomía a través de su cuerpo, facilitando la distensión voluntaria del mismo (Hernández, s.f).

Es relevante mencionar que la Sofrología solo puede ser aplicada por « [...] profesionales de la salud. Los médicos, psicólogos y psicopedagogos debidamente formados en sofrología [...]» (Hernández, s.f, p.2)

¿Cuándo enseñar?

Este modelo se puede enseñar desde los tres años y se va extendiendo a las diferentes etapas de la vida, debe enseñarse a través de las vivencias y experiencias que tengan los niños para que puedan llegar a ser seres autónomos, libres y capaces de tomar sus propias decisiones, y que puedan reconocer y asumir sus pensamientos y actuaciones. Para lograr lo anterior se trabajan técnicas en las cuales se refuerza la memoria, la atención y el aprendizaje. Por otra parte, la sofrología es una metodología coherente en sí misma que se divide en 12 grados, y a su vez cada uno de estos en tres ciclos: fundamental, radical y existencial. (Sofrocay, s.f)

¿Con qué enseñar?

Se consigue con la práctica reiterada de los métodos y técnicas que enseñan, apoyándose en una imprescindible información científica razonada; utiliza la razón y no la sugestión, y

además lo hace desde lo consciente y no trabajando directamente sobre lo inconsciente
(Hernández, s.f).

Diseño Metodológico

Alcance

El alcance de este trabajo es de carácter exploratorio en tanto después de revisar los antecedentes se encontró que existen pocas investigaciones en torno a los *Modelos Pedagógicos de la Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia*. Así mismo esta pretensión resulta apropiada pues su objetivo, tal como contempla este trabajo, se centra en examinar un tema problema poco estudiado sobre el cual se tengan muchas dudas e ideas erróneas (Baptista, Fernández y Hernández, 2006). A propósito mencionan Zubiría y Ramírez (2009) que una aproximación exploratoria « [...] corresponde a un acercamiento preliminar al objeto de estudio, por lo que no busca validar hipótesis [...]» (p.85). Como segundo elemento afirmamos que el desarrollo de esta investigación también tiene un alcance descriptivo pues « [...] busca describir un fenómeno objeto de estudio [...]» (Zubiría y Ramírez, 2009, p.85); tal es el caso del acercamiento a los diferentes modelos a investigar.

Como tercer elemento esta investigación se apoya en un enfoque cualitativo, porque « [...] predominan datos y análisis no numéricos [...]» (Zubiría y Ramírez, 2009, p.86) y porque las etapas que se llevaron a cabo no siguieron un estricto orden lineal; por el contrario algunos momentos de la investigación se realizaron de manera simultánea, permitiendo de este modo cumplir con el objetivo y dar respuesta a la pregunta problema (Baptista, Fernández y Hernández, 2006). Justificado en lo anterior aclaramos que el muestreo de la investigación es no probabilístico.

Por último, el diseño de la investigación es transeccional ya que «Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.» (Baptista, Fernández y Hernández, 2006, p.151), y en esta investigación se recolectaron los datos en un tiempo específico para poder describir y analizar un fenómeno puntual.

Etapas

Este trabajo se desarrolló teniendo en cuenta las etapas de la investigación cualitativa planteadas por Tamayo (1999), no obstante haber desarrollado algunas de ellas de manera simultánea.

Recolección de información relativa al tema

En primer lugar se realizó una búsqueda de información en varias bases de datos y en bibliotecas con el fin de encontrar datos relevantes e influyentes para el trabajo; durante el proceso se obtuvieron pocos antecedentes sobre los Modelo Pedagógicos Basados en la Conciencia a nivel nacional y por esta razón se tuvieron en cuenta investigaciones y documentos de otros países para apoyar este trabajo.

A partir de lo encontrado se tomaron los datos necesarios para delimitar los modelos a investigar, los cuales fueron elegidos por ser los principales modelos de la Educación basada en la Conciencia y porque en Colombia se encontraron instituciones que los implementan, a excepción del modelo pedagógico de Krishnamurti.

Selección de la muestra y diseño de instrumentos

En la segunda fase se realizó una búsqueda de Instituciones Educativas, personas y Fundaciones que tuvieran conocimiento, trabajaran e implementaran el tópico central en Colombia, pero desafortunadamente en el país, específicamente en Bogotá, no se encontraron

muchas instituciones para el estudio; con respecto a la propuesta educativa formulada por Krishnamurti no se halló ninguna institución.

La muestra seleccionada fue la siguiente: La Fundación Hogares Claret encargada de la rehabilitación de niños, niñas y adolescentes habitantes de calle; la Fundación Maharishi enfocada en formar personas, docentes e instituciones educativas mediante la técnica de la MT, y el doctor Carlos Luis Delgado porque es experto en el tema; el Colegio Abraham Maslow, donde se pone en práctica la sofrología, y del cual participaron el director y una docente sofrológica; por último el Colegio Montecervino, el cual toma como guía la pedagogía Waldorf y donde participó una docente. Dicha muestra se tomó a conveniencia con el fin de adquirir información más confiable sobre el tema indagado y para rectificar la información obtenida en la base de datos.

El instrumento utilizado fue la entrevista semiestructurada (Anexo5), conformada por preguntas generales y puntuales de la metodología y dirigidas hacia la experiencia del entrevistado, siendo estas la base para la implementación. Como menciona Baptista, Fernández y Hernández (2006), « [...] se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados [...]» (p.418).

Teniendo en cuenta lo anterior durante la entrevista las preguntas realizadas variaron dependiendo de la institución o persona a la cual se interpelló, puesto que a pesar de tener un diseño previamente planteado, durante su ejecución surgieron nuevos interrogantes que se consideraron relevantes.

Organización y análisis de resultados

En primer lugar las entrevistas aplicadas fueron transcritas con el fin de tener mayor claridad de la información pues esta sistematización permite por una parte un análisis más efectivo lo mismo que contar con un material físico que a futuro pueda ser reutilizado por otras personas.

En segundo lugar teniendo como objetivo la clasificación de la información suministrada para completar y verificar la búsqueda de antecedentes que se realizó en la base de datos, los resultados se organizaron por categorías de acuerdo a las preguntas que ayudan a configurar los modelos pedagógicos siguiendo el planteamiento de Zubiría.

Una vez delimitadas las categorías, el proceso de análisis consistió en la clasificación de datos en ellas; luego se revisó la información recolectada previamente y en nuevas bases de datos se organizaron las teorías que dieran validez o refutaran la información proporcionada por los entrevistados. Por último, se comparó la información brindada por las instituciones y la encontrada en los antecedentes.

Discusión

Se identificaron las fortalezas y los aspectos controversiales que tiene cada uno de los modelos para seleccionar las herramientas que pueden aportar a la educación colombiana; dicha selección toma como referencia el contexto del país teniendo en cuenta aspectos sociales, políticos, religiosos y económicos, ya que estos son fundamentales para determinar la viabilidad y pertinencia de las estrategias pedagógicas analizadas con relación a las necesidades de la educación. Por último, se señalan las posibles investigaciones que se pueden llevar a la práctica teniendo como base el presente trabajo.

Resultados

El siguiente apartado da cuenta de los resultados tanto del análisis documental como de las entrevistas, y se organizan de acuerdo a las preguntas que enmarcan un modelo pedagógico según Zubiría (2006) para cada uno de los *Modelos Pedagógicos de la Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia*.

¿Para qué enseñar?

Modelo Pedagógico Claretiano

Los Hogares Claret no ofrecen educación como en una institución educativa formal puesto que recibe niños, niñas y adolescentes en condición de vulnerabilidad; por lo tanto, la estadía de ellos allí no tiene un tiempo establecido. Utilizan la MT como una herramienta con los niños, niñas y adolescentes, incluyendo a los miembros de la Fundación para calmar y tranquilizar la mente debido a que la mayoría de ellos llegan a la Fundación siendo consumidores de sustancias psicoactivas. Esta Institución ayuda a la población con la que trabaja mediante técnicas como la meditación, tal como lo menciona Jaime Urquijo, coordinador de la Fundación: «[...] para que se dé el proceso de rehabilitación y estando estos ya en funcionamiento se incluye la meditación trascendental como técnica favorable para la eliminación de estrés y la automejora de la persona.» (J. Urquijo, comunicación personal, 25 de Febrero de 2017)². Esta afirmación reposa en la creencia del impacto de la MT en el cerebro el cual se traduce en cambios de mentalidad y conducta de los practicantes. Como ejemplo, algunos de estos efectos a nivel

² La entrevista fue realizada por Ana María Villamizar González, Pontificia Universidad Javeriana, se resguarda toda la información con fines académicos.

cerebral son el funcionamiento armónico del cerebro, el aumento de la creatividad, la mejora de la percepción, la memoria y un mayor uso de las reservas cerebrales escondidas que incentivan la evolución de la autoconciencia y del mejoramiento de la fisiología al producirse una mayor integración mente-cuerpo (Mejía, 2014). Por lo anterior se observa que a través de la MT la población que la práctica calma su mente; por este motivo se espera que en ella disminuya la agresividad y la ansiedad del consumo de sustancias psicoactivas favoreciendo la calidad de vida de quienes acudan a esta Fundación, enseñándoles a ver la vida como una oportunidad que hay que cuidar, respetar y aprovechar para ser cada vez mejor.

Además, al practicar la MT se busca que las personas exploren y dejen salir todo su potencial demostrando sus habilidades y capacidades para afrontar y superar situaciones, para desarrollar su creatividad y para mejorar sus relaciones inter e intrapersonales de manera que puedan llevar una vida armoniosa consigo mismos y con los demás.

Modelo Pedagógico de la Meditación Trascendental (MT)

Luz Marina Lascano, docente de la Fundación y quien fue la persona entrevistada, explica que al realizar la MT se adquiere mayor capacidad de aprendizaje, memoria y creatividad (Luz Marian Lascano, 2017)³ puesto que al desarrollar el pleno potencial humano como menciona Deans (2005) se logra aumentar algunas de las capacidades cognitivas como la creatividad, la inteligencia y la capacidad de aprender. Por otra parte afirma que si se logra desarrollar el pleno potencial cerebral, se logra disfrutar del éxito en todas las áreas de la vida, refiriéndose a la mejoría no solamente del área cognitiva sino también de otros aspectos de la

³ La entrevista fue realizada por Ana María Villamizar González, Pontificia Universidad Javeriana, se resguarda toda la información con fines académicos.

vida como la salud y el rendimiento en el trabajo mediante la eliminación del cansancio ya sea emocional o físico.

Luz Marina Lascano cuenta que el objetivo de la MT consiste en llegar a la fuente del pensamiento (Luz Marina Lascano, 2017), es decir busca llegar al momento en que los pensamientos comienzan a surgir pues es el punto donde se manejan los propios pensamientos; de esta manera se evitan las reflexiones negativas lo cual supone una mejoría en la calidad de vida en tanto la correlación que se asume es que una mente llena de pensamientos e ideas positivas ayuda a las personas a ser mejores versiones de sí mismas.

Asimismo, de acuerdo a la entrevista que realizó Larry King a Maharishi en el 2002, Maharishi explicaba que la MT « [...] puede definirse como un medio para hacer lo que queremos de una manera mejor, en forma correcta, para obtener máximos resultados.» (King, 2002). Si esto se alcanza, se afirma que la MT se convierte en vehículo para que cada ser humano desarrolle su mayor potencial en los planos físico, mental y espiritual tal como señala la Fundación Hogares Claret:

Cuando se da al estudiante y al docente la oportunidad de experimentar el descanso profundo, el silencio interior, el efecto de coherencia en la actividad cerebral y el funcionamiento descansado del sistema nervioso, se le permite a la vez, activar todo su potencial para alcanzar, sin esfuerzo, mayor productividad mental, mayor concentración, mejores relaciones interpersonales [...] (p.162)

Igualmente el Doctor Delgado, médico general de la Pontificia Universidad Javeriana, quien ha trabajado el tema aproximadamente durante 30 años, brinda otra perspectiva desde las

Ciencias Médicas sobre la MT mencionando que «[...] cuando tú haces la Meditación Trascendental automáticamente ambos hemisferios comienzan a funcionar de manera sincrónica, esto con el tiempo produce un efecto que se llama el efecto súper radiante, un efecto que genera orden, genera coherencia y tiene una serie de aplicaciones prácticas muy importantes para la sociedad» (C. L. Delgado, comunicación personal, 29 de Febrero de 2017).

Este efecto súper radiante surge después de realizar la MT en un tiempo moderado: el efecto súper radiante o más conocido como el efecto Maharishi surge cuando un porcentaje de una población realiza la meditación y Sidhis-MT grupalmente, creando de este modo un flujo de coherencia en la conciencia colectiva, entendiendo conciencia colectiva según Durkheim citado por Orme-Johnson (s.f) como «[...] la mente de la sociedad, creada cuando la conciencia de los individuos, en vez de mantenerse aislada, se agrupa y combina con otras.» (p.5). En otras palabras se afirma que la conciencia colectiva es la totalidad de la conciencia de un grupo entero, y de este modo se reducen todos los tipos de estrés relacionados con problemas sociales (Orme, D, s.f, <https://goo.gl/rW9hnB>). Ello porque al haber coherencia entre los miembros de una comunidad se genera un mejor ambiente, con pensamientos positivos, de ayuda mutua, sin estrés, con mayor afecto, respeto, tolerancia y empatía reduciendo así la violencia y todo acto que afecte la relación de cada sujeto consigo mismo y con quienes le rodean. Esto lo confirma Deans (2005) cuando explica que:

En 1960, Maharishi predijo que los problemas en la sociedad disminuirían cuando unas pocas personas hubieran aprendido su técnica de Meditación Trascendental. Varios estudios desde entonces han confirmado que un uno por ciento de una población practicando la técnica Meditación Trascendental es suficiente para calmar el estrés social

agudo, tal como se ha evidenciado por reducciones en tendencias negativas tales como los delitos y la violencia. (p.107)

Asimismo, el Doctor Carlos Luis Delgado menciona que al momento de practicar la MT se generan una serie de cambios en el área cerebral, uno de ellos el de la producción de ondas Alfa, que normalmente se ve afectado negativamente debido al estrés diario; esa afectación diaria significa la no sincronía en la actividad de los dos hemisferios del cerebro (Carlos Luis Delgado, 2017). Desde esta perspectiva cognitiva, el estrés «genera incapacidad para tomar decisiones, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental e incapacidad para concentrarse» (Consecuencias del estrés. Los trastornos, s.f, <https://goo.gl/GoL5Od>) impidiendo de esta manera que haya una sincronización de los dos hemisferios cerebrales; y es a través de la Meditación que se logra el desarrollo de ambos al haber una disminución del estrés, generando de este modo un mayor desempeño para llevar a cabo tareas cotidianas de una manera más fácil, tranquila y ágil.

Teniendo en cuenta lo anterior, la investigación *Movilización de las reservas latentes del cerebro con la técnica de meditación trascendental*, realizada por el Profesor Nicolai Nicolaevich Lyubimov (1992), citado por Mejía (2014), explica que durante la Meditación Trascendental las reservas latentes del cerebro se movilizan avivando una gran área de funcionamiento cerebral y también indica que hay un aumento en la relación funcional entre los dos hemisferios (Anexo 1). Esto quiere decir que durante la meditación, también entendida como experiencia del cuarto estado de conciencia, el cual es ilimitado e inviolable, lo que se encuentra detrás del descanso profundo son grandes áreas del cerebro que se activan e integran; esto permite entender que cuando una persona practica la técnica de la MT el cerebro se aquieta generando una mayor coherencia entre los dos hemisferios.

También el Doctor Delgado explica «[...] que las habilidades cognitivas se van a expresar mucho mejor en cuanto a inteligencia, creatividad, memoria, imaginación, centralización de la atención, la voluntad, el discernimiento va a ser mucho más claro, el razonamiento indudablemente va a mejorar [...]» (C. Delgado, comunicación personal, 29 de febrero de 2017)⁴. Esto quiere decir que al recurrir a la MT la mente alcanza niveles de conciencia profundos, permitiendo que la coordinación del cerebro tenga mayor coherencia al desempeñarse en cualquier área donde deba desenvolverse el ser humano y obteniendo mejores resultados de los esperados.

La investigación *Optimización del funcionamiento cerebral con la conciencia trascendental* citada por Mejía (2014) en su libro *La Terapia del Amor*, da cuenta de ello al explicar que «[...] el avivamiento del funcionamiento total del cerebro durante el cuarto estado de conciencia resulta en un aumento de fluidez en la creatividad verbal, en un aumento de la eficiencia para aprender nuevos conceptos, en un mayor razonamiento moral, en un coeficiente de inteligencia verbal más alto [...] en mayores logros académicos» (p.171).

Finalmente, la MT logra despertar un estado biológico de alerta en profundo descanso, donde disminuyen las hormonas, la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la tensión arterial, dando a entender que cuando el cuerpo está en estado de alerta en profundo descanso se despierta una reacción contraria a la de hiperactividad simpática, la cual es inducida por el estrés y está caracterizada por el aumento de la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria. Cuando se genera dicha reacción, el cuerpo entra en un estado de alerta y esto ocurre debido a que el cuerpo en descanso produce menos oxígeno pues no hay necesidad de producir

⁴ La entrevista fue realizada por Ana María Villamizar González, Pontificia Universidad Javeriana, se resguarda toda la información con fines académicos.

energía ATP; de este modo el consumo de oxígeno disminuye hasta en un 8% y un 12% después de practicar la meditación durante 20 minutos, y al no necesitar tanto oxígeno, la respiración se vuelve más lenta y puede generar apnea, un estado donde ya no se respira las 14 o 16 veces que se necesita en un minuto, sino 4, 5 o 6 veces (Delgado, 2017).

Modelo Pedagógico Sofrológico

Para Alfonso Caycedo, director del Colegio Abraham Maslow, lo más importante es la formación integral del estudiante, la formación en valores y para lograrlo se enfoca bastante en el desarrollo de la conciencia. Aquí es donde entra la sofrología como una ayuda ya que « [...] los métodos utilizados por la sofrología permiten una acción directa sobre la conciencia humana [...]» (Caycedo, 1969, p.39) y desde una perspectiva « [...] más amplia e integral, pretende ocuparse del estudio de la conciencia por otros métodos distintos, aunque no antagónicos, y los complementa con la ayuda de otras técnicas psicológicas y farmacológicas» (Caycedo, 1971, p. 443). Todo con el objetivo que los estudiantes se empiecen a conocer a sí mismos.

Además, « [...] mediante técnicas sofrológicas fortalecedoras, pedagógicas o profilácticas y terapéuticas; invita a la persona a conocerse a sí misma y a beneficiarse de sus recursos corporales que le encaminan a la armonía psíquica e integral» (Guirao, s.f, 23-24)

De la misma manera, Carmen Helena Martínez, Sofróloga del Colegio Abraham Maslow, especialista en el tema desde que este se fundó, explica que la Sofrología se trabaja sobre todo a nivel preventivo; por ejemplo uno de los métodos utilizados para ello en Sofrología es el Método abreviado de Relajación Dinámica (MARD) el cual aspira a contribuir a la construcción de un puente “sofrológico” de unión entre los métodos occidentales y orientales que actúan sobre la conciencia, diferenciándose de otros métodos de relajación por su carácter esencialmente

dinámico, tanto en el plano mental como en el físico. Resaltamos entonces que los métodos de relajación significan sin duda uno de los temas de mayor importancia para la sofrología puesto que los procedimientos sofroterápicos encuentran en la relajación un campo de acción sobre la conciencia humana (Caycedo, 1969). A propósito Hernández (s.f) comenta que la MARD es «La metodología sofrológica más utilizada a nivel preventivo, terapéutico y pedagógico; con su aprendizaje se pretende enseñar al ser humano algo tan elemental como que él es el único dueño de sí mismo y que dispone de mecanismos con los que modificar sus estados de desequilibrio emocional.» (p.2)

Para lograr ser mejor y para el desarrollo total del potencial, Carmen Helena Martínez (2017) menciona que «la sofrología puede trabajar por ejemplo contigo que estás bien pero quieres ser mejor, de hecho trabajamos con los deportistas, para lograr mejores resultados, no porque el deportista esté enfermo, sino porque no desarrolló todo el potencial que hay dentro de sí», y también explica que en el colegio desean que los niños desde pequeños sepan que tienen todas las posibilidades para ser mejores en lo que quieran, coincidiendo con el lema de la sofrología el cual es «consciencia en armonía» (Guirao, s.f). Esto significa que uno de los objetivos o el objetivo principal de la sofrología es adquirir la completa armonía, lo cual permite al ser humano tener una mente más calmada y tranquila, para enfocarse y tener un mayor desempeño en las áreas que desea mejorar y en las cuales desea obtener logros.

Para todo lo anterior se considera importante trabajar la Sofrología desde pequeños para alcanzar el objetivo mucho más rápido; como ejemplo es esta la razón por la cual en el Colegio Abraham Maslow se trabaja desde preescolar enseñándole al estudiante que para mejorar debe aprender a seleccionar sus pensamientos positivos sobre los negativos, pues si se acostumbra a ello adquiere autonomía y es feliz (Martínez, 2017). Se añade además, tal como señala

Hernández (s.f) médico de Sofromed (Centro de medicina Sofrológica), que uno de los objetivos de las metodologías sofrológicas es «adquirir estrategias con las que intentar reducir o neutralizar los componentes negativos de la existencia, estimulando y potenciando la dimensión positiva de las capacidades mentales del ser humano» (p.1), lo cual concuerda con lo comentado por Carmen Helena Martínez al querer enseñar a los niños a seleccionar sus pensamientos.

Todo lo anterior a través del desarrollo de la conciencia positiva, dice Martínez, pues es necesario aprender a soltar el estrés, la angustia y la ansiedad; y en tanto que la sofrología a través de estrategias quiere controlar la tensión física y mental, y así mismo busca identificar los sentimientos para controlar los negativos y desarrollar los positivos, se traduce en un aumento de la actitud positiva, la relativización de los problemas y la disminución del estrés, logrando como resultado una vida posiblemente mejor llevada.

Modelo Pedagógico Waldorf

La maestra⁵⁶ y coordinadora de la institución a quien se entrevistó, explica que el objetivo de esta pedagogía es buscar el desarrollo de la individualidad de los seres humanos para que en algún momento de ese desarrollo haya equidad social (Persona entrevistada, 2017). Ella afirma que lo más importante al formar a los estudiantes integralmente es desarrollar en ellos la facultad del pensar, hacer y sentir, para que cuando sean adultos tengan la capacidad de tomar decisiones y sean seres libres.

⁵ A solicitud de la persona entrevistada no se hace explícito su nombre, sino que se mantiene su identidad como maestra.

⁶ La entrevista fue realizada por Paula Andrea Gómez Arcila, Pontificia Universidad Javeriana, se resguarda toda la información con fines académicos.

Así mismo dice que «[...] educamos en tres direcciones en desarrollar la facultad del pensar, pero también la facultad del sentir y la facultad del hacer [...]»(Persona entrevistada, comunicación personal, 10 de Marzo de 2017), ya que durante la primera infancia se fomenta el hacer mediante el juego, las rondas infantiles, la narración de cuentos; en la siguiente etapa se desarrolla el pensamiento lógico, la lectura y la escritura que vendría siendo la capacidad del sentir; y en la tercera etapa se privilegia la facultad del pensar mediante el pensamiento crítico frente a diversas situaciones de la vida cotidiana (Gallo, El Tiempo,2016, <https://goo.gl/v8K1Ag>). De aquí se desprende que los maestros que utilizan este modelo siguen las etapas de desarrollo sugeridas por el método, generando a través de diferentes actividades que cada niño viva y explore la etapa en la que se encuentra, compartiendo con sus compañeros, buscando en los maestros y maestras un apoyo y una guía para lograr cumplir las metas y alcanzar el nivel deseado en cada una de estas.

¿Para qué enseñar?			
Modelo Pedagógico Claretiano	Modelo Pedagógico de la MT	Modelo Pedagógico Sofrológico	Modelo Pedagógico Waldorf
Para favorecer la calidad de vida, y explotar todo el potencial de los niños, niñas y adolescentes.	Para adquirir mayor capacidad de aprendizaje, creatividad, memoria, activar todo el potencial y sincronizar los hemisferios cerebrales.	Para formar integral y humanamente al estudiante.	Para desarrollar la individualidad de los niños a través de la facultad del pensar, el hacer y el sentir para lograr la equidad social.

Tabla 1 Resumen de la pregunta ¿Para qué enseñar?Fuente: Elaboración propia

¿Qué enseñar?

Modelo Pedagógico Claretiano

Jaime Urquijo (2017) explica que en la Fundación Hogares Claret se trabajan grandes temas relacionados con los jóvenes como restitución de derechos, los autos de la personalidad, la identificación y la resolución de los conflictos personales. De acuerdo a la página web de la Fundación, el objetivo general con respecto al acompañamiento a menores de edad es:

Posibilitar procesos de restitución de derechos a niños, niñas y adolescentes en situación de calle, mediante la implementación de una propuesta de interacción psicosocial y terapéutica, buscando el fortalecimiento de redes de apoyo social y familiar, contribuyendo así con el mejoramiento de sus condiciones de vida y el de sus familias a nivel de salud, educación, protección, participación y vinculación social. (Hogares Claret, <https://goo.gl/GdDeu1>)

De esta manera uno de los temas más importantes para esta Institución es la restitución de los derechos de los niños, niñas y adolescentes junto con la mejora en la calidad de vida, manteniendo la unión familiar y la vinculación con la sociedad, utilizando distintas estrategias como enseñarles a ser más responsables, más autónomos, a empoderarse, a liderar y a resolver los conflictos (Urquijo, 2017).

Urquijo también hace referencia a la Universidad *Maharishi University of Management*, ubicada en Fairfield (Estados Unidos), comentando que en dicho lugar no se van a encontrar diferentes carreras universitarias pero sí todo lo referente con tecnologías de la conciencia pues el objetivo del centro educativo es la capacitación del alumnado para que se conviertan en profesores de MT, médicos ayurvédicos y administradores de Siddis. Eso quiere decir que en la Universidad Maharishi se estudian los programas tradicionales mientras se experimenta el

crecimiento interno y el desarrollo de la creatividad del estudiante, expandiendo su conciencia, mejorando su capacidad para absorber el conocimiento, a través de la práctica de la técnica de la MT. Algunas carreras universitarias que se ofrecen son arte, administración de empresas, educación, matemáticas, pero con la diferencia que en todas se practica la meditación y se ofrece una vida diferente a la que el estudiante vive en otras universidades. (Universidad de Maharishi, <https://www.mum.edu/>)

Modelo Pedagógico de la Meditación Trascendental (MT)

Luz Marina Lascano (2017) menciona que se enseña a tener en cuenta los tres aspectos cognitivos, los cuales son: el conocedor (sujeto), el proceso de conocimiento (medios, la tecnología, mente, intelecto, emociones, ser) y el objeto del conocimiento (disciplinas que estudiamos). Tener conocimiento sobre estos tres elementos permitirá adquirir un completo aprendizaje ya que si no se tiene presente algún aspecto, sobretodo el conocedor pues es usualmente el menos trabajado, no se logrará el objetivo de la adquisición completa de lo que se quiere aprender. De aquí la importancia de desarrollar al sujeto desde el serlo cual se consigue haciendo un autoconocimiento.

Según lo investigado acerca de este modelo, los estudiantes aparte de encontrar su potencial pueden ser el centro principal y avivado del conocimiento convirtiéndose en lo más importante del proceso educativo para alcanzar el aprendizaje deseado. Anotamos que aquí comienza a verse una de las diferencias más notorias frente a la mayoría de instituciones de educación en Colombia donde sólo se tienen presentes las estrategias pedagógicas para que los estudiantes lleguen al objeto de estudio, dejando de lado la esencia del ser del estudiante.

Parte de esta problemática va ligada a un tema de saturación de estudiantes dentro del aula pues como señala el profesor Jorge Ramírez⁷ citado por el Tiempo (2014) dice lo siguiente

«en cuanto hace a cobertura de educación preescolar, media y superior, y a su calidad, la situación de nuestro país es muy triste, debido a que la cobertura de Colombia consiste en ampliar las posibilidades para que más gente se pueda educar, pero lo que el Gobierno Colombiano hizo fue admitir más estudiantes en las mismas aulas de clase, sin ampliar las instalaciones ni contratar más profesores» (Gossaín, 2014, <https://goo.gl/g2qx8t>).

Dando a entender que entre más estudiantes y siendo los mismos profesores, es imposible brindar una educación personalizada pues el docente se ve limitado para conocer a sus estudiantes y por consiguiente para ayudarlos a conocerse a ellos mismos.

El panorama de falencias en la educación colombiana puede estar relacionado con manera en que se imparten las asignaturas pues no guardan tipo alguno de vínculo entre sí; es decir se enseña matemáticas por un lado, física y español por otro sin tener en cuenta que cada una de las materias debe relacionarse con las demás formando un todo para verlo reflejado en el diario vivir. Por esta razón Lascano explica que la MT ve la educación como un todo que se relaciona y por ello menciona la teoría del campo unificado, la cual es según Deans (2005)

[...] la fuente unificada del conocedor, el proceso de conocer y lo conocido. Es la fuente unificada de todas las corrientes del conocimiento: la física, la química, el arte, la economía, etc. Es un campo de Conocimiento Total y poder organizador infinito. (p.110)

⁷ Graduado del Colegio Calasanz de Pereira, miembro del cuerpo de profesores de la Universidad de Harvard desde hace seis años, investigador e instructor en la Escuela de Negocios, y además catedrático en la Universidad de los Andes.

Esto significa que cada una de las áreas impartidas en las instituciones educativas al unirse forman un todo ya que el universo se encuentra unificado pues «[...]en el nivel de funcionamiento más fundamental de la naturaleza, los diversos campos de fuerzas y partículas del universo surgen de una fuente común – el Campo Unificado-» (Deans, 2005, p.110).

Lo anterior lo afirma Arenander, citado por Deans, (2005) director del Instituto de Investigación del Cerebro de Iowa explicando que «La educación que solo suministra información sobre valores específicos, fragmentados o aislados, limita el desarrollo del cerebro del estudiante porque el procesamiento de tal información solo aviva áreas específicas del cerebro, no desarrolla globalmente la fisiología del cerebro» (p.24); es decir no permite que los estudiantes tengan el derecho a desarrollar todo su potencial creativo. En consecuencia, los estudiantes se pierden en las divisiones del conocimiento y no experimentan su base unificada, la cual es la esencia de nuestra existencia y del conocimiento total.

Por su parte el doctor Carlos Luis Delgado menciona que en la MT es importante enseñar el programa de Siddhis, el cual «[...] es un programa avanzado de la Ciencia y Tecnología Védica de Maharishi [...] El programa de Shidis-MT es una extensión natural del programa Meditación Trascendental [...] la práctica de este programa acelera el progreso de una persona para alcanzar más rápidamente el desarrollo de su pleno potencial [...]. Los Sidhis-MT desarrolla estados superiores de inteligencia, de capacidad de aprendizaje, de creatividad, y de eficiencia neurológica» (Maharishi, <https://goo.gl/uF0u2x>).

Por lo tanto, el Dr. Delgado explica que la práctica de los Sidhis-MT enseña a desarrollar habilidades como el amor, la compasión, la felicidad, enseñarle a la mente a pensar con efectividad, con intensidad, a través de una metodología muy clara y a lograr ciertos objetivos.

Modelo Pedagógico Sofrológico

En el Colegio Abraham Maslow, el doctor Alfonso Caycedo nos muestra un salón llamado Salón Italia, en donde se enseña a los niños a « [...] sentarse, caminar, coger cubiertos, interactuar con los elementos de la vida cotidiana, recoger un reguero, coger una escoba, saber cómo traspasar unos líquidos, todo eso lo hacen en vida práctica, ese va hasta primero de primaria [...]» (A. Caycedo, comunicación personal, 17 de febrero de 2017). Esta práctica se enmarca en las metodologías que utiliza la Institución Educativa desde preescolar como la Montessori, la Reggio Emilia y la sofrología; estas tres se complementan para formar una propuesta integral que cubra las necesidades de los niños y niñas sin descuidar ninguna de sus dimensiones (Colegio Abraham Maslow, Metodología innovadoras, <https://goo.gl/c0EPNz>).

Asimismo comenta Caycedo que los estudiantes desde pequeños aprenden a controlar sus pensamientos y ello para aprovechar el hecho de la constante actividad cerebral: el cerebro nunca está quieto, siempre está en constante funcionamiento aunque no se quiera y pasa por varios estados, el positivo, el negativo y el neutro; es decir se trata de un movimiento ondulatorio que de manera permanente se desplaza de momentos positivos a negativos pasando por un momento neutro o “cero”. Estos momentos ocurren inconscientemente, llamando positivos a los pensamientos buenos y negativos a los pensamientos malos, y los neutros que normalmente son dejados de lado son los momentos que pueden tener la clave del control de nuestro cerebro de manera consciente (Santiago, el pensamiento neutro, <https://goo.gl/NDPByH>). Por esta razón Alfonso Caycedo explica que hay que colocar el pensamiento en la fase neutra, un poco detrás de la relajación, de la respiración « [...] donde yo pienso libremente en una cosa, dejo de pensar en ella pienso en otra y esto lo realizan a través de ejercicios sofrológicos.» (Comunicación

personal, 17 de febrero de 2017). Dichos ejercicios deben ser dirigidos por un sofrólogo experimentado (Puncernau, 1969).

Uno de los ejercicios que se realiza es a través del método de Relajación Dinámica, el cual es un sistema de entrenamiento psicofísico con base en procedimientos orientales cuyo objetivo principal es la acción benéfica, directa y progresiva sobre la conciencia (Caycedo, 1969); es decir, conocerse a sí mismo, entrar en el universo que cada ser humano tiene dentro de sí para de este modo facilitar la apertura de la conciencia.

Siguiendo lo anterior, en primaria se pretende enseñar una materia más formal de sofrología con técnicas diferentes y más largas teniendo como objetivo formar la dimensión humana. El doctor Alfonso Caycedo expone que la educación en sus dos vectores complementarios, el de información y de formación, ayuda a desarrollar el vector de la formación humana integral de los niños, y sobre el cual se debe hacer mayor énfasis pues lo más importante es formar humanos: «[...] el vector de información es el más fácil, la información está en la internet, está en editoriales, está en los profesores calificados, mientras que el vector de los valores es el más difícil porque aún no hay un currículum universal en cuanto a la formación humana, qué tipo de cualidades debe tener un niño en una sociedad futura.» (Comunicación personal, 17 de febrero de 2017)

La asignatura de sofrología que se imparte en el Colegio Abraham Maslow tiene varias etapas; una de ellas es aprender a conocer el esquema corporal, el sentimiento del cuerpo en distintas situaciones a través del reconocimiento de las sensaciones corporales y el lenguaje con que el cuerpo se comunica con la conciencia. Es así que desde pequeños se les enseña a los niños a centrarse en su cuerpo, aprendiendo más sobre él; por ejemplo en quinto de primaria los

logros del primer período son identificar el esquema corporal como un todo y como este favorece las relaciones interpersonales, reconociendo que el cuerpo es un espejo que refleja su estado de ánimo y sabiendo que esto es importante para la relación con los diferentes grupos en los cuales interactúa. (Caycedo, 2017)

Otras asignaturas que imparte el Colegio Abraham Maslow son: arte, danza, música, sexualidad, astronomía y meteorología, explicando Caycedo (2017), por ejemplo, que la sexualidad se enseña a tiempo y a destiempo; a tiempo a través de la materia de biología y a destiempo cuando se observa en la institución que hay una pareja, que los alumnos se besan o que hay una niña que ya empezó su vida sexual, entonces se realizan micro-talleres, dándoles una orientación, a través de un enfoque humano. Con respecto a la meteorología y astronomía, explica que utilizando la estación meteorológica los niños pueden consultar el clima y hacer trabajos de cambio climático, y la astronomía la cual permite despertar la curiosidad de los estudiantes al aprender sobre el universo disponiendo de su propio observatorio astronómico.

Dicho Observatorio Astronómico (Anexo 4) incluye:

1- Una cúpula rotativa automatizada de 3,5m. Telescopio de 14 pulgadas para observación de planetas, espacio profundo y astrofotografía, con conexión a internet para trabajos cooperativos con otros Observatorios de Colombia y el mundo.

2- Estación Meteorológica Oregon de Ultra-precisión online, para la vigilancia del cambio climático y pedagogía ambiental.

3- Planetario para la simulación del espacio y la pedagogía del Universo (en proyecto).

4- Convenios culturales con Observatorios Astronómicos a nivel nacional e internacional.

5- Proyectos de ciencias en alianza con Colciencias, Sociedades de Astronomía y Nasa.

6- Asesoría permanente del Observatorio Astronómico de la Universidad Sergio Arboleda. (Colegio Abraham Maslow, Observatorio astronómico y estación meteorológica, <https://goo.gl/lnt3rH>)

Como se mencionaba anteriormente lo primordial es el vector de formación, es decir el aspecto humano, y por esta razón se educa a los estudiantes en valores, ya que estos son los que permiten desarrollar la conciencia de forma positiva (Martínez, 2017). Como ejemplo uno de los temas que se trabaja es “la elegancia”, lo cual se ve reflejado en el comportamiento de los niños y niñas, ya sea en el momento de saludar o de pedir algo que necesiten.

Durante la entrevista, Carmen Helena Martínez comentó algunos de los logros que se manejan en el nivel de transición, los cuales son:

- Primer período:
 1. Comprende la autoridad como el primer sistema y la importancia de la postura. La postura, la respiración y relajación son tres puntos fundamentales en el entrenamiento sofrológico.
 2. Disfruta los ejercicios de cuello y nuca, y los integra a los ejercicios de respiración.
- Segundo período:

Se concentra más en trabajar la atención y concentración.
- Tercer período:

Se trabaja el valor de la amistad.

Por todo lo anterior se puede afirmar que durante el año escolar del grado Transición se trabaja lo que es positivo, se trabaja el cuerpo, la respiración, la toma de conciencia, el bienestar corporal, físico, mental e integral, la autonomía, la seguridad, la confianza en sí mismo, temas que se desarrollan en la sofrología, es decir, cuáles son tus cualidades, para qué eres bueno, en qué te sientes fuerte, entre otros. Carmen Helena Martínez explica que esto se alcanza « [...] apreciando mi cuerpo, cómo lo tenemos que cuidar, quién soy yo, identificarme [...]» (comunicación personal, 2017), y menciona como ejemplo uno de los ejercicios de relajación del cuello pues permite a los estudiantes adquirir un cuidado para su salud corporal, referido a la toma de conciencia que se debe tener para darse cuenta del estado del cuello, si están o no están contraídos los músculos.

Respecto al ámbito pedagógico, «la sofrología es útil para mejorar y acelerar el aprendizaje y la memoria, canalizar la atención en clase, preparar los exámenes e incluso ayudar al adolescente a la hora de elegir una orientación y a tomar conciencia de su valor» (Notario, s.f, p.2). Por esto es necesario incorporar la Sofrología a la pedagogía sin importar la edad de los estudiantes permitiéndoles un mejor desarrollo integral.

Como otro elemento Carmen Helena Martínez (2017) explica que a través de la Sofrología es necesario enseñar a los estudiantes sobre los tres tiempos cronológicos, el pasado, el presente y el futuro, pero enfocándose en el presente, ya que a partir de este tiempo se pueden realizar cambios positivos. Si en algún momento se hace referencia a los otros tiempos, por ejemplo el pasado, debe ser al pasado positivo, ya que lo más importante es que la persona no se vea afectada por cosas negativas ocurridas sino que mantenga un nivel de paz, tranquilidad y armonía. Esto se logra alcanzando el estado de conciencia sofrónica.

Modelo Pedagógico Waldorf

La docente entrevistada menciona que los niños y niñas deben desarrollar un movimiento saludable y para ello se les debe proveer un espacio donde realmente puedan interactuar con el entorno en el que se encuentran (Persona entrevistada, 2017). A propósito de esto el colegio Montecervino en la etapa preescolar o de jardín no enseña asignaturas como matemáticas o lenguaje pues tiene en cuenta que los procesos de enseñanza y alfabetización que requieren estas materias suponen un estado de quietud. (Colegio Montecervino, Jardín de infantes, <https://goo.gl/ILqy9J>). Por esta razón los niños realizan actividades domésticas y artísticas a través del juego libre para así mismo desarrollar la fantasía y la creatividad (persona entrevistada, 2017). Se añade que «la práctica diaria de actividades artísticas y manualidades fortalece su voluntad y le permite un armonioso desarrollo anímico» (Colegio Montecervino, Jardín de infantes, <https://goo.gl/ILqy9J>). En estos términos el estudiante durante sus primeros años de escuela no está sentado todo el día en un salón de clase sino que más bien está viviendo ese aprendizaje mediante la interacción con su entorno, amigos, maestros y padres, de manera que el proceso de conocimiento se vuelca sobre la exploración y la experiencia.

Dentro de esta pedagogía, en el primer septenio se les permite a los niños desarrollar su movimiento y para ello se les da un espacio en el que puedan realizar actividades corporales, pero adicional a esto se les da la posibilidad de realizar tareas que se hacen en la casa, como cocinar, limpiar, lavar, etc. También se tiene en cuenta el juego libre por medio del cual el estudiante puede aprender a crear y recrear actividades y reglas.

En este modelo no se dan clases específicas durante la primaria o el bachillerato. Sí se dictan las clases que el Ministerio de Educación exige pero la diferencia radica en la forma en

que se imparten, teniendo en cuenta el cómo y el para qué se enseñan las asignaturas (Persona entrevistada, 2017). Al igual que menciona Malagón (2007) «En las escuelas Waldorf, a lo largo de la E. Primaria y Secundaria se incluyen en el programa, además de las materias intelectivas, una gran variedad de asignaturas artísticas, las manuales-tecnológicas y la Educación Física y Deportes.» (p.4)

Finalmente en este modelo la educación se esquematiza sobre el desarrollo de tres septenios y en cada uno se desarrolla una facultad que va de la mano a un objetivo específico; como ejemplo, en el primero ‘el hacer’, en el segundo ‘el sentir’ y en el último ‘el pensar’ (Persona entrevistada, 2017). La razón de ser de esta clasificación se justifica en que «Las escuelas Waldorf practican un enfoque evolutivo en la enseñanza, partiendo de la cuidadosa observación del ser humano en crecimiento y evolución visto en sus aspectos fisiológicos, psíquicos y espirituales» (Marcos, 2014, p.29).

¿Qué enseñar?			
Modelo Pedagógico Claretiano	Modelo Pedagógico de la MT	Modelo Pedagógico Sofrológico	Modelo Pedagógico Waldorf
Se enseña a resolver los conflictos personales pacíficamente, valores como la responsabilidad y la autonomía.	Se enseñan estrategias para que la persona tengan en cuenta los tres elementos para su desarrollo tales como el conocedor, proceso de conocimiento y el objeto del conocimiento.	Se enseña a tener un mayor control sobre la propia actividad mental a través de técnicas de relajación, controlar sus pensamientos, elegir pensamientos positivos sobre los negativos, esquema corporal, el sentimiento de su	Se enseña dependiendo de la etapa, en el primer septenio (0-7 años) se realizan actividades hogareñas, manualidades, actividad física, etc. En el segundo septenio (7-14 años)

		cuerpo en distintas situaciones, lenguaje con que el cuerpo se comunica con la conciencia.	y tercer septenio (14-21 años) se dictan todas las clases exigidas por el ministerio pero a través de experiencias y vivencias.
--	--	--	---

Tabla 2 Síntesis de la pregunta ¿Qué enseñar? Fuente: Elaboración propia

¿Cuándo enseñar?

Modelo Pedagógico Claretiano

Jaime Urquijo explica que la MT se puede comenzar desde los siete años y reportar desde entonces efectos positivos: « [...] un niño que crece en un entorno sano medita 5 minutos en la mañana, 5 minutos en la tarde pero ellos no meditan con la intención de eliminar estrés, sino ellos meditan para desarrollar su creatividad [...]» (Comunicación personal, 25 de febrero de 2017). A propósito de la creatividad desarrollar esta facultad es muy importante pues en la vida se necesita de ella no solo en trabajos donde es indispensable hacer cosas nuevas sino también para mejorar las relaciones (Empobus, 2017); por esta razón es importante aprender a activar el potencial creativo y entre más pronto se comience a integrar esta técnica en la vida mucho mejor. «Los que ya están más grandecitos de 10, 11 y 12 añitos, ellos ya toman 15 minutos en la mañana, 15 minutos en la tarde eliminando estrés, y los adolescentes toman 20 minutos, en la mañana y en la tarde, con esto estoy diciendo que desde los 7 hasta los últimos días de tu vida puedes meditar» (Urquijo, comunicación personal, 25 de febrero de 2017).

Con respecto a la Fundación Urquijo dice que « [...] en todos los centros Hogares Claret meditamos en la mañana y meditamos en la tarde como base de nuestro inicio y término de día»

(Comunicación personal, 25 de febrero de 2017). De hecho el doctor George Rutherford citado por Deans (2005), educador y director durante más de 35 años de un instituto público de secundaria, decidió aplicar la MT en su Instituto, generando dos espacios, uno en la mañana de 8:50 a 9:10 am y otro en la tarde de 3:10 a 3:30, llamados “espacios de silencio”, en los cuales todo el mundo se tranquilizaba, lo cual generó como respuesta una disminución en las peleas durante las mañanas y por las tardes. Por esta razón que Urquijo explicaba que ellos realizaban la MT en la mañana como comienzo de día para obtener mayor fluidez y en la tarde para descansar el estrés del día.

En la comunidad terapéutica a todos los jóvenes que llegan al programa se les pide como requisito tener 15 días sin haber consumido drogas, ya que los estados funcionales como estar dormido, drogado o anestesiado, o sufrir una crisis epiléptica generalizada, no generan conciencia, es decir la conciencia desaparece y todas las memorias y sentimientos se funden en la nada (Llinás, 2017). Debido a esta condición los participantes que entran a la Fundación tienen una primera parte del proceso de rehabilitación en Bogotá donde permanecen, en abstención de consumo de drogas, de veinte días a un mes haciendo los primeros ejercicios de yoga y relajación, para luego ser trasladados a una finca en Sasaima (Cundinamarca) para aprender la técnica de la MT.

Modelo Pedagógico Meditación Trascendental (MT)

Luz Marina Lascano (2017) explica que a partir de los 4 años los niños pueden comenzar a meditar a través de distintas actividades acopladas a la edad y variando el tiempo de duración.

Por su parte Charles Mathews⁸ citado por Deans (2005) comenta que los alumnos del colegio Maharishi, desde el preescolar hasta los cursos superiores, tienen la capacidad de concentración más alta que jamás haya visto en sus 30 años de enseñanza e investigación educativa, debido a la temprana iniciación en la actividad de la meditación. Los niños de 4 a 9 años meditan con los ojos abiertos, caminando, dibujando o realizando una actividad teniendo en cuenta que el medio en el que se encuentren debe estar en completo silencio; además el niño debe repetir una palabra como mantra el cual es dado por el docente. Ellos meditan dos veces al día durante cinco minutos y también se les enseña a hacer yoga. Desde otra orilla, para el trabajo con adolescentes un punto interesante es el del logro de concentración por parte de los alumnos. A la pregunta formulada a Deans cuando visitan su colegio « ¿Cómo consiguen ustedes que los adolescentes se sienten en silencio durante 15 minutos? »(Deans, 2005, p.47) él señala que la técnica de MT es tan agradable que los estudiantes se asientan, de forma muy natural, en el gozo del silencio encontrándolo en la fuente del pensamiento. Con respecto a los adultos, ellos meditan 20 minutos, dos veces al día, sentados y repitiendo un mantra, el cual también es dado por el docente de meditación. El mantra es «una palabra de origen sánscrito, que significa mente y liberación. De ahí se dice que un mantra es un instrumento para liberar la mente del flujo constante de pensamientos que la confunden» (Mantras en sanación, <https://goo.gl/DBjzkK>); puede tratarse de una sílaba, una palabra o una frase o texto largo, el cual al ser recitado y repetido por una persona conduce a un estado de profunda concentración (Mantras en sanación, <https://goo.gl/DBjzkK>).

El doctor Carlos Luis Delgado al igual que Luz Marina Lascano explica que «La práctica debe hacerse 20 minutos en la mañana, 20 minutos en la noche, ni más ni menos por ahora[...]»

⁸ Antiguo profesor de pedagogía científica de la Universidad Estatal de Florida.

(Comunicación personal, 29 de Febrero de 2017) y agrega que si una persona está muy afianzada a sus creencias religiosas debe tomar una palabra de su propio contexto de fe para empezar a repetirla mentalmente; eso también genera coherencia, orden, salud mental y salud física (Delgado, 2017). Como ejemplo un recurso que puede utilizarse como mantra para personas que se adhieren a una religión cristiana o católica es recitar el *Padre Nuestro* siempre y cuando se lleve al plano mental; es decir con el poder de una mente controlada, enfocando su intención y significado (Mantras en sanación, <https://goo.gl/DBjzkK>).

La práctica de la MT se debe hacer por lo menos cuatro veces al día, explica el Doctor Delgado, pensando en alcanzar sus beneficios en un tiempo más corto; no obstante reconoce que desafortunadamente la sociedad no facilita esta labor debido a los horarios de trabajo y al ritmo acelerado de la vida cotidiana. En el caso colombiano particularmente la aplicación de esta técnica se torna aún más complicada por las extensas jornadas laborales (8 horas diarias, 48 horas semanales) reguladas por el Art.158 del Código Sustantivo del Trabajo (Derecho laboral, <https://goo.gl/2MpJ1Y>), que además se complementan con las labores del hogar.

Modelo Pedagógico Sofrológico

En el Colegio Abraham Maslow utilizan «Pedagogías europeas: La propuesta del International Garden integra la pedagogía francesa e italiana, las cuales han demostrado estar a la vanguardia en el desarrollo de menores en edad preescolar» (Colegio Abraham Maslow, International Garden, <https://goo.gl/BdEzJN>). Es por esta razón que el doctor Caycedo explica que desde first step (niños de 18 meses hasta primero de primaria) rotan por salones de Montessori y Reggio Emilia, donde algunos de los temas que se enseñan hacen parte de la “vida cotidiana” como coger cubiertos, barrer y recoger; en otro salón aprenden sobre valores

espirituales a través de la parábola del buen pastor utilizando distintos materiales como maquetas, vestuarios, rincones temáticos como el oratorio y la palabra de Dios.

La sofrología se enseña en todo los grados, preescolar, primaria y bachillerato; en preescolar se llama pre-sofrología y desde primero, sofrología. Dicha técnica se trabaja a partir de los primeros años ya que según Caycedo si a los niños se les enseña desde pequeños pueden llegar a lograr con mucha más facilidad controlar sus pensamientos y sus emociones. Por este motivo las metodologías como la Montessori, Reggio Emilia y la sofrología se integran para formar una propuesta integral que cubra las necesidades de los niños y no descuide ninguna de sus dimensiones (Colegio Abraham Maslow, Metodologías innovadoras, <https://goo.gl/c0EPNz>).

Por otro lado, los niños desde noveno hasta once realizan un proyecto que se llama *Mi Proyecto de vida*. A través de este, los niños van trabajando tres partes de la vida: el pasado, el presente y el futuro, narrando historias, mostrando fotos, realizando dibujos, y permitiendo que los demás participen de él con el objetivo de tomar conciencia sobre quién soy y para dónde voy. Lo anterior debido a que uno de los objetivos del PEI de la institución educativa es «Crear conciencia sobre la importancia que tiene la construcción y el seguimiento responsable del proyecto de vida como fuente para la realización personal y profesional» (Colegio Abraham Maslow, Objetivos del PEI, <https://goo.gl/8eW1va>). A través del Proyecto de Vida los estudiantes van tomando conciencia de quiénes son y para dónde quieren ir, adquiriendo seguridad en la toma de decisiones con respecto a los sucesos que influyen en su vida.

Este modelo sofrológico se puede enseñar desde los tres años y se va extendiendo a las diferentes etapas de la vida, se debe enseñar a través de las vivencias y experiencias que tengan

los niños para que puedan llegar a ser seres autónomos, libres y capaces de tomar sus propias decisiones y que puedan reconocer y asumir sus pensamientos y actuaciones (Sofrocay, s.f, p.2).

Modelo Pedagógico Waldorf

La enseñanza varía dependiendo el septenio en que se encuentre el estudiante. La maestra explica que «[...]el desarrollo humano está ligado por unos períodos, entonces el primer período del desarrollo humano se llama la primera infancia, la cual es el rango de edad entre los 0 y los 7 años, luego a partir del grado primero se empieza el segundo septenio que sería la etapa entre los siete y los catorce años, y más adelante los jóvenes entre los 14 y los 21 años[...]

(Comunicación personal, 10 de marzo de 2017). Como ya se ha mencionado, esta división del aprendizaje se corresponde con el desarrollo de las tres facultades fundamentales del ser humano.

¿Cuándo enseñar?			
Modelo pedagógico Claretiano	Modelo pedagógico de la MT	Modelo pedagógico Sofrológico	Modelo pedagógico Waldorf
Se comienza el proceso educativo desde los 7 años y a medida que los estudiantes van creciendo aumenta el tiempo para meditar.	Se enseña a partir de los 4 años, meditando dos veces al día, en la mañana y en la tarde. Se espera que la persona continúe el proceso a lo largo de su vida.	Se enseña la sofrología con el nombre pre-sofrología desde preescolar hasta bachillerato.	Se enseña a partir del nacimiento y a medida que crecen se desarrolla una facultad diferente dependiendo del septenio en el que se encuentra el estudiante. (Véase la tabla anterior)

Tabla 3. Recopilación de la pregunta ¿Cuándo enseñar? Fuente: Elaboración propia

¿Cómo enseñar?

Modelo Pedagógico Claretiano

Al igual que las instituciones educativas, las fundaciones también manejan un método de enseñanza y esta no es la excepción. En Hogares Claret uno de los métodos de enseñanza es la Educación Basada en la Conciencia por medio de la cual se logra que el niño o la persona encuentre su centro y fundamento de vida. Como menciona Carvajal citado por Fundación Hogares Claret (2014) se trata de «Una educación para la autosugestión que rescata la dignidad y la individualidad del ser humano y la capacidad de significar y resignificar su vida.» (p.157). Es por ello que en esta Fundación se busca e imparte la educación conectándose con la naturaleza para encontrar el sentido de la vida y re significarlo en el caso que sea necesario. En esta educación también podemos llegar a generar procesos de empatía tanto de nosotros mismos como con la naturaleza o con los otros, ya que tiene tres principios: la individualización, la unicidad y la interdependencia; la individualización entendida como el valor y el potencial que tiene cada individuo por dentro; la unicidad que significa que el individuo es irrepetible; y la interdependencia, que permite que las personas se liberen, al reconocer que necesitan de ellos mismos y de los otros (Fundación Hogares Claret, 2014).

Durante la práctica de este método, en la Fundación se hace uso del Panchakarma como tratamiento para sanar y purificar. Se plantea de la siguiente manera: «Panchakarma, tratamientos de limpieza y purificación mediante el uso de aceites esenciales, alimentación balanceada y demás técnicas que apuntan a la coherencia entre mente y cuerpo.» (Fundación Hogares Claret, Quiénes somos, <https://goo.gl/bwFFwn>). Durante la práctica del método se hace uso de aceites esenciales extraídos de flores y de raíces de árboles (Urquijo, 2017). El aroma de

dichos aceites cambia dependiendo del área que se quiera trabajar además porque cada uno tiene propiedades particulares. Por esta razón Urquijo y su equipo usan diferentes aceites como el aceite esencial de sinergia de paz y armonía, o un aceite como el de jazmín o Romero que pueden ser sedantes o tener la capacidad de estimular el sistema nervioso respectivamente. La administración de los aceites se puede hacer por diferentes vías como oral, tópica o respiratoria (Vida Naturalia, Aceites esenciales, <https://goo.gl/HTYiAU>) siendo ésta última utilizada bastante por la Fundación Hogares Claret.

Para finalizar, Jaime Urquijo comenta que los chicos siguen un programa llamado *Diario vivir*, el cual señala el cronograma de actividades para la semana; por ejemplo, en acogida, lugar donde los niños, niñas y adolescentes permanecen pocos días, se levantan a las 6 de la mañana, se bañan, arreglan su habitación, ayudan a arreglar la casa, con el fin de generar sentido de pertenencia y luego bajan a hacer yoga. Ellos no meditan porque están en un proceso de desintoxicación y por lo tanto realizan relajación dirigida para comenzar el día; luego desayunan y hacen las actividades propias del diario vivir como encuentros grupales, encuentros individuales, cine foros, actividades lúdicas, recreativas y esculismo.

Modelo Pedagógico de la Meditación Trascendental (MT)

Las estrategias de algunos colegios en Colombia generan estrés a sus estudiantes y por esta razón Luz Marina Lascano brinda una solución para reducir ese estrés. Ella explica que a través de la MT se puede disminuir el estrés pues se trata de una técnica que desarrolla el pleno potencial del cerebro humano, creando un profundo descanso al liberar las tensiones (2017). A propósito de esta afirmación Deans (2005) sostiene que las tensiones deben ser liberadas en tanto «La sobrecarga de estrés puede conducir a disfunciones severas del cerebro y es precursora de

muchas enfermedades de mente y cuerpo, [...] El estrés puede, en ocasiones, conducir a “vacíos funcionales” en el cerebro [...]» (pp.18-20). Así mismo este estrés se ha asociado con un amplio rango de problemas de comportamiento, incluyendo el síndrome de déficit de atención, la hiperactividad, el abuso de drogas y la violencia.

Como otro elemento, a través de ejercicios específicos la MT logra desarrollar completamente el cerebro y permite experimentar sin esfuerzo la reserva del potencial creativo total en el interior profundo de cada ser humano (Deans, 2005); por este motivo «[...] la educación debe desplegar conocimiento desde el interior[...]» (Deans, 2005, p.26), es decir desde el conocerse a sí mismo, puesto de este modo el estudiante identificará la mejor manera de relacionarse y de conocer el medio en que se encuentra.

Dado lo anterior se afirma que utilizando la MT se logra transformar al ser humano en términos positivos ya que al meditar concentramos la atención. Uno de los medios puede ser a través de ejercicios de respiración pues de esta forma la mente descansa y al descansar libera la tensión; y a medida que se va entrenando en esta práctica desarrolla el pleno potencial del cerebro.

El doctor Carlos Luis Delgado explica que si se desea comenzar la práctica de la MT, la primera vez que se practica cada persona recibe un mantra, luego tiene unas charlas introductorias donde se enseña la metodología y después viene una ceremonia de iniciación en la cual se recuerda al maestro, al grupo de maestros y el lugar de origen de la tradición védica; de manera seguida la persona realiza la práctica de la técnica y durante esta tiene tres o cuatro chequeos continuos por parte del profesor para monitorear el desarrollo adecuado de la práctica.

De acuerdo a Deans (2005), para aprender la Técnica MT se necesitan de siete cosas:

- 1. Charla Introductoria:** Una visión de posibilidades a través del programa MT (1 hora).
- 2. Charla Preparatoria:** Los mecanismos y el origen de la técnica MTI (1 hora).
- 3. Entrevista Personal:** Una breve entrevista con el profesor de la técnica de MT (15 minutos).
- 4. Instrucción Personal:** Aprendizaje de la técnica (1 hora).
- 5. Verificación y Validación de Experiencias:** Verificación de una correcta ejecución de la práctica (90 minutos).
- 6. Verificación y Validación de Experiencias:** Comprensión de los mecanismos para estabilizar de los beneficios de la técnica MT (90 minutos).
- 7. Verificación y Validación de experiencias:** Comprensión de la mecánica del desarrollo de estados elevados de consciencia a través de la técnica MT (90 minutos) (p.143).

Finalmente se evidencia sobre los puntos anteriormente mencionados la correspondencia que guardan con lo que el Doctor Carlos Luis Delgado comenta y explica en la entrevista. Cada uno de los puntos estipulados tiene un orden y jerarquización puesto que se comienza desde lo simple hacia lo complejo a través de la teoría y la práctica.

Modelo Pedagógico Sofrológico

Dentro del Colegio Abraham Maslow se busca que los niños tomen conciencia de sí mismos; para ello tienen un Proyecto llamado *Mi Proyecto de Vida*, el cual Alfonso Caycedo define como uno de los más importantes pues a través de éste los alumnos toman conciencia

(2017). Caycedo también menciona que este trabajo viene « [...] desde los chiquitos, que están tomando conciencia desde su parte superficial hasta llegar a partes profundas [...]» (Caycedo, comunicación personal, 17 de febrero de 2017). Como parte de su metodología, *Mi proyecto de vida* pretende que los niños busquen en su memoria recuerdos significativos y los plasmen por medio de dibujos, teniendo como objetivo un tomar conciencia sobre su presente ligándolo al pasado como punto de referencia; es decir se busca indagar por la influencia del pasado en el presente.

Este proyecto trabaja el pasado, las cosas que se han aprendido de él, y utilizando distintas etapas de forma organizada, es decir, por etapas y subetapas de la primera infancia, se llega a la etapa del presente, que es una autobiografía. Es así que se toma conciencia del presente, organizando la información en una matriz DOFA -Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas, cuyos componentes se corresponden bien sea con aspectos internos (fortalezas y debilidades) o externos (oportunidades y amenazas) de la persona (Ruiz, 2012). Guiadas por esta matriz, algunas de las actividades del proyecto implican que los estudiantes dibujen una caricatura de ellos para saber cómo son, para preguntarse Quiénes son y atreverse a escribir la respuesta en una hoja; dicho ejercicio supone una toma de conciencia. Como ejemplo de las preguntas relacionadas con los aspectos externos se encuentra qué opinan sus amigos sobre ellos y qué opina su familia pues no esto mismo la imagen que tienen de sí mismos a la que tienen terceros. También se pregunta a los estudiantes cómo consideran deben manejar la sexualidad, cuáles son los aspectos positivos, negativos, fortalezas y debilidades de sus vidas, en quién confían actualmente y cómo manejan sus emociones; todo esto es una serie de ejercicios que ayudan a tomar conciencia del presente.

Frente al futuro la pregunta clave es para dónde van medida en un alcance de corto, mediano y largo plazo: en un año, cinco años y más de cinco años qué quieren ser. Se espera que de esta manera los estudiantes vayan a conquistar su futuro con un proyecto de vida bajo del brazo.

Como otro elemento característico, uno de los objetivos del proyecto educativo es «Fomentar el valor de la vida en comunidad, crear conciencia del rol de cada uno en la sociedad y el respeto por la misma, logrando así la transformación que Colombia necesita.» (Colegio Abraham Maslow, Objetivos del PEI, <https://goo.gl/8eW1va>). Para lograr este punto se realizan actividades donde se utilizan tarjetas (Anexo3), cada una de las cuales explica al respaldo de sí misma qué es hacer las cosas con elegancia, por qué hay que usar palabras con cortesía y que son las groserías; además brindan algunas recomendaciones para generar buenos modales pues se considera que de esta manera se puede ser mejor en tanto el estudiante genera conciencia del valor de cada persona en la sociedad y de la posibilidad de cada una para generar transformaciones. Como se mencionó anteriormente, el objetivo de las tarjetas es enseñar pautas urbanidad, por manejan frases como: “hazlo todo con elegancia”, “tarjeta roja”, “Las palabras mágicas abren puertas” (Anexo 2). Estas tarjetas son entregadas a los niños y la idea es que las utilicen en situaciones donde interactúen con sus compañeros, docentes o padres de familia para señalar el incumplimiento del mandato de la carta; por ejemplo, si escuchan a un compañero decir alguna grosería el estudiante le sacará tarjeta roja, o si el compañero no dice “gracias” o “por favor” el estudiante sacará la tarjeta *las palabras mágicas abren puertas* y así respectivamente.

Otro tema a enseñar es emprendimiento, el cual se enseña con juegos que involucran dinero de distintos países y de diferentes nominaciones. Los billetes, como el Yuan Capuchino y

el Yen Japonés, o las libras esterlinas, los euros y los billetes colombianos tienen escritas reflexiones a propósito del emprendimiento, y la dinámica consiste en que Caycedo se dirige a cualquier salón del colegio preguntando, por ejemplo, ¿quién quiere un billete de 100 dólares? El alumno que dé una respuesta se queda con el respectivo billete (Caycedo, 2017). Se considera que de esta manera los estudiantes no solo aprenden sobre emprendimiento sino que se relacionan con otras culturas al reconocer las nominaciones de billetes de otros países.

Aparte del emprendimiento otro tema a trabajar es la toma de conciencia de sí mismo por parte del estudiante a través de sus sentidos. Esta labor se va profundizando en capas, donde una capa superficial corresponde al lugar donde el individuo debe tomar conciencia de su superficie entendida como sus músculos, su respiración, el estado de relajación, la postura corporal. En esa dimensión se trabaja el tema de la urbanidad a través de la elegancia, entendiéndola como una forma genérica de tomar conciencia de la capa externa, -este tema se maneja en preescolar (Caycedo, 2017). En una capa más profunda el estudiante encontrará sus pensamientos, y sentimientos, y aún más adentro va a hallar sus instintos o impulsos, sobre los cuales también está llamado a tener conciencia.

De acuerdo a Hernández (s.f) las personas deben aprender a conocer su esquema corporal y el sentimiento de su cuerpo en las distintas situaciones; esto lo consiguen aprendiendo a reconocer las sensaciones corporales, el lenguaje con el que el cuerpo se comunica con la conciencia, permitiendo de esta manera que surjan sensaciones positivas reconociendo la vivencia del cuerpo en quietud, en la tranquilidad, para más adelante identificar técnicas de autocontrol que resulten útiles para normalizar momentos de inestabilidad emocional.

Por lo anterior Carmen Helena Martínez realiza actividades en las cuales los niños cierran los ojos y empiezan a imaginar su cabeza, se preguntan para qué sirven los ojos, para qué sirve la boca, para qué sirve la nariz, por qué son importantes los oídos, etc; todo con el fin de generar conciencia por parte de los estudiantes sobre su propio cuerpo, ligado a las sensaciones que descubre al realizar los ejercicios de sofrología, pues estas técnicas sofrológicas se fundamentan en la capacidad humana para descubrir y observar la propia consciencia a través de la percepción del cuerpo, la contemplación de la mente, la unión cuerpo-mente y el reconocimiento de las emociones. Todo ello influye en el logro de una existencia saludable (Instituto de Sofrocay, <http://www.sofrocay.com/>).

Otro ejercicio que realiza la sofróloga es decir a los estudiantes: «[...]cierren los ojitos y escuchemos el cuerpo por dentro y hay un sonido, hay un sonido por dentro del cuerpo, el cuerpo nos habla [...]» (Martínez, comunicación personal, 20 de Febrero de 2017). Los niños se sorprenden generando de este modo el desarrollo de la curiosidad hacia sí mismos.

Menciona Martínez que uno de los beneficios de la sofrología respecto a los valores personales es «[...] mejorar la fuerza de voluntad, el optimismo, la seguridad, la motivación, la confianza en sí mismo, una actitud más positiva, la mejora de las relaciones interpersonales.» (Instituto de Sofrología, Beneficios de la Sofrología, <https://goo.gl/QDJn23>). Por esto cuando Carmen Helena Martínez afirma que la disciplina sofrológica trabaja con el ser humano “normal” en la entrevista que se le realizó, se refiere a que trabaja con personas que quieren ser mejores, quieren avanzar y tener una vida positiva (2017). Si la persona tiene algún problema psicológico o neuronal, es mejor que trabaje desde la psicología o psiquiatría, dependiendo del problema que tenga, entre otras razones porque la sofrología nunca dará un diagnóstico, sólo ayuda a que el ser humano saque lo mejor de sí.

Uno de los temas a trabajar en Sofrología, consiste en seleccionar los pensamientos positivos de los negativos; para esto Carmen Helena Martínez hace una transposición didáctica para explicar a los niños más pequeños acerca de los pensamientos realizando una comparación entre la fábrica de los pensamientos y una fábrica de galletas. Dice que las distintas formas de las galletas al salir de la fábrica son como los distintos pensamientos que tenemos, y si no se piensa positivamente, el pensamiento será negativo del mismo modo que si una galleta no se hace bien, no saldrá bonita ni rica (2017). La selección de los pensamientos es importante para la Sofrología, ya que según Bristol (2006) « [...]la persona negativa se hunde antes de comenzar [...], una persona negativa es una desertora; o expresándolo de otra manera, el desertor es una persona negativa [...]» (p.110). Este pensamiento negativo va en oposición a la tendencia del siglo XXI de formar personas positivas que crean en sí mismas, que sean capaces de dar lo mejor de sí y de sacar a flote todo su potencial para lograr ser lo que quieran ser.

Para lograr lo anterior una de las técnicas que se trabaja es la relajación, debido a que esta distensionan el cuerpo desde la cabeza hasta los pies. En un orden lógico se combina con respiración y tensión, dependiendo de los ejercicios y del grado en que se esté (Martínez, 2017). Además Bristol (2006) comenta que « [...]para concentrarse en lo que uno desea, hay que aprender a relajarse físicamente, y a dejar en blanco la mente consciente.» (p.53). Para esto se debe lograr que el niño se enamore del ejercicio y lo haga por gusto pues la sofrología no es impositiva sino persuasiva. (Martínez, 2017).

Con respecto a las emociones Carmen Helena Martínez comenta que cuando una persona sienta enojo o rabia debe realizar un ejercicio que involucre la relajación de todo el cuerpo para normalizar las emociones. Para los niños esta acción consiste en primer lugar en « [...] soltar los dedos de las manos, porque el sistema periférico va desde la yema de los dedos al cerebro,

entonces si yo relajo esa parte ya se empieza a encontrar calma [...]» (Comunicación personal, 2017).

A propósito de las emociones afirmamos la importancia de mantenerlas en control utilizando técnicas como la sofrológica, ya que las emociones y los pensamientos están en constante interacción. En esta relación la emoción se encarga de dirigir la atención y la curiosidad permite focalizar la atención para abrir la puerta al aprendizaje y al conocimiento (Casafont, 2015, p.22); por esta razón resulta realmente importante controlar las emociones, intentando regular las negativas dando paso a las positivas.

Algo muy importante en Sofrología es utilizar la repetición observando sus beneficios, debido a que a través de ella los estudiantes repiten palabras como yo puedo, yo soy capaz y yo soy feliz. De acuerdo a Schopenhauer citado por Bristol (2006) no hay absurdo tan palpable que no pueda ser firmemente implantado en la cabeza humana si ha comenzado a inculcarse antes de los cinco años, especialmente repitiéndolo constantemente con un aire de gran solemnidad. Si finalmente se mantiene una palabra específicamente detallada en la mente consciente mediante el proceso de su repetida memorización, se pone a funcionar a la vez la mente subconsciente y se observa su poder asombroso (Bristol, 2006).

Modelo Pedagógico Waldorf

La docente entrevistada menciona que « [...] la educación viva es la que el niño tiene la oportunidad de experimentar, de realmente involucrarse con eso y llegar finalmente a sus propias conclusiones que serían las teorías o los conceptos [...]»(Persona entrevistada, comunicación personal, 10 de marzo de 2017). Por este motivo en preescolar no se trabaja como tal un currículo, sino que en estas edades se le da la posibilidad a los niños de experimentar su entorno

mediante actividades como escalar o trepar, actividades artísticas o relacionadas con los oficios de la casa; todas estas preparan a los niños para un currículo que deberán cumplir en edades posteriores. Por ello en la institución « [...] los niños aprenden a través de los juegos creativos y por actividades que les preparan para el currículo académico, artístico y social que sigue en la primaria y el bachillerato.» (Colegio Montecervino, Educación Waldorf, <https://goo.gl/tjdZPP>)

¿Cómo enseñar?			
Modelo pedagógico Claretiano	Modelo pedagógico de la MT	Modelo pedagógico Sofrológico	Modelo pedagógico Waldorf
Se enseña a través de ejercicios que permiten encontrar el sentido de la vida como el Panchakarma, la aromaterapia y el programa <i>Diario Vivir</i> .	Se enseña a través de ejercicios que logran desarrollar completamente el cerebro como la meditación y los Siddhis	Se enseña a la persona que tome conciencia de sí misma a través de estrategias como el proyecto <i>Mi proyecto de Vida</i> el cual se trabaja en los grados noveno décimo y once. Para preescolar álbumes y tarjetas didácticas para todos los cursos.	Se enseña a través de la exploración, las vivencias, el juego creativo y actividades físicas.

Tabla 4 Sinopsis de la pregunta ¿Cómo enseñar? Fuente: Elaboración propia

¿Con qué enseñar?

Modelo Pedagógico Claretiano

Para Hogares Claret la MT puede realizarse de distintas formas, por ejemplo, ellos hacen varios ejercicios como respiración, yoga y pranayama, entre otros, para que los

estudiantes logren tomar conciencia de sí mismos y sobre lo que está pasando en su vida; además a cada persona se le asigna un sonido que lo identifique y que le va a permitir realizar con mayor facilidad la meditación. Este sonido se conoce como Mantra, el cual «[...]significa proyección de la mente: es un dispositivo técnico para regular la mente. Hay muchos mantras, cada uno tiene sus cualidades propias, ritmos y efectos [...]» (Singh, s.f, p.1); y por esta razón cada persona tiene un mantra diferente asignado por el docente. De aquí deriva que el mantra es personal, en tanto es « [...] dado por el gurú al sádhaka, quién debe utilizarlo en secreto pues no está autorizado a comunicarlo a los demás [...]» (Caycedo, 1971, p.301).

La funcionalidad de la utilización del mantra consiste en llevar la parte consciente a la fuente del pensamiento, es decir a la parte profunda, y en ese ir de lo consciente a lo inconsciente entrar en un proceso de eliminación de tensión (Urquijo, 2017). Esto permite llevar una vida más tranquila y calmada para realizar las tareas cotidianas de mejor forma y con resultados óptimos frente a los que se tendría si no se practicara la MT.

En Hogares Claret, cuando los niños permanecen más tiempo en la fundación o en la finca de Sasaima, realizan cursos ya avanzados de meditación. Cuando aprenden a meditar, hacen el curso de la técnica avanzada Siddhis, y después de aprender esta técnica realizan la fase del Vuelo Yóguico, por medio de la cual logran eliminar el estrés y entrar en sintonía con la naturaleza de la mente y el cuerpo. Quien practica esta técnica después de un tiempo logra levantarse del suelo y desplazarse dando saltos que suceden sin necesidad de tomar impulso (Jaime Urquijo, 2017). El vuelo Yóguico « [...] forma parte de la Educación Basada en la Conciencia, porque la investigación científica ha demostrado ampliamente que activa toda la fisiología del cerebro, de una manera absoluta e integral [...]» (Escuela sin estrés, 2006, p.18).

Esta técnica se considera más avanzada que la MT con respecto a la coherencia que genera pues durante el Vuelo Yóguico el cuerpo se eleva tan pronto como su coordinación mente-cuerpo alcanza el nivel máximo. Esto último ocurre de manera espontánea como resultado de una instrucción apropiada y una práctica sin esfuerzo (Escuela sin estrés, 2006).

Por otra parte la Fundación Hogares Claret utiliza el Yoga, Asanas y el Pranayama como automasaje donde se estira el cuerpo; cuando esto sucede se van impactando y favoreciendo procesos como el digestivo, el circulatorio, la activación de campos energéticos y se va favoreciendo la fisiología (Urquijo, 2017). Las Asanas y los Pranayamas conforman una de las ocho partes del Yoga Integral, siendo el Yoga Integral « [...] una práctica que mantiene nuestro cuerpo en salud física perfecta y nos trae la tranquilidad mental. Despierta al Buddhi (consciencia) que posee el poder del discernimiento» (Caycedo, 1971, p.456); por este motivo las Asanas consisten en ciertas posturas corporales y los Pranayamas son la regulación de la respiración y los poderes vitales (Caycedo, 1971).

Dichos ejercicios ayudan a complementar la técnica de la MT, ya que al realizarlas las personas que las practiquen obtienen mayores beneficios y de manera más rápida a diferencia de quienes solamente practican la MT. Por esta razón, después de aprender a meditar los niños de la fundación van profundizando cada vez más en estas prácticas.

En conclusión, se puede afirmar que el yoga es un conjunto de posturas corporales que impactan diferentes partes del cuerpo favorablemente, ya que ayuda en los procesos digestivos y circulatorios; es decir el yoga se enfoca en el cuerpo y la meditación en la mente. Por este motivo cuando ambas técnicas se desarrollan de la mano, el cuerpo y la mente se sincronizan, reportando un mayor bienestar para la persona. Al respecto dice Urquijo que al realizar el yoga

y la meditación conjuntamente, es decir al tiempo, «el resultado va a ser el retorno de un chico a su comodidad de origen pues mejor de lo que llegó cuando entró a Hogares Claret.»

(Comunicación personal, 25 de febrero de 2017).

Otra estrategia de la fundación Hogares Claret consiste en una terapia que se realiza con los niños, niñas y adolescentes, conocida como equino-familia. Esta terapia se realiza con caballos, y para ejecutarla personas capacitadas en el tema se encargan siempre de trabajar con un mismo objetivo: ayudar y acompañar en la resolución del conflicto de la persona a través de la relajación que en este caso se logra en interacción con los caballos. Estos animales son elegidos para hacer las terapias pues tienen un alto nivel de sensibilidad y percepción, y por ello cuando la persona se empieza a sincronizar con el caballo mediante una relación estrecha, el conflicto que presenta comienza a ser sanado (Urquijo, 2017). La equino-familia es una buena estrategia debido a que la equinoterapia « [...] es un método terapéutico y educacional que utiliza al caballo como instrumento o (medio) dentro de un abordaje interdisciplinario en las áreas de salud, educación y la equitación buscando el desenvolvimiento biopsicosocial de las personas portadoras de deficiencias o con necesidades especiales» (Orozco, 2017, p.7). En dicha terapia el instructor utiliza al caballo como herramienta fundamental para alcanzar diferentes objetivos con la meta de mejorar la calidad de vida, la salud física, mental, emocional y la adaptación social de quien la realice (Orozco, 2015).

Así mismo hay un programa ambulatorio para adultos, de carácter individual, donde se atienden hombres y mujeres con técnicas en meditación, yoga, aromaterapia y psicología; pueden hacerse acompañamientos con equino-familia, instituto de la familia, de nutrición,

pedagogía y trabajo social. Este programa trabaja con personas que son consumidoras de drogas pero que no están en un nivel muy alto de consumo, sino experimental.

Modelo Pedagógico de la Meditación Trascendental (MT)

Luz Marina Lascano explica que para enseñar la MT en alguna Institución Educativa que desee implantarla debe existir un convenio con la Fundación Maharishi, cumpliendo con algunos requisitos, como, por ejemplo, tener un aula solamente para meditar y que los docentes realicen los talleres correspondientes y asistan a charlas relacionadas con la MT (2017).

Lascano (2017) también comenta que hay que relacionar el Campo Unificado con las asignaturas que se dictan en el colegio a partir de séptimo grado, por ejemplo, el profesor de química tiene que explicar la química a partir de dicho Campo Unificado, con el fin de relacionar las asignaturas entre sí y con el mundo. En otras palabras se busca no aislar la asignatura sino aprenderla en relación para observar la influencia que tiene en el diario vivir.

Modelo Pedagógico Sofrológico

Para lograr el objetivo de formación del Colegio Abraham Maslow, el cual consiste en formar y educar niños y jóvenes desde el humanismo integral, con sólidos valores éticos y culturales, capaces de un comportamiento disciplinado y responsable, orientados adecuadamente en el conocimiento científico y cuyo sentido de liderazgo lo ponen al servicio de la sociedad (Colegio Abraham Maslow, Misión y visión, <https://goo.gl/0ABMpe>), se utilizan como herramientas la Vida Práctica, los Valores Espirituales, las Tarjetas Didácticas y otras explicadas anteriormente.

Estas herramientas se utilizan porque los niños están ocho horas diarias durante varios años en el colegio, y por ello se deben implementar diferentes metodologías que se acoplen a las distintas etapas de formación del estudiante (metodologías como Montessori, Reggio Emilia, Abraham Maslow y Alfonso Caycedo) (Caycedo, 2017).

Algunas de las estrategias utilizadas son:

-El Laboratorio de Valores (Anexo 3): Es un espacio investigativo, en el cual se crean ideas innovadoras para utilizarlas con los estudiantes, teniendo como objetivo formar humanamente; las ideas generadas en el laboratorio pueden cambiar dependiendo de la edad de los estudiantes, buscando estrategias divertidas, entretenidas y significativas.

La idea central del Laboratorio de Valores es volver los valores divertidos, interesantes y empoderadores para los niños y jóvenes. Para esto se diseña cada mes una idea nueva o un producto nuevo, de manera que con la ayuda de estudiantes y padres de familia se logre aprender un valor útil para la vida (Colegio Abraham Maslow, Laboratorio de valores, <https://goo.gl/LKDBHv>).

-Zona de Paz y Huerta: según Alfonso Caycedo son lugares en los que se puede ir a “hacer nada”; es decir zonas de esparcimiento como una huerta donde el estudiante se puede encontrar consigo mismo. Estas zonas van en oposición a las de “hacer” como las canchas de fútbol, vóley o basquetbol donde hay mucha actividad e interacción con los demás. (2017)

-Huerto de Olivo: consiste en un lugar de reflexión en el cual la gente puede decir «oigan ustedes dos ¿están peleando? Vengan vamos al huerto de los olivos y nos sentamos a hablar... ¿qué pasó? ¿Qué sugieres? ¿Qué sucede? ¿Cómo lo solucionarías? ¿Tú qué crees?

Terminemos con un abrazo ¿a qué acordamos?» (Caycedo, 2017). En el fondo se trata de una estrategia donde se involucra un moderador para mediar el conflicto entre las personas que discuten y que luego deja solos para que puedan hablar acerca de lo sucedido, llegando finalmente a un arreglo.

-Jugando- Jugando: Alfonso Caycedo (2017) explica que en esta estrategia, se desarrollan habilidades como el esquema corporal, el control y dominio básico del cuerpo, con el objetivo de ser capaces de cerrar los ojos, de percibir su respiración suave y tranquila, de ser capaces de relajar un poco los músculos y asociar eso con un sistema de dominio emocional y de autocontrol. Esta práctica genera evolución.

-Ejercicios de Sofrología: El Colegio Abraham Maslow, tiene técnicas que se relacionan con parámetros de preterición, de presentación y futurización. Preterición alude a la imaginación pues al imaginar estamos hablando de conciencia, de conocerse a sí mismo (Caycedo, 2017); son ejercicios de pensamiento, donde se toma conciencia de los pensamientos y se ponen bajo el dominio de la voluntad.

Por otra parte Luz Marina Lascano (2017) menciona que para ser sofrólogos hay una metodología de 12 grados la cual, de acuerdo a Sofrocay (Instituto Médico de Sofrología Caycediana), se corresponde con el programa Máster Especialista en Sofrología Caycediana (MESC), que a su vez consiste en la formación distribuida en tres ciclos de la Relajación Dinámica de Caycedo (RDC). Esta formación es teórico-práctico y comprende la enseñanza de la teoría del método así como la práctica de sus técnicas, la cual permite experimentar los beneficios vitales en el ámbito personal y adaptarlos al contexto profesional.

El MESC consta de dos etapas: La formación fundamental y la superior. La formación fundamental corresponde al primer ciclo mencionado anteriormente, el cual comprende los cuatro primeros grados de la RDC y sus técnicas específicas. La formación superior corresponde al segundo ciclo, que comprende los grados 5, 6, 7 y 8; y al tercer ciclo que incluye los grados 9, 10, 11 y 12. (Instituto de Sofrocay, El método Caycedo, <https://goo.gl/BVsFFJ>)

Durante cada encuentro presencial se promueve el entrenamiento individual del alumno y se lleva a cabo su seguimiento personalizado. Este proceso tiene una duración de tres años y medio. La formación fundamental tiene una duración de 2 años y la superior de 18 meses.

Lascano (2017) explica que para impartir sofrología a los estudiantes, ellos no tienen que pasar por toda la teoría o todos los grados ya que no se están formando como sofrólogos. En vez de ello se les enseña una técnica para entrenar la conciencia, que resulte sencilla y útil en relación al objetivo de formación. Por este motivo en preescolar, los niños y niñas tienen un álbum, el cual van llenando durante el año de estudio; dicho álbum contiene distintas actividades para que el niño realice y se vaya conociendo así mismo, pero no de una forma compleja, sino desde lo más sencillo que son sus partes del cuerpo. La idea es que a medida que vaya creciendo cada uno profundice en su esquema corporal (Luz Marina Lascano, 2017). Como ejemplo, una de las actividades es colorear un dibujo en el cual está la figura de una niña y la figura de un niño; el estudiante debe colorear solamente la figura con la que se represente, de manera que comience a hacer su identificación sexual.

Modelo Pedagógico Waldorf

La manera o las estrategias utilizadas por el Colegio Montecervino para que los niños aprendan está muy relacionada a vivencias y actividades motrices como correr, saltar, escalar y

actividades del hogar (Persona entrevistada, 2017), ello debido a que este modelo busca que los estudiantes se desarrollen integralmente a su tiempo y no a través de actividades intelectivas desde temprana edad. Por este motivo «En el preescolar, los infantes aprenden a través de los juegos creativos y por actividades que les preparan para el currículo académico, artístico y social que sigue en la primaria y el bachillerato.» (Colegio Montecervino, Educación Waldorf, <https://goo.gl/tjdZPP>). A pesar que la institución se ve obligada a trabajar en el nivel de primaria y bachillerato con un currículo que reconoce las materias solicitadas y requeridas por el Ministerio de Educación, real diferencia recae en cómo se imparten las materias. El colegio Montecervino enseña las materias del currículo no mediante un formato tradicional como en los otros colegios, sino por medio de experiencias y actividades en las que los estudiantes puedan mantener contacto con los objetos de dónde van a adquirir el conocimiento. Todo esto se logra por medio del aprendizaje significativo.

¿Con qué enseñar?			
Modelo Pedagógico Claretiano	Modelo pedagógico de la MT	Modelo Pedagógico Sofrológico	Modelo pedagógico Waldorf
<p>A través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de respiración. - Yoga - Pranayama - Equino-familia. - Cursos de meditación. - Cursos de siddhis. 	<p>A través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios prácticos - Talleres - Salones únicamente para meditar - Charlas - Las clases en bachillerato se relacionan con el campo unificado 	<p>A través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vida práctica - Valores espirituales - Tarjetas didácticas - Proyectos como el Laboratorio de valores, Mi proyecto de vida, 	<p>A través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego libre - Actividades motrices - Experiencias - Actividades manuales y artísticas.

		jugando- jugando y el observatorio astronómico - Ejercicios sofrológicos	
--	--	---	--

Tabla 5 Síntesis de la pregunta ¿Con qué enseñar? Fuente: Elaboración propia

¿Cómo evaluar?

Modelo Pedagógico Claretiano

El efecto de la meditación se puede evaluar de distintas maneras. La primera es a través de estudios investigativos; como ejemplo se realizó un estudio en la Correccional Pie de Cuestas en Santander (Colombia) el cual consistió en aplicar una prueba de encefalograma a jóvenes clasificados en dos grupos: meditadores y no meditadores; para los participantes de ambos grupos se chequearon sus ondas cerebrales y se observó que las ondas cerebrales de los no meditadores estaban en desorden, mientras que las de los meditadores iban en un mismo sentido (Urquijo, 2017).

La segunda forma de evaluar es la actitud, pues siguiendo a Urquijo « [...] el termómetro es tu actitud frente a la vida. Nosotros no podríamos tomar medida de cada chico, pero si notamos el cambio de los muchachos, cuando el chico está meditando [...] él empieza a tener empatía con un estilo y una calidad de vida digna que es lo que ellos no tienen, encuentras usuarios menos ansiosos, menos violentos, más tranquilos, con una mirada diferente de la vida, ya no es ese chico que genera odio, que genera rabia [...]» (Comunicación personal, 25 de febrero de 2017). Esta es una manera de evidenciar el impacto de la meditación, pero también se tienen testimonios de personas que han practicado la meditación y quienes afirman el bienestar que han experimentado pues la relajación profunda que se disfruta durante la práctica de la

técnica MT disolvió de forma natural los efectos dañinos del estrés; estas personas, como resultado, experimentaron menor ansiedad y estuvieron más alerta durante la actividad diaria (Deans, 2005). También se puede mencionar al Doctor Robert Keith Wallace citado por Deans (2005), quien midió distintos cambios fisiológicos y comenzó a informar de profundos beneficios de la meditación en las áreas del potencial mental, salud y comportamiento social.

Eso significa, siendo la MT evaluada a través de diferentes experimentos e investigaciones obteniendo resultados positivos en personas vulnerables quienes han realizado esta técnica, que sería una buena herramienta para implementar en la vida diaria y en las Instituciones Educativas para obtener un ambiente más sano y pleno.

Modelo Pedagógico de la Meditación Trascendental (MT)

Para Luz Marina Lascano no se necesita evaluación alguna puesto que se evidencia la mejoría de los estudiantes y de las personas que la practican (2017); es decir, aplicada en momentos de influencia de actos negativos como la delincuencia, surge un efecto purificador espontáneo que ocurre debido a que la «Educación Basada en la Consciencia proporciona al estudiante la habilidad de pensar y actuar desde el nivel más fundamental de la consciencia- el Campo Unificado- en la fuente del pensamiento.» (Deans, 2005, p.116).

Además uno de los ejercicios de la MT es el vuelo yóguico, explicado anteriormente, en el cual el cuerpo se levanta y avanza en una serie de saltos cortos demostrando la habilidad de utilizar el potencial creativo total de la Ley Natural en la Consciencia Trascendental; un punto de unión entre la consciencia y la fisiología (Deans, 2005). Al realizar este ejercicio en grupo se reduce la violencia a nivel nacional y mundial, debido a que según una investigación científica publicada sólo se necesita la raíz cuadrada del 1% de la población para reducir la violencia, el

terrorismo y los conflictos de todo el mundo (Deans, 2005). Desde esta afirmación se intenta demostrar que sólo con ver el cambio del comportamiento individual o grupal de manera positiva, se puede dar cuenta de los beneficios que tiene la MT en la sociedad.

Otro método para evaluar la MT según Carlos Luis Delgado (2017), es a través de la entrevista personal con la persona paciente. Esta comprobación de primera mano permite notar la mejoría que resulta de la MT tanto en habilidades cognitivas como en el orden de la mente y en un confort físico pronunciado.

Se agrega que existen más de 600 estudios científicos desde 1970, realizados en más de 200 universidades e institutos de investigación de más de 30 países, los cuales han informado de una amplia gama de beneficios derivados de la práctica de la técnica MT; algunos de ellos reportan el desarrollo del pleno potencial mental, la mejora en la salud física y mental, y la mejora Mejor del comportamiento social (Deans, 2005).

Modelo Pedagógico Sofrológico

En el Colegio Abraham Maslow la materia Sofrología se evalúa de forma normal, como cualquier otra materia. Se tienen tres criterios para evaluar: el primero es el logro conceptual, el cual supone que el estudiante debe saber lo que se le enseñ; el segundo es el logro procedimental que refiere a los trabajos realizados durante el período; por último está el logro actitudinal, a propósito de la conducta. De la mezcla de estos tres logros sale la nota definitiva (Caycedo, 2017).

Con respecto al proyecto *Mi proyecto de vida*, que comienza a desarrollarse desde noveno grado hasta once, se debe sustentar en el último año escolar ante un jurado que evaluará dicho proceso.

Carmen Helena Martínez (2017) dice que para evaluar el progreso de los niños o saber si la técnica cumple con sus objetivos, habría que observar el desempeño y el cambio que ha tenido cada uno de los estudiantes ya sea positivo o negativo; por este motivo hace referencia a la fenomenología en tanto con ella se pretende una observación objetiva de los procesos. No obstante Martínez reconoce la limitación que representa este aspecto para la sofrología dado que no se puede cuantificar al ser humano. En tanto la sofrología busca desarrollar la conciencia de forma positiva, evaluar este proceso cuantitativamente es muy difícil y por ello la única manera para que la gente se dé cuenta del éxito de la sofrología es acercándose a los niños en medio del proceso escolar. Martínez (2017) nos ofrece un ejemplo en el que un niño le expresa cómo superó el miedo a hablar en público. A propósito de esa situación ella se preguntaba ¿cómo cuantificaba el miedo que tenía y ya no tiene el estudiante?, y como no se trata de una tarea fácil, se relega en observar al estudiante, esperando que este vea lo positivo de la situación y siga adelante sin recordar ese pasado negativo. De esta manera se afirma que el niño y va adquiriendo una conciencia positiva.

Como conclusión se afirma que un gran problema de la sofrología ha sido la dificultad de cuantificar lo cual a su vez la aleja del terreno de las Ciencias pues se considera como parte de un estadio descriptivo ‘precientífico’ (Martínez, 2017), ello porque «La ciencia se construye a base de rigurosos criterios, de validez universal y de significación constante. Ha de conseguir expresar la REALIDAD a través de conceptos y no a través de intuiciones.» (Caycedo, 1969, p.39).

Modelo Pedagógico Waldorf

Este modelo no realiza exámenes. La evaluación de los estudiantes depende del ritmo de cada uno y tiene en cuenta sus habilidades y capacidades (persona entrevistada, 2017). De esta manera explica Tummer (1999) que « [...] la evaluación de cada niño se observa en función de sus propias capacidades. A fin de año cada maestro escribe una minuciosa caracterización del alumno en un “boletín” que se entrega a los padres.» (p.141); es decir el docente observa detalladamente en todo momento y analiza las capacidades y habilidades de los niños para poder elaborar caracterizaciones individuales que den cuenta del proceso de cada estudiante, evitando caer en la comparación.

En esta metodología la evaluación también es vista como un apoyo para el docente, debido a que a través de ella puede verificar si la forma como está enseñando es correcta o si debe mejorar en algún aspecto. El profesor evalúa su trabajo al observar los avances y dificultades de cada niño para elaborar estrategias encaminadas a la evolución del estudiante.

¿Cómo evaluar?			
Modelo Pedagógico Claretiano	Modelo Pedagógico de la MT	Modelo Pedagógico Sofrológico	Modelo Pedagógico Waldorf
Se evalúa el proceso de los niños, niñas y jóvenes mediante la actitud y la observación de su avance o retroceso en la relación consigo mismo y	No hay evaluación formal, pero hay evidencia en los progresos de los estudiantes antes, durante y después de la práctica de la MT.	Se evalúa la pre-sofrológica en preescolar a través de los logros conceptual, procedimental y actitudinal.	Se evalúa mediante la observación del proceso de cada estudiante, no hay evaluación formal; a fin de año los docentes entregan una caracterización de cada estudiante

con los demás.			<p>sin compararlo con los compañeros.</p> <p>Esta forma de evaluar también le permite al docente verificar su método de enseñanza para reflexionar sobre este y realizar cambios.</p>
----------------	--	--	---

Tabla 6 Recopilación de la pregunta ¿Cómo evaluar? Fuente: Elaboración propia

Discusión

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto el presente apartado hará énfasis en las fortalezas y beneficios, así como en los aspectos negativos o controversiales de los *Modelos Pedagógicos de la Educación Basada en y para el Desarrollo de la Conciencia*. Finalmente propondremos estrategias derivadas de la comparación de dichas metodologías que puedan enriquecer el panorama de educación colombiana actual, seguido por las posibilidades de nuevas investigaciones a partir del presente trabajo.

Comparación

Para mayor claridad, este análisis se presentará modelo por modelo en el siguiente orden: modelo pedagógico de la MT, modelo pedagógico sofrológico, modelo pedagógico Claretiano y por último el modelo pedagógico Waldorf.

Siguiendo las investigaciones encontradas durante el desarrollo investigativo (véase el apartado de antecedentes), afirmamos que la MT tanto en la vida de las personas como dentro de las instituciones educativas tiene más beneficios que desventajas. En primer lugar se evidencian los cambios en las ondas cerebrales de personas meditadoras y no meditadoras, observando como resultado que las ondas cerebrales de los meditadores tienen mayor coherencia que la de los no meditadores, lo cual conlleva a que las actividades realizadas por los meditadores se hagan con mayor facilidad. Por otra parte quien practica la MT obtiene mejorías en su salud, puesto que al sentir tranquilidad mientras medita, aquietta su mente, disminuye la frecuencia respiratoria, baja el ritmo de trabajo y como consecuencia adquiere una mejor calidad de vida.

En las instituciones educativas, los estudiantes que practican la MT relatan los impactos que esta ha tenido en su vida no solo en el área académica sino en la personal; de igual manera las instituciones se han dado cuenta de la mejoría tanto a nivel académico como en la convivencia estudiantil, al disminuir la violencia y las rivalidades, aumentar la convivencia pacífica y mejorar los resultados de los exámenes académicos pues se estimula una mayor capacidad de aprendizaje, de creatividad, memoria y se activa todo el potencial humano; hay sincronía entre el hemisferio izquierdo y derecho, se genera coherencia entre los miembros de una comunidad, hay calma y tranquilidad en la mente gracias a la disminución del estrés, y se favorece la calidad de vida.

Con respecto a los relatos de los estudiantes encontrados durante la búsqueda en bases de datos, ellos explican que la técnica de la MT no la usan solamente en el colegio, sino en casa, especialmente cuando se sienten frustrados o con ira debido a alguna situación que estén afrontando. Este se considera uno de los aspectos más positivos pues los estudiantes son capaces de trasladar de manera efectiva los aprendizajes adquiridos en la escuela a otros espacios de la vida.

En cuanto a los aspectos negativos o controversiales, no se encontraron investigaciones que contradijeran los resultados positivos de la MT a nivel cognitivo o en la salud de quienes la practican relativos al desarrollo de la creatividad, el mejor desempeño en las tareas o actividades planeadas por los colegios, mejor concentración, etc. No obstante sí hay quienes consideran la MT no exenta de controversia porque riñe con los principios de sus creencias religiosas; ello aunado a la desconfianza que genera por no ser un conocimiento plenamente desarrollado por Occidente.

El siguiente modelo pedagógico es el sofrológico, el cual tiene diferentes aspectos positivos para las personas que lo practican y para los estudiantes que lo utilizan en las instituciones educativas. En la educación, este modelo ayuda a complementar la formación integral de los niños y niñas en tanto a través de las estrategias que brinda, los estudiantes pueden crecer, desarrollar la conciencia e ir conociéndose a sí mismos. De esta manera ellos empiezan a ser conscientes de su identidad sexual, de quiénes son, qué les gusta, qué esperan en el futuro y cómo son sus emociones en diferentes experiencias. Estos valores que descubren se logran mediante la puesta en marcha de dinámicas como el Proyecto de Vida que implementa el Colegio Abraham Maslow.

También se anota que quien practica este modelo en su vida cotidiana disminuye el estrés al realizar ejercicios de respiración, como por ejemplo la Relajación Dinámica de Caycedo (RDC). Aquí se experimentan los beneficios vitales de la respiración adecuados no sólo al ámbito personal sino al contexto profesional. Como otro elemento se encuentra que a través de los ejercicios del modelo pedagógico sofrológico se puede encontrar la fuente del pensamiento, pues ayudan a descubrir y observar la conciencia a través de la percepción del cuerpo, la contemplación de la mente, la unión cuerpo-mente y el reconocimiento de las emociones.

De acuerdo con lo anterior la RDC a nivel escolar se enseña a través de ejercicios sencillos que permiten reducir los componentes negativos de la existencia estimulando la dimensión positiva; de aquí que la metodología se considere humanista pues permite una profundización en valores y el trabajo del potencial que cada persona tiene para alcanzar su proyecto de vida.

Respecto a los aspectos negativos anotamos que la sofrología no ha sido reconocida como una ciencia debido a su estilo de evaluación el cual se aleja de los métodos cuantitativos; ello hace que en términos disciplinares se acerque más a la fenomenología que a la ciencia. Otro punto negativo, siguiendo a Alfonso Caycedo y a Carmen Martínez, es que la Sofrología suele ser desacreditada por sus orígenes cercanos a la hipnosis; ello genera que las personas externas a la sofrología creen que se trata de una técnica hipnótica.

Una vez analizado el modelo sofrológico damos paso al modelo claretiano. Algunas de sus cualidades positivas son el permitir que los niños, niñas y adolescentes se recuperen de la condición de drogadicción, el abuso y la violencia de la calle, utilizando diferentes herramientas brindadas por la Educación Basada en la Conciencia; igualmente esto es un punto de partida para que los niños crezcan con valores y enamorados de la vida y de la sociedad. Afirmamos que las herramientas empleadas por este modelo liberan el potencial humano, ayudan a educar para compartir culturalmente y permiten integrar todas las vertientes de la inteligencia adaptativa para llevar al individuo al límite. Estas herramientas son el amor, el método scout y la MT; el amor, el cual es fundamental para que los niños se sientan queridos, respetados, acogidos y se den cuenta lo importante que son para el mundo; el método Scout, con el cual se forma a los niños en valores y moralidad; y la MT, que permite a los niños un mayor conocimiento de sí mismos para que desarrollen mejores relaciones con los demás. Estos beneficios han sido constatados por miembros de la fundación, como Jaime Urquijo, al observar los cambios comportamentales positivos en los niños respecto a la diferencia de la situación en la que llegan y en la que se van.

Desafortunadamente personas externas a la fundación y que no tienen claro en qué consiste la metodología o cuál es su funcionalidad, tienden a crear ideas falsas sobre ella. Como ejemplo muchas personas no están de acuerdo con el uso de la MT, porque tal y como se

mencionó en el análisis de este modelo, piensan que sus aportes no van acordes a las enseñanzas de Dios.

Respecto al modelo pedagógico Waldorf, se tienen como ventajas que la educación está enfocada en desarrollar la individualidad de los niños, lo cual va a derivar en adultos independientes que aporten a la sociedad, pensando en las persona que los rodean y no en sí mismos, Este tipo de educación se centra en el desarrollo de las facultades trabajadas en las tres etapas fundamentales del ser humano; en la primera se trabaja la facultad ‘del hacer’ mediante la realización de actividades motrices y del hogar; en la segunda la facultad del ‘sentir’ que permite al estudiante tomar conciencia de sí mismo y de su alrededor; y en la tercera la del ‘pensar’ donde el individuo ya está facultado para tomar sus decisiones y expresar con mayor facilidad lo que piensa y siente.

Otro aspecto positivo del modelo es que se centra en el desarrollo del ser humano y en sus capacidades; de esta manera más que una transmisión de contenido se sigue el ritmo de cada estudiante, respetando sus tiempos, para que pueda desarrollar sin tensión sus capacidades y habilidades comunicativas, sociales y emocionales. Así se da pie a que cada estudiante explore su cuerpo y sus posibilidades sin agobiarse y sin caer en comparaciones.

Como aspecto negativo del modelo se puede señalar un problema entorno a su punto de origen pues se fundamenta en la antroposofía, entendida como el conocimiento del hombre para poder desarrollar la conciencia, lo cual saca del panorama una dimensión religiosa. Esto implica que a la vista de muchas personas el modelo se considere negativo, incluso en términos de satanismo.

Especificados los aspectos negativos y positivos de cada uno de los modelos pedagógicos basados en y para la conciencia, procedemos a elaborar una selección de las ideas y estrategias que consideramos prudentes para construir una propuesta educativa que aporte a la educación colombiana a nivel de educación primaria, básica y media. Procuramos que esta propuesta vaya más allá de las limitaciones que imponen las creencias o ideologías, en tanto reconocemos que todas las metodologías investigadas tienen elementos interesantes para potenciar la educación. A continuación la propuesta educativa.

Propuesta educativa

Algunas estrategias implementadas por los *modelos pedagógicos basados en y para el desarrollo de la conciencia*, investigados durante este trabajo, pueden aportar beneficios a la educación colombiana en términos de herramientas y ayudas a los docentes, centros educativos y fundaciones dedicadas al cuidado de los niños y las niñas en la primera infancia. Explicaremos las estrategias que consideramos pertinentes en el siguiente orden; modelo Claretiano, modelo Sofrológico, modelo de la Meditación Trascendental (MT), modelo Waldorf y modelo Krishnamurti. Este último lo tomamos en cuenta porque a pesar de no contar con referencias empíricas desde Colombia, la información encontrada en investigaciones, libros y artículos sugieren elementos que pueden ser utilizados en la educación del país.

El modelo Claretiano tiene ideas llamativas como el amor, el cual es y debe ser la herramienta más importante para enseñar a los estudiantes pues con este ellos se sienten acogidos e importantes, y además toman mayor confianza en sus capacidades para lograr sus propósitos. Algunas estrategias de este modelo son la MT, con la cual los niños y niñas comienzan a conocerse a sí mismos al darse cuenta del universo que tienen por dentro; a partir de este

momento se tiene que una mejor relación consigo mismo conlleva a una mejor relación con los demás. Otra estrategia es la equino-terapia, la cual reporta beneficios en las áreas social, educativa y psicológica. Por último la estrategia más importante es enseñar para que los estudiantes se enamoren de la vida.

Del modelo sofrológico resaltamos que permite desarrollar la conciencia, el autocontrol, la armonía y cultivar la personalidad; por este motivo las estrategias que se pueden implementar son la utilización de diferentes ejercicios para que los estudiantes comiencen a pensar positivamente sobre ellos mismos y frente a la vida; se les señala que son capaces, que pueden hacer lo que se propongan y que tienen muchas cualidades, con el fin de cultivar desde pequeños una mente positiva. Otra estrategia es realizar actividades que permitan al estudiante identificarse y re-conocerse a sí mismo empezando por valores superficiales o externos como el cuerpo para luego ir conduciendo la exploración hacia el mundo interno; otras palabras la construcción de una ruta que vaya del esquema corporal a las emociones profundas.

Sobre la Meditación Trascendental afirmamos que es aplicable en cualquier institución educativa pues su objetivo es que los estudiantes se conozcan a sí mismos, desarrollen su inteligencia intrapersonal e interpersonal y tengan mayores habilidades cognitivas; en este sentido no debería reñir con principios misionales diversos de las diferentes instituciones. Respecto a las estrategias para abordar los primeros años de formación rescatamos la creación de momentos para que el niño se centre en sí mismo, generando procesos de conciencia a través del silencio y la concentración durante el desarrollo de actividades varias. Se espera que los niños más pequeños comiencen a ser conscientes a través de actividades sencillas como caminar durante unos minutos o comer percibiendo los sabores y la textura de los alimentos; para los más

grandes se planean actividades como sentarse unos minutos en silencio con los ojos cerrados, pues la edad y la práctica los prepara para actividades de meditación más exigentes.

Del modelo pedagógico Waldorf tomamos como herramientas para aportar a la educación colombiana, el que se enseñe a través de experiencias que conduzcan a los estudiantes llegar a definir conceptos por sí mismos mediante el juego libre; esto porque mediante la interacción con los otros el niño puede desarrollar todas sus habilidades y aprender de las experiencias de los demás; o aplican de igual manera actividades manuales que ayudan a desarrollar habilidades motrices finas, la imaginación y la creatividad. Otra estrategia que se puede retomar de este modelo es la no alfabetización para los más pequeños pues esta etapa se aprovecha para realizar como ejercicio o labores domésticas, para favorecer el desarrollo de sus habilidades motrices y su corporalidad. Para finalizar también rescatamos el énfasis en los diferentes ritmos de aprendizaje de cada uno de los estudiantes pues no se busca que todos aprendan lo mismo y al mismo tiempo, sino que cada uno logre sus metas en el tiempo adecuado para su desarrollo.

Por último, del modelo Krishnamurti llamamos la atención sobre la estrategia de no generación de miedo a los estudiantes en tanto este no les permite expresar sus ideas o intentar dar respuesta a las preguntas formuladas por los docentes: sin miedo se fomenta la libertad del individuo permitiéndole que piense, analice y actúe según sus decisiones y determinaciones. Otra recomendación es la enseñanza a través de las relaciones con los demás y con la naturaleza, para que los niños comprendan, escuchen, sean curiosos, no generen apegos y busquen siempre la verdad; en otras palabras se educa para la vida con amor.

En este apartado consideramos que sería interesante intentar trasladar algunas de las estrategias ya mencionadas a la etapa de la educación universitaria, pues podrían significar la

solución a problemáticas que aquejan a la población universitaria como el estrés, la falta de relación con el entorno y de conocimiento de sí mismos. En este escenario la meditación se presta como una herramienta que podría ayudar a explotar el potencial creativo de los estudiantes lo mismo que su rendimiento académico.

Para finalizar, luego de realizar la propuesta para el fortalecimiento de la educación colombiana, mencionaremos los escenarios a los que podría aportar esta investigación teniendo en cuenta las amplias posibilidades para desarrollar este tema en Colombia.

Posibilidades

Se espera que a partir de este ejercicio investigativo, diferentes personas o investigadores se motiven a seguir trabajando el tema de los modelos pedagógicos basados en la conciencia, debido a su impacto en la educación y partiendo del hecho que esta dimensión es una de la áreas más importantes en la formación del ser humano; por ello el interés en generar aportes para mejorarla cada vez más.

Por lo anterior, el presente trabajo de grado desea que a partir de los conceptos abordados durante el desarrollo de este documento, los lectores se motiven a profundizar sobre una o varias de las metodologías para comenzar nuevas investigaciones relacionadas. Igualmente se espera que surja mayor curiosidad sobre el tema pues estas metodologías existen para enriquecer la experiencia formativa tanto de los alumnos, como de las instituciones y los docentes, lo cual a su vez se traduce en un aporte al desarrollo social.

Referencias

- Abella ET AL. (2011). Modelos Pedagógicos Recuperado de <https://goo.gl/tCVQI5>
- Asociación Argentina de Meditación Trascendental. (s.f). Educación Basada en la Conciencia. Ciudadanos Invencibles para un país Invencible. Recuperado de <https://goo.gl/BLb1i3>
- Atkinson (1998). El poder de percepción Arte de Observar. Barcelona, España: Humanitas.
- Baptista, P., Fernández, C., & Hernández, R. (2006). Metodología de la investigación (4 ta edición ed.). México D.F: Mc Graw Hill.
- Barbero, S., et al (s.f) Steiner y la pedagogía Waldorf. Recuperado de <https://goo.gl/G9mZo2>
- Betts, G.H. (1920). La mente y su educación. Nueva York. Estados Unidos: D Appleton y Compañía.
- Biografías y Vidas (s.f) Rudolf Steiner. Recuperado de <https://goo.gl/kDz5qH>
- Bristol, C. (2006). TNT El poder está en tu mente. Bogotá, Colombia: Ediciones Universales
- Casafont, R. (2015). Viaje a tu cerebro emocional. Barcelona, España: Ediciones B
- Caycedo, A. (1969). Progresos en Sofrología. Barcelona: Scientia
- Caycedo, N y Rangelroy, K,V. (S.F). La sofrología Caycediana: más que una técnica de relajación. Recuperado de <https://goo.gl/QydoYC>
- Caycedo, A. (1971). La India de los Yoguis. Barcelona, España: Editorial Scientia
- Colegio Abraham Maslow. (2017). Recuperado de <https://goo.gl/KjdwPL>
- Colegio Inlakesh (S.F) Jardín de infancia. Mexico. Recuperado de <https://goo.gl/QSejzc>
- Colegio Montecervino. (2017). Recuperado de <https://goo.gl/VfQgBc>
- Colegio Rudolf Steiner (S.F) ¿Por qué el Rudolf? ¿Cómo nace la Pedagogía Waldorf?. Santiago de Chile. Recuperado de <https://goo.gl/nSS1py>
- Consecuencia del estrés. Los trastornos. (S.F). Recuperado de <https://goo.gl/yJt2VB>
- Contarelli, G. (2008). Pedagogía Waldorf y colegios embrujados. Periódico Tribuna. Recuperado de <https://goo.gl/ZktEli>

- Currado, J.A. (S.F). Test, hemisferios cerebrales y su funciones. Recuperado de <https://goo.gl/U7oHd9>
- Deans, A. (2005). Un récord de excelencia. El extraordinario Éxito del Sistema Maharishi de Educación Basada en la Conciencia. Madrid, España.
- Díaz, J. (s.f). Curso Neurociencia Cognitiva. XII Atención. Recuperado de <https://goo.gl/nDX0Qe>
- Empobus. (2017). Acción al punto del error, como activar tu potencial creativo para vivir satisfacción. Recuperado de <https://goo.gl/HiaxOE>
- Fundación Hogares Claret. (2017). Recuperado de <https://goo.gl/CFjdkL>
- Gallo, C. (2016). La pedagogía Waldorf: sin tecnología y al natural. El Tiempo. Recuperado de <https://goo.gl/v8K1Ag>.
- Gómez, E. (s.f). LA CONCIENCIA. Bernard baars: en el teatro de la conciencia. Recuperado de <https://goo.gl/wzLPsn>
- Gómez, S. (2014). Fundación Hogares Claret Educación Basada en la Conciencia. La Terapia del Amor. Medellín, Colombia. Especiales Impresores S.A.S
- González, A, A & Ramos, J (2006). La atención y sus alteraciones: del cerebro a la conducta: México. D.F: manual moderno
- Gossain, J (2014). ¿Por qué es tan mala la educación en Colombia? El Tiempo. Recuperado de <https://goo.gl/L8JRMS>
- Henao, C.R (S.F). Modelos pedagógicos. Recuperado de <https://goo.gl/RFjchZ>
- Hernández, J (2008). Investigación cualitativa. Recuperado de <https://goo.gl/ZnBAHK>
- Herrera, J- (S.F). LA JORNADA DE TRABAJO SEGÚN ART. 158 CÓDIGO SUSTANTIVO DEL TRABAJO. Recuperado de <https://goo.gl/2MpJ1Y>.
- Herrera, G. (2012). LOS MODELOS PEDAGOGICOS. JULIAN DE ZUBIRIA SAMPER. Recuperado de <https://goo.gl/aFrRGC>
- Jayakar, P. (1989). Krishnamurti Biografía. Recuperado de <https://goo.gl/SdF1PD>
- Kreimer, J. C., Arvallo, M. (1997). Krishnamurti para principiantes. Buenos Aires: Errepar.
- Krishna, P., (2004). ¿Cuál es la Educación Krishnamurti? Recuperado de: <http://bit.ly/2rovDFk>
- Krishnamurti, j. (S.F). La educación y el sentido de la vida. Recuperado de <https://goo.gl/dRnxai>

- Krishnamurti, J. (1955). NUEVA EDUCACIÓN. New York – Seattle
- Krishnamurti, J. (2006). Comentarios sobre el vivir. Tomo II. Barcelona: Kairós.
- López, M. C. (1996). La fenomenología existencial de M. Merleau – Ponty y la sociología. Recuperado de: <https://goo.gl/tPWWjQ>
- Lutyens, M. (s.f). Vida y Muerte de Krishnamurti. Recuperado de <https://goo.gl/7i5Uco>
- Maharishi University of Managment (2017). Recuperado de <https://www.mum.edu/>
- Malagón, A. (2007). PEDAGOGIA WALDORF. Recuperado de <https://goo.gl/LBGQfo>
- Mantras en Sanción. (S.F). Recuperado de <https://goo.gl/DBjzkK>
- Marco, M.J. (2014). Historia y actualidad de la Pedagogía Waldorf. Recuperado de <https://goo.gl/wDsZmU>
- Martins, A. (2016) Pruebas PISA: ¿Cuáles son los países que tiene la mejor educación del mundo? ¿Y cómo se ubica America Latina? Recuperado de: <https://goo.gl/RMiIcL>
- Mejía, G., Morris, B., Arenander, A y Álvarez, J. (2013). Fundación Hogares Claret. En J. Tobón (Presidencia), Simposio Internacional Educación Basada en la Conciencia. Llevado a cabo en La Pontificia Universidad Bolivariana, Medellín, Colombia.
- Ministerio de Educación (2015). COLOMBIA, LA MEJOR EDUCADA EN EL 2025
Recuperado de: <https://goo.gl/JMJVZb>
- Ministerio de Educación (2015) Lo que debe saber de Pisa 2015. Lima, Perú. Recuperado de <https://goo.gl/Nfz5vm>
- Notario, E. (S.F). LA SOFROLOGÍA. Recuperado de <https://goo.gl/QcervRH>
- Org. Waldorf Colombia (2014) Jardin de Infantes Waldorf Hermosa Cancion del Sol.
Recuperado de <https://goo.gl/8NP1jH>
- Orozco, M. E. (2015). Equinoterapia y Discapacidad: Un abordaje desde la Psicología.
Recuperado de <https://goo.gl/mcZZW1>
- Qué son los Aceites Esenciales. (s.f). Recuperado de <https://goo.gl/HTYiAU>
- Quintero, E. y Flores, A. (2012). Estimulación de la conciencia a través de la meditación. Revista Chilena de Neuropsicología. Vol. (7), p. 38 – 42
- Ramacharaka, Y (1993). Serie de lecciones sobre Raja Yoga. Buenos Aires, Argentina: KIER.

Reinoso, S. (s.f). Gabriel Mejía, el cura colombiano que rescata adictos con meditación. Recuperado de <https://goo.gl/jFdRzg>

Rodríguez, D., Valldeoriola, J (s.f). Metodología de la investigación. Recuperado de <https://goo.gl/ATVx2>

Singh, P. (s.f). Qué es un Mantra. Recuperado de <https://goo.gl/WKHMce>

Schwarz. (2012). Antroposofía: la secta y su banco (Triodos). El retorno de los charlatanes. Recuperado de <https://goo.gl/3DdE5D>

Sofrocay. (s.f). Ser Sofrólogo.

Sofrocay (S.F). Bogotá: [Folleto (brochure)]. Caycedo, Natalia: Autor

Sofrocay. (s.f). El método Caycedo. Recuperado de <https://goo.gl/GaC2zr>

Tamayo, M. (1999). Serie Aprender a Investigar. Módulo 2. Recuperado de <https://goo.gl/MbNjhS>

Thera, N (2004). El poder de la Atención Mental. Madrid, España: Jaguar, S.A.

Tummer, L. (1999). Rudolf Steiner y Antroposofía para principiantes. Buenos Aires, Argentina: Era Naciente.

Tummer, L. (1999). Rudolf Steiner y Antroposofía para principiantes. Buenos Aires, Argentina: Era Naciente

Universidad Nacional. (s.f). Análisis DOFA. Recuperado de <https://goo.gl/EA2poi>

Ventura, R.L. (2003). El síndrome de desconexión interhemisférica cerebral. Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan. Vol. (4), p. 29-42

Zubiría, J. (1997). Los modelos pedagógicos. ¿Qué son los modelos pedagógicos?, (pp.7-42). Santafé de Bogotá: FAMDI

Zubiría, J. (2006). Los modelos pedagógicos. Cap. 1. ¿Qué son los modelos pedagógicos?, Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio

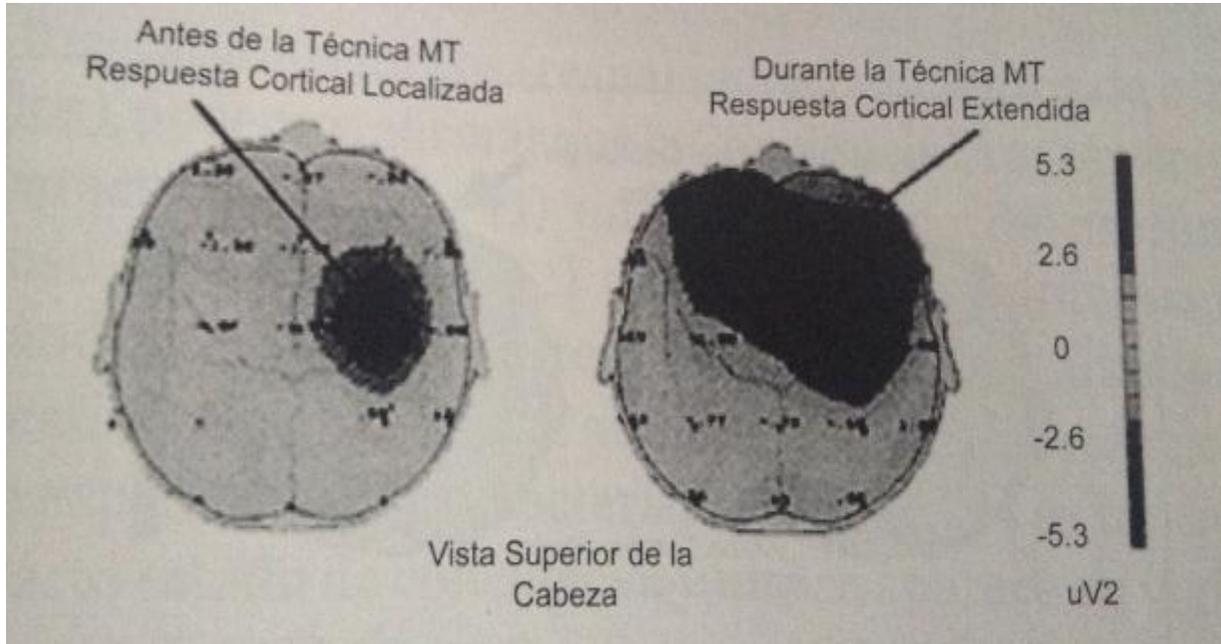
Zubiría, J. y Ramírez, A. (2009). ¿Cómo investigar en educación? Bogotá, Colombia: Magisterio

Zubiría, J. (2011). Los modelos pedagógicos contemporáneos. Asamblea SINDESENA. Bogotá

Zubiría, J. (s.f).Hacia una pedagogía dialogante (El modelo pedagógico de Merani). Recuperado de <https://goo.gl/tga7SW>

ANEXOS

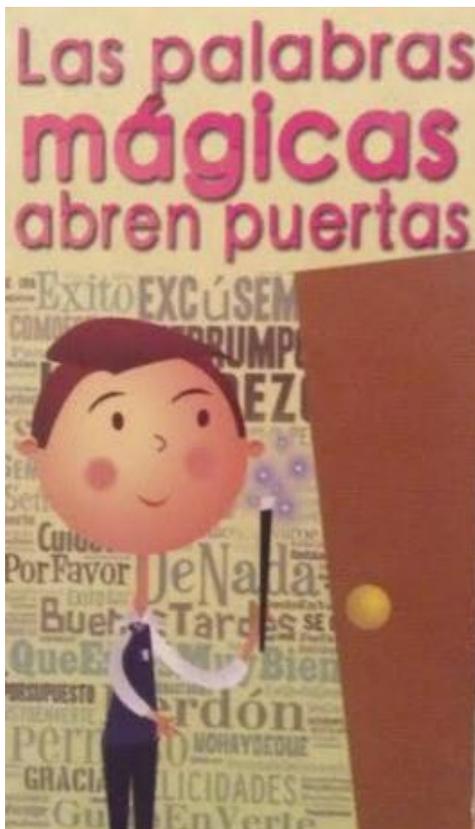
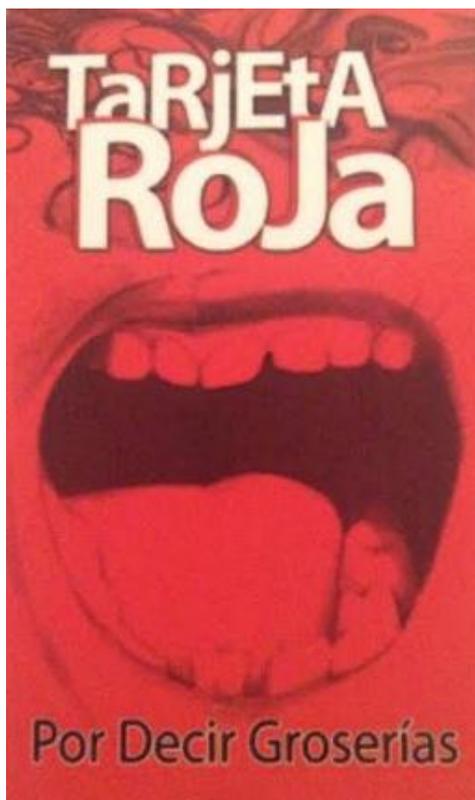
ANEXO 1



Movilización de las reservas latentes del cerebro con la técnica de meditación trascendental.

Realizada por el Profesor Nicolai Nicolaevich (Citado en Mejía, 2014). Referencias: Proceedings of the International Symposium Psychological and Biochemical Basis of Brain Activity, St. Petesburg, Russia, (Junio 22-24, 1992). Segundo Symposium Sueco-Ruso New Research in Neurobiology, Moscú, Rusia (Mayo 1992)

ANEXO 2



No diga _____
Puede decir _____

GROSERIAS

El fenómeno de las malas palabras y de la vulgaridad en el lenguaje cotidiano se está popularizando en Colombia. En los colegios, en las empresas, en el hogar, en el bus, en la fila, y ahora por Internet se oyen groserías en niños, jóvenes y adultos. Por todos lados aparecen las consabidas vulgaridades terminadas en ICA, UTA, VON... ¿De que manera afecta nuestra imagen ante los demás decir 3 groserías por cada 10 palabras? Se sabe que las vulgaridades lesionan la AUTOESTIMA, y lo que es peor, la mayoría de las personas se acostumbran sin hacer nada, a usar y escuchar este tipo de lenguaje como algo normal y cotidiano. Todo esto crea sin necesidad una desagradable sub-cultura de la grosería y la coprolalia.

OPCIONES A GROSERIAS

En el saludo: Puedes usar el apodo cariñoso: "Hola Juancho". ¿Qué hubo hermano?. Hola compañero.
Para expresar sorpresa: Caray. Carajo. Miércoles.
Para expresar dolor o frustración: Ay Dios mío. Ayayay...
Para defenderte usa expresiones eruditas: Reticulo endoplásmico rugoso. Entamoeba Histolítica...
Usa la ironía: ¿Perdón? ¿De que colegio saliste? Siga caballero...

COLEGIO ABRAHAM MASLOW

Para saber más sobre la pedagogía de las groserías entra a:
www.rodigrogroserias.com
Laboratorio de Valores - Fimed
Campaña inspirada en el Colegio Abraham Maslow

LAS PALABRAS MÁGICAS TE ABREN PUERTAS

El buen trato y los buenos modales te abren las puertas principales. Debes aprender que en la vida hay algunas "Palabras Mágicas" que pronunciadas en el momento oportuno producirán un "EFECTO MÁGICO", logrando el aprecio, el cariño y el respeto de tus conocidos, amigos y familiares. Aprende estas:

1- SALUDO:
Buenos días. Buenas noches. ¿Como estás?

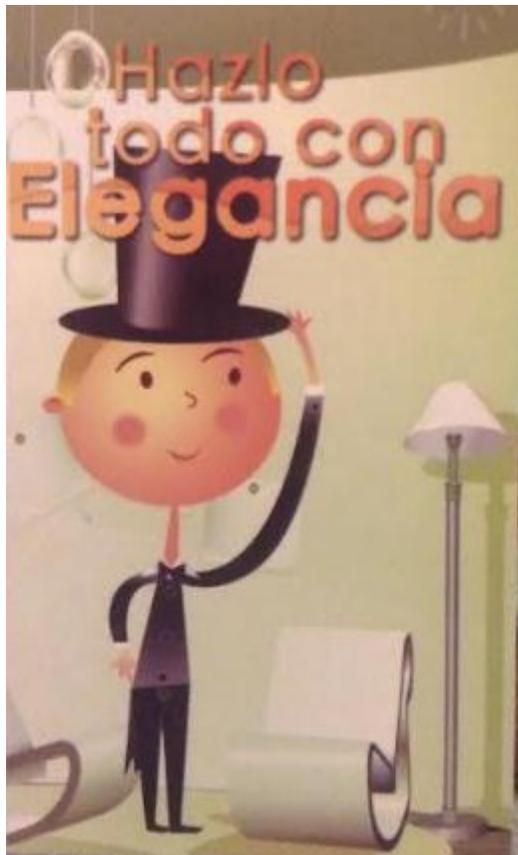
2- DESPEDIDA:
Hasta mañana. Hasta luego. Encantado de conocerte. Gusto en verte. Que estés muy bien. Con permiso. Dios te bendiga.

3- ELEMENTAL CORTESÍA:
Por favor. Gracias. De nada. No hay de que. Muy amable. Le agradezco. Para servirle. Con mucho gusto. Siga Usted. Me podrías hacer el favor de...

4- AL REFERIRSE A LAS PERSONAS:
Se debe incluir el nombre o su título: Don, Doña, Señor, Señora, Doctor, Doctora, Papá, Mamá, Abuelita...

5- NO OLVIDES DECIR:
Perdón. Excuseme. Disculpe. ¿Interrumpo? ¿Puedo entrar?

Laboratorio de Valores
Colegio. Abraham Maslow - International Garden
www.colegiomaslow.com



HAZLO TODO CON ELEGANCIA

Resumir toda la Urbanidad de Carreño en pocas palabras es una tarea muy difícil. Vienen a la mente algunas frases como: "Donde fueres haz lo que vieres", "No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti", y otras similares, pero una frase que resume muchos aspectos de la Urbanidad y que los niños entienden fácilmente es: "Hazlo todo con elegancia".

La elegancia resulta de la combinación de elementos como una buena apariencia, una buena conducta, una excelente actitud, y un lenguaje refinados. Y puede aplicarse a casi todas las actuaciones es de la vida.

RECOMENDACIÓN :

Tener presente el principio de la ELEGANCIA en todo momento y lugar.

Por ejemplo:

- Camina con elegancia.
- Siéntate con elegancia.
- Habla con elegancia.
- Párate con elegancia.
- Come con elegancia.
- Duerme con elegancia.
- Estornuda con elegancia.
- Juega con elegancia.
- Estudia con elegancia.
- Trabaja con elegancia.

En resumen: HAZLO TODO CON ELEGANCIA.

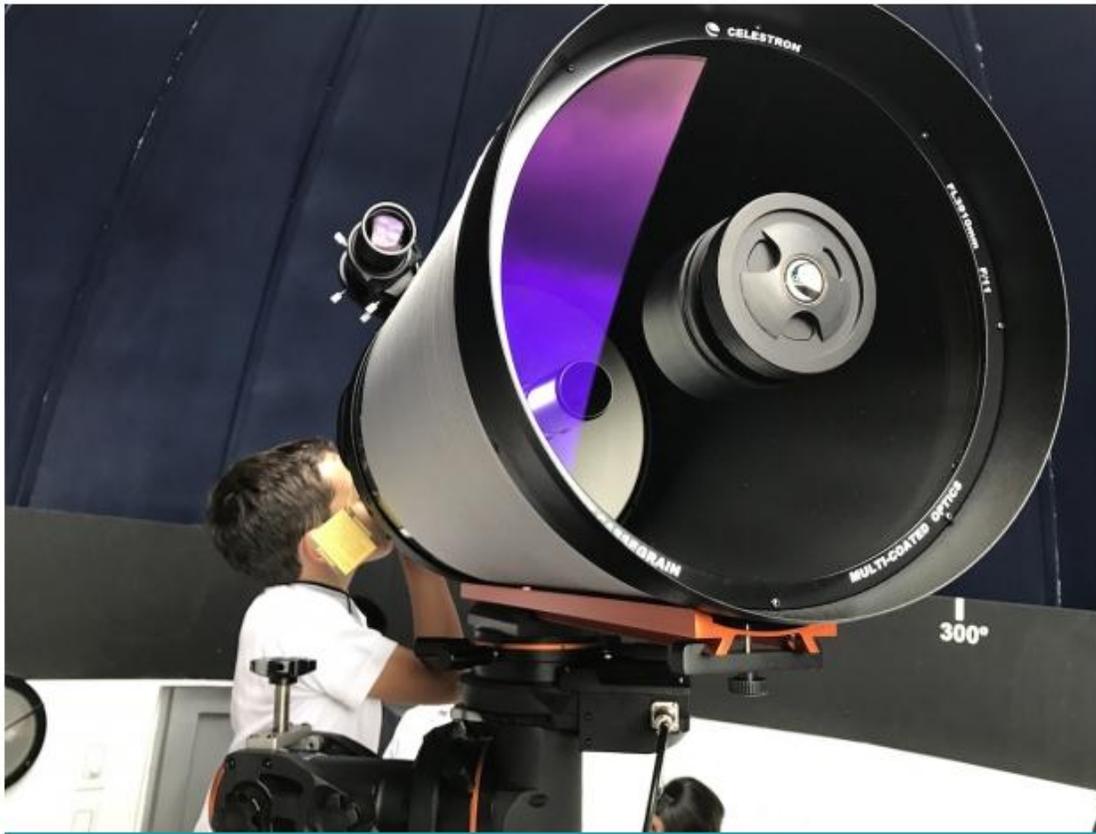
Laboratorio de Valores
Colegio Abraham Maslow - International Garden

ANEXO 3



Colegio Abraham Maslow. (2017). Laboratorio de Valores. Recuperado de <https://goo.gl/LKDBHv>

ANEXO 4



Colegio Abraham Maslow. (2017). Observatorio Astronómico. Recuperado de <https://goo.gl/C3z8Rb>

ANEXO 5

Preguntas base de las entrevistas realizadas a las diferentes instituciones, donde implementaban los Modelos Pedagógicos investigados.

1. ¿Qué nos podría contar acerca del modelo que maneja la institución?
 - 1.1. ¿Cuán tiempo de experiencia tiene usted en el modelo?
 - 1.2. ¿Cuánto tiempo de experiencia tiene en la Institución en el modelo?
2. ¿Qué caracteriza al modelo?
 - 2.1. ¿Qué enseñan?
 - 2.2. ¿Cómo enseñan?
 - 2.3. ¿Cuál es el objetivo de la metodología y de la institución?
 - 2.4. ¿Qué estrategias pedagógicas utilizan?
 - 2.5. ¿Qué tipo de evaluación manejan?
 - 2.6. ¿De qué manera, de acuerdo a lo que nos ha relatado, la institución cumple con los requisitos educativos exigidos por el Ministerio de Educación?
3. Teniendo en cuenta las edades de los niños, ¿varía las estrategias y la metodología de enseñanza?
4. ¿Qué fortalezas y debilidades tiene el modelo?
 - 4.1. ¿Qué aporta el método a la sociedad?
5. ¿Por qué razón recomendaría la metodología?
 - 5.1. ¿Qué es lo que más le llama la atención del modelo?
6. ¿Has escuchado o recibido críticas sobre el modelo?
 - 6.1. ¿Usted está de acuerdo o en desacuerdo con las críticas? ¿Por qué?
7. ¿Desearía agregar algo más?

ENTREVISTA ABRAHAM MASLOW

* Entrevistado: Dr. Alfonso Caycedo

- Entrevistador

\$ Docentes

Colaborador

Nota: La entrevista se realiza a través de un Tour por el Colegio Abraham Maslow, mientras el director va explicando la dinámica de su Institución Educativa. Por ende comienza explicando la ubicación de los salones de preescolar que se encuentran en el International Garden.

*En tres niveles, en los más pequeños abajo que es first step y preparatorio son niños de 18 meses y niños de (lo interrumpieron niños de la Institución)

*En el tercer piso ya están los salones de transición y primero, aquí tengo una oficina al observatorio. Aquí está la zona de bachillerato y de primaria.

-Que genial la vista

*Esta es la vista general que tenemos, escogimos este lugar del observatorio porque tenemos 360 grados de vista y una equidistancia entre las dos montañas muy parecidas, entonces si te das cuenta las nubes tienden a pegarse por masa hacia las montañas y nos deja una corona de observación abierta, casi siempre hay una ventana al cielo acá. Esta es la estación meteorológica.

#Estación meteorológica, mira eso que maravilla.

*Esa está transmitiendo por wi-fi aquí a la estación de abajo, tenemos una página donde puedes consultar los datos que estamos midiendo, el tiempo, 10 variables climáticas, cada 10 minutos, 24 horas desde hace un año, sirve de insumo para que los niños puedan consultar el clima, hacer trabajos de cambio climático, de ciencias pero con datos recogidos aquí, aquí está una cámara, que es una cámara atmosférica que está apuntando a esa torre blanca que ves ahí, ¿no ves en el horizonte como que emerge una torre blanca de una iglesia?

-Sí, se ve chiquitica allá

*¿Sabes que es esa torre?

-No

*Esa es la iglesia principal de Chía, ahí está la alcaldía, está la plaza mayor de Chía y demás eso para cuando lo veas en pantalla, sepas a que parte del mundo estás mirando, pues lo que toma es una foto cada 10 minutos, 24 horas a las nubes tas, tas, tas, tas, y al final de cada día revisamos un video que se hace automáticamente en donde tú puedes ver el resumen de las nubes del día, de las 24 horas, día y noche desde hace un año, o sea que tu podrías decir “15 de febrero, 14 de ayer rum y miras el calendario 14 de febrero del año pasado y comparas las dos nubes”

-Que chévere

*Lo que pasa es que cuando hay cambios climáticos el pulso del paciente son las nubes, el pulso del paciente han habido culturas que desaparecieron por los cambios climáticos, incas, aztecas tuvieron que mudarse porque llovía no llovía más o porque llovía demasiado, inundaba todo, entonces en cada comunidad literalmente debería haber alguien pendiente de las nubes y en esta comunidad es este colegio.

Este es un proyecto que es muy importante, el de las nubes, porque es un proyecto que se inscribe nasa, la nasa está interesada en proyecto nubes porque ellos miran con satélites de arriba a abajo y hacen digamos alianzas con observatorios meteorológicos fijos, uno de ellos es este que transmite en internet y que transmite fotos de nubes y lo aterrizas a los niños, entonces un curso es el guardián de las nubes, ese proyecto empieza ahorita en febrero, entonces los niños tiene que saber todo sobre nubes, que tipo de nubes y todo eso, eso me parece muy importante, va apuntando hacia la conciencia ecológica, pero la conciencia como todo, si no lo mides, no lo mejoras, entonces hay que mejorar en el clima, hay que mejorar si si si... y esto se ve al final como la gráfica de un paciente, tú ves ahí la temperatura, la presión atmosférica, todos eso lo ves, ves gráficas y las comparas con meses o años anteriores, casi como el médico cuando ve un cuadro hemático, temperatura, presión arterial, aquí está la creatinina ¿cómo va el paciente? con solo ver los gráficos.

Esto hace clic con el observatorio astronómico, que te permite saber con anticipación la nubosidad que hay porque la puedes deducir con 10 días de anticipación con los promedios de este micro-clima, entonces yo sé que esta noche es buena la observación astronómica.

¿Cuántos aumentos tiene el microscopio?

*Es el telescopio más grande que tiene ningún colegio, que tiene observatorio astronómico, es que nos demoramos 2 años haciendo esto, es que lo estoy haciendo con la Sergio arboleda, tanto la cúpula como la importación del telescopio.

#Es un tremendo telescopio, te cuento.

*Todo está listo acá, ya funciona, tenemos observación astronómica, se hace con luz roja que no afecta la potencia del telescopio, aquí está todo automatizado, digamos que básicamente nos

demoramos casi un mes afinando el telescopio, alineándolo, la alineación es como afinar un piano de cola y al final lo que haces es que con un computador todo lo mueve automáticamente, por eso ahorita vamos a ver Nebulosa de Orión, entonces la cúpula rota 360 grados, la puerta abre y cierra, el telescopio rota solo, apunta y mantiene fijo el cuerpo celeste que estamos observando, él está especialmente hecho más que todo para la fotografía, usted puede decir no te imaginas lo que vi pero otra cosa es decir espérate le tomo una foto y ¡chac! y para estos menesteres tiene que ser posible tomar tiempos de apertura.

Esto de noche para los niños es como abrir una ventana al universo y de repente están viendo la constelación de Orión, este enfoca y ubica de una vez, no sé la estrella que ya explotó y la ve todavía ahí ¡pah! La gigante roja y desde acá les enseñas a los niños, una cosa es la astronomía y la capa superficial, mira las estrellas, las constelaciones y planetas y otra la parte profunda que es a lo que vamos con el libro tuyo y es de dónde vinimos, para dónde vamos, tu cerebro, tu alma para dónde va, todo eso es escalofriante verlo desde acá, porque por aquí por ejemplo hemos visto Andrómeda, la galaxia vecina que está más o menos a las 10 de la noche de acá. Tú ves un puntico y dices es una estrella chiquita o sea no es nada

Uno lo ve como una estrella normalmente

*Un puntico, inclusive pequeñito, es una estrellita lejana y la enfocas con el telescopio y se ve la espiral y esa galaxia vecina está a 2.400 millones de años luz de distancia, entonces tú lo comparas con tu miserable vida de 80 años y ya, esas escalas de tiempo no te cuadran, esas escalas de tiempo realmente tú estás viendo Andrómeda, tú la estás viendo la luz que emitió hace 2.400 millones de años, si tú me mandaras un mensaje de “hoooolaaaa.. cómo están? Hay alguien ahí?” y que en 2400 millones de años le llega ese mensaje allá y si te contestaran “siiii aquí

estamos ” 2400 millones de años en llegar la respuesta, y estamos hablando de la galaxia vecina, si, de la que está ahí.

¿Tú puedes ver próxima a centauro?

*si, es la estrella más cercana después del sol, 4,5 años luz de distancia y la puedes ver como si estuviera ahora mismo ahí. En las fotografías si se puede ver que hay planetas que la cruzan, porque para eso se necesita que se esté tomando fotos en las noches y se compara con varias noches y de repente pum y de repente pum y se va.

#Estás dándole a la astronomía entonces

*Sí, es que todo eso deja de ser teoría cuando lo ves en persona

#Eso despierta mucho la curiosidad del niño y del adolescente también

*Terminó la observación y además está en red con la Universidad Sergio arboleda el telescopio, son dos telescopios observando al tiempo, este es un telescopio de 14 pulgadas, los telescopios de la Universidad Nacional tienen 16 pulgadas, son un poquito más grandes pero no mucho mayor

(Nos muestra una foto de la nebulosa de Orión)

*Esa es la Nebulosa de Orión, aquí se alcanza a ver como un color moradito, pero esto está tomado con fotografías, hay que 30 fotografías y durante se toman en tiempo apertura, di tu 40 segundos y a los 20 segundos otra, así durante media hora y se suman todas, el computador promedia y saca una imagen de alta definición, esta parece tomada por el Discovery, el Huggle, ahí está tomada de acá. Esta noche la puedes ver, la constelación de Orión es muy conocida

#Pero no se puede ver a simple vista

*Sí, no la ves a simple vista. La constelación de Orión la ves, son tres estrellas y esas tres estrellas tienen tres estrellitas más pequeñitas al lado que se llama la espada de Orión, entonces el cinturón, la espada de Orión que son tres estrellitas y entre esas tres pequeñitas está esta que es una estrella en formación, dentro de unos miles de años aquí aparecerá una estrella dentro de esta nebulosa que no es más que una estrella que explotó hace millones de años y después volvió y ¡uhhh!! Se junta y ¡fah! Y hace otra estrella, esa es está.

Esto lleva (señala el telescopio) 15 días, aún tiene la etiqueta, todavía nos falta conectarle aquí unos aparatos más que tiene, este es el conector a internet y este es el conector para el computador ya están todos los cables allá salen por un tubo acá, para conectarlo a un computador y ya no está peleando la gente para mirarlo así (se ubica mirando por el telescopio) sino que lo ve desde la pantalla si quieres, aunque verlo en directo también es muy emocionante.

Pero esto, lo más importante es que aquí los niños se hagan las preguntas fundamentales sobre la conciencia de sí mismo o sea la pregunta más importante que te puedes hacer aquí es qué sentido tiene mi vida en relación con el universo, qué influencia tengo yo, mi mente en el cosmos, esa es la pregunta de phd de doctorado, que usted cuando está observando allí y ve el universo dice más o menos yo me imagino que el universo qué influencia tiene en mí, me imagino que sí, pues obvio porque yo he nacido del universo soy un polvo de estrellas, la luna, todo eso influye en mí, la temperatura, la gravedad todo eso influye, y cambio la pregunta, qué influencia tiene la mente en el universo, o sea cuando yo me concentro en algo y deseo algo ¿genera ondas? ¿Qué pasa? Cuando rezo aun a mi Dios ¿genero ondas? ¿Alguien escucha? Si se demora la galaxia más lejana 2. 600 millones de años en llegar la luz, si yo me concentro y el Dios del universo si

existe, está más lejos que la galaxia más cercana ¿me oye inmediatamente? Sí, no, no, si y el que llegue a descubrir cómo es que es, si existiera la reencarnación ya el buda le diría (y junta las manos como de alabanza) siga, venga, tranquilo esta es su vida 14.624 (risas).

#A la luz de la teoría de la información y de las ciencias de la computación cuando tu utilizas una usb y rescatas toda la información porque el computador llegó a su fin, tu rescatas todo lo que había adentro, que es lo que tu llamas el alma, la conciencia como le quieras llamar que es más o menos constituido por la información de programas informáticos, sacas esa usb y ¿qué haces? Te vas al Éxito, te vas a cualquier sitio y compras un computador recién salido de fábrica y ¡pah! continuas escribiendo la historia, eso es lo que hace el universo. Es bien interesante. Desde el punto de vista computacional.

*si, seguro que si

#Como yo digo en el libro, la reencarnación no es un problema religioso, es un problema informático y computacional. Claro que yo no trato de no meterme en esos temas, para evitar problemas porque ya medio nombras tú algo y ya empiezas a tener problemas en todo lado.

*Pero ese problema ya lo tienes desde hace años

*Ya a los niños se les habla en inglés desde preescolar, desde pre-kinder tienen 18 horas semanales de inglés, ven dos materias en inglés, ciencias y matemáticas, además de las clases de inglés porque ya llega un momento en que la carga es muy fuerte.

#Oye Alfonso cuéntame una cosa, ¿ustedes les dan por ejemplo enseñanzas sobre todas las tradiciones filosóficas, religiosas cuando ya están mayorcitos?

*sí, es correcto

#Qué maravilla

*Aquí tengo dos salones de clase, transición y primero, aquí tengo pre-kinder, kinder y los salones temáticos, esta es la sala de profesores, tenemos tres salas de profesores en el colegio.

-Ratón Pérez si he visto, ¿sobre qué es?

*Los niños cuando cambian de dientes, pues abrimos y ahí está el ratón Pérez

-Hay no que es esta ternura

#Y esto ¿qué es oye?

*Sala de siesta de los bebés, aquí después del almuerzo sabemos que ¡puh! Hay otros que duermen, hay otros que juegan, pueden escoger que quieren, jugar o dormir

¿Cuántas veces al día la gente que estudia acá practica la técnica que tu papá desarrolló?

(Entra a uno de los cursos de preescolar)

*Ellos tienen sala de arte, mira ahí está. Ellos tienen una materia que se llama sofrología

-Pero ustedes enseñan una materia que se llama pre-sofrología

*Es correcto, porque en preescolar todo es pre, pre-lectura, no es lectura, es pre-lectura, pre-escritura, aquí está el salón de Italia.

(Se saluda a la persona que está en el salón)

¿Y esto es de?

*Esto es de vida práctica, Montessori. Allá en el salón que estaba cerrado es donde se hace Reggio, y aquí junto con otros salón que tenemos trabajamos el método Montessori en un proyecto que se llama vida práctica, que es donde se enseña vida práctica, es decir no es matemáticas, no es inglés, no es lectura, sino es vida, sentarse, caminar, coger cubiertos, interactuar con los elementos de la vida cotidiana, recoger un reguero, coger una escoba, saber cómo traspasar unos líquidos, todo eso lo hacen en vida práctica, ese va hasta primero de primaria, es tan exitoso el proyecto que a los niños les encanta el taller.

-¿Y es cómo una clase?

*Es una clase

*Ahorita vienen los niños y ¡uhhh! Y están con la docente que es de Montessori

-¿La docente es diferente a la directora del curso? O ¿es la misma?

*No, es que es un taller y aquí rotan todos los cursos hasta primero de primaria, desde first step, desde los 18 meses vienen acá tambaleando un poquito a hacer lo que hacen en vida practica desde muy pequeños ¿por qué?

-Ah no porque como dijiste que viene la profesora de vida practica por eso pensé que era diferente la profesora.

*ahh ¡nooo! Es que como es un taller muy especializado, pues no cualquiera. Hemos mandado docentes a hacer un taller de Montessori pero no, o sea es como una especialidad como un arte, como un talento que tiene porque es como todo, una profesora de preescolar la mandas a bachillerato y no aguanta, un docente de bachillerato lo mandas a preescolar y tampoco aguanta. Son como especialidades.

Aquí es la parte de audiovisuales, aquí es de materiales, ahí es la enfermería de los chiquitos. Hay sofrología en preescolar, primaria y bachillerato, para que no se cansen, hemos desarrollado la forma de hacerlo.

Aquí es la entrada de los chiquitos, hasta primero de primaria entran por aquí, de segundo a once entran por la siguiente puerta, tienen un parque, una zona libre

-Y ¿por qué primero sigue siendo de la parte de preescolar y no de primaria?

*Por la estructura del edificio, nosotros tenemos hasta primero aquí arriba, en el tercer nivel, más adelante cuando tenga más niños y de golpe se me llene a y b, entonces primero lo mandamos para otra zona.

¿Qué diferencia hay de la enseñanza de valores que ustedes dan y la enseñanza de valores que dan los otros colegio?

* ¡Guau! Que buena pregunta, pues es como decir ¡hey! ¿Qué diferencia hay entre el creps que hacen en Crepes&Waffles y allá en Mcdonalds?

Ya con eso me contestaste (risas)

*Aquí tenemos un estilo propio de donde yo te combinaría Alfonso Caycedo Lozano, Abraham Maslow y mi experiencia personal y todo eso lo hemos embarcado en una forma para que no sea abstracta la teoría, en un concepto que llamamos laboratorio de valores, que es con el nombre de laboratorio me permite a mi experimentar, o sea yo nunca voy a tener una teoría cerrada, voy a ser humanista en el sentido que pues voy viendo a los niños de cada generación , porque cada cinco años vienen generaciones como con otros chips distintos para adaptarles a ellos que la teoría de valores y la práctica de valores sea para ellos divertida, entretenida, que sea

significativa, que no sea regañosa, que sea práctica para ellos, entonces el laboratorio de valores, tenemos decenas, decenas de productos, de estrategias, de técnicas que hacen que los niños vivan con el tema de valores, el pequeño ejemplo que viste que se me acercaron los niños a decir tarjeta roja, yo, yo, yo, ese es el sueño para mí, es decir que los niños lo vean, porque la tarjeta roja es uno de los tantos productos que tiene el colegio, si usted tiene una tarjeta roja por decir groserías, se la puedes sacar a un compañero si dice una grosería, bueno preescolar casi no, pero en primaria y en bachillerato es más fuerte el tema en caso de groserías.

Entonces el sueño para mí, es que el niño te diga deme más, deme más, quiero sobre valores más, quiero sobre valores más, deme la tarjeta de la elegancia, deme la tarjeta de las palabras mágicas, me falta la tarjeta de no sé qué, por favor, por favor.

Imaginemos que este sea un colegio religioso, que sea un colegio franciscano y que aquí tuviéramos un laboratorio de san francisco de Asís, de la pedagogía de san francisco de Asís y yo sea el cura franciscano, que me he preocupado porque los niños chiquitos me digan dame un rosario de San Francisco por favor, dame la cruz de San Francisco, dame por favor las palabras de San Francisco, entonces eso “dame, dame” te guau Entonces el padre dice bien, entonces San Francisco le dice bien y no que el énfasis sea lo más aburridor, yo salí de un colegio religioso que nos decían “no olviden, que este viernes, es primero de mes, hay misa” y era las 7 am y paso lista, es más sino se confesó vaya y confiésese de un vez.

Entonces, como hacer que sea guau, que sea divertido, que digas “por favor, quiero más”, ese es mi estilo, me he inventado muchas estrategias y de repente nos verán pasar y nos dieran “por favor hazme el favor por favor dame tarjetas, la pesca milagrosa, el ratón Pérez”, entonces eso es el sueño de la pedagogía de valores, que es como lo hacemos.

Este es el salón de preparatorio que son niños de unos 5 años más o menos y este es el de los bebés de 18 meses, que también deben estar en algún lado, danzas etc., este es el comedor de los chiquitos.

-Al aire libre.

*En el jardín no cocinamos, pero se cocina en el colegio y se trae para acá.

¿Cuánta gente tienes trabajando acá Alfonso?

*Como unas 40 personas.

#Alfonso una preguntita, ¿cómo haces con la tecnología para que los niños no abusen de la tecnología?

*Hay varias formas de enfocarlo, este es un salón al aire libre, este es un edificio de oficios varios, este es un taller de Montessori, se les enseña a los niños valores espirituales, con el enfoque del buen pastor con María Montessori, y aquí está nuestra súper, súper encargada.

\$ Encantada, bienvenidos. Trabajamos todo lo que es la parábola central es esta la parábola del buen pastor que lo tenemos en el centro, aquí se pone este y el buen pastor como nos invita a su banquete que es la misa, entonces aquí está todo el trabajo que se hace con ellos, las ovejas son llamadas por el nombre, aquí si hay ovejas, ovejas.

¿Esto es para preparatorio o qué?

\$ Desde prepa hasta primero.

\$ Entonces trabajamos buen pastor, luego todo lo que tiene que ver con la misa, eso que está allá es la misa, aquí está las vestiduras del sacerdote, allá está el altar, el sagrario.

¿Ellos se lo ponen?

\$ No, nada de esto es para jugar, es para trabajar. El concepto que usamos es trabajo porque el juego es entretenimiento, no es que esté malo pero lo que hacemos aquí es trabajar. O sea es un espacio para que el niño reflexione y medite con los materiales de la música que le están dando, le trabajamos la misa, trabajamos con lo que es infancia, esos son los materiales de infancia, eso que está allí son los acontecimientos de la vida de Jesús, la geografía donde está Jerusalén, acá está la vida de Jesús y luego última cena, resurrección.

Usamos los textos bíblicos, los dos pilares son la biblia y la liturgia, entonces tenemos: el rincón de la biblia, el rincón de oración y Jesús buen pastor son los pilares de todo el proceso, y acá está el reino de los cielos, entonces están esos seis temas: Jesús buen pastor, la misa, infancia, y acá está el Reino de los cielos, entonces están esos cinco temas: Jesús buen pastor, la misa, infancia, reino de los cielos y los acontecimientos. Esa es la tumba de resurrección, esa que está allá, esta es la última cena. Algo tan abstracto como son cada uno de esos textos bíblicos, tienen la forma de manera concreta de poder interiorizar y trabajar con ellos. Definitivamente, si ustedes los vieran orando, los niños de pre-kinder van al rincón de oración y espontáneamente se arrodillan.

*Esta es una zona libre, a mí me gusta tener varias zonas en el colegio, sean zonas de paz, zonas de paz es donde tú puedas venir a no hacer nada es decir, porque los otros lugares son de hacer, hacer y hacer por ejemplo la cancha de fútbol, la cancha de vóley, la cancha de basquetbol, están ahí, hay mucha actividad, en estos lugares son zonas de no hacer nada, usted se puede sentar, charlar, tengo otra al lado de la casa antigua, también allá está, para que te puedas sentar en unas

bancas, hay unas gallinas, una huerta, donde te puedes encontrar contigo mismo, incluso este arbolito que tengo aquí es un experimento, saben ¿qué árbol es ese?

#No

*Es un olivo, lo que pasa es que me habían dicho que en Chía no se da, que porque la tierra es muy húmeda y tal, pero si, lleva un año, exactamente un año y estaba dos tercios más pequeño como a la altura un poquito más de las flores amarillas, entonces lo que queremos hacer es un huerto de olivos aquí en la esquina, con bancas y demás donde la gente pueda decirle oigan ustedes dos ¿están peleando? Como la niña que vino llorando ¿si? Vengan vamos al huerto de los olivos y nos sentamos a hablar... ¿qué pasó? ¿Qué sugieres? ¿Qué sucede? ¿Cómo lo solucionarías? ¿Tú qué crees? Terminemos con un abrazo ¿a qué acordamos? Y dejarlos un rato para que charlen. Un lugar de reflexión.

Vengan entremos a esta casa, esta casa tiene varios proyectos en desarrollo, entonces la oficina de sofrología está arriba, está Carmen Helena, que está en clase de sofrología, aquí voy a poner una sala de lectura, esas banderas son de las siete embajadas que han venido a saludar al colegio en estos dos años, la sala de audiovisuales.

(Saludamos a la sofróloga)

*Esta casa la estamos estrenando este año, este es el laboratorio de valores, aquí muchos de los proyectos que hemos hecho a lo largo de la historia, lo estamos como reclasificando y aquí están las tarjetas, estamos trabajando este mes la urbanidad y pues parte de esta urbanidad es enseñarle a los niños entre otras cosas a... esta es la primera, que es la de la semana pasada que es la de la elegancia, que consiste en guardarla en el bolsillo y si ve a alguien que dice una grosería usted le saca la tarjeta a quien dice la grosería, no estamos esperando que te la saque a ti, sino que se la

saque a la mamá, al papá, al profesor, entonces tengo en este momento varios monstros de 8, 6 años de 7 años con tarjeta roja en los bolsillos esperando a que alguien diga “marica pásame el balón” y si no me hacen caso con la tarjeta roja, hago temporada de casería, eso se ofrece recompensa.

Tenemos los niños 8 horas diarias durante años, entonces en algún momento tienes que tener todo o sea Montessori, Reggio, Maslow, Caycedo, tú mismo, locuras, Carlos Delgado, todo porque pues es una guerra, es una batalla, entonces tienes que estar muy bien armado, donde tú tienes la ventaja de tener todas la etapas del desarrollo psicosocial al mismo tiempo primera infancia, infancia, pre adolescencia, adolescencia y algunos les dan los 18 años repitiendo once, tienes casi todas las etapas de la vida acá, obviamente los profesores son adultos, yo ya tercera edad.

(Risas)

*Entonces todas las etapas del desarrollo las tienes al mismo tiempo, tú vas viendo cosas que en los chiquitos bebés no funciona, en los adolescentes mejor, hay otras estrategias como la de los relojes para concentrarse que funcionan más en los chiquitos, otras en que el adolescente es una maravilla con esta estrategia, entonces vas investigando en tu laboratorio de valores, eso es. Es un lugar donde diseñamos, donde investigamos, donde miramos lo que hacemos y cómo funciona.

#Se necesita de mucha creatividad para estas cositas así tan sencillas ¿no?

*Más complejas también, claro obvio, todo el tiempo, pero la creatividad funciona cuando tienes la disciplina de la creatividad, es decir todos los lunes en la mañana creas, en un ejemplo, tengo la disciplina de todos los lunes sentarse a pensar que hacer, entonces como el niño que se

acostumbra todos los días de las cinco a las siete de la mañana, llega el momento en que llega hora de estudiar y ya estudia porque tiene ese hábito, llega la hora de crear y crea porque ya tiene un hábito, bueno hay días en que no tienes la creatividad porque es una musa que a veces no está pero para eso está other people creativity, la creatividad de otros, cada loco que viene con sus cosas y sus libros y ¡guau! De repente esas ideas las puedo aplicar aquí en el colegio.

#Una pregunta ¿cómo manejan la parte de la sexualidad entre los alumnos aquí en el colegio?

*A tiempo y a destiempo, a tiempo es que tienen dentro de su materia de biología, un taller de educación sexual, que eso es obligatorio, es un proyecto transversal y a destiempo también pues si usted está viendo todo el tiempo pues que eventualmente esta la parejita, que eventualmente se están besando, que eventualmente se sabe que hay una niña que inicio vida sexual y todo eso, entonces se hacen micro-talleres como en el que está ahorita carmelita, en ese caso llama a los dos o tres, llama a la parejita que están de novios y les da como una orientación, no es un regaño sino mira hemos visto que ustedes son novios cómo te sientes, qué tal, qué sabes del noviazgo, cómo te parece, entonces hablan del respeto del cuidado y demás con un enfoque humano, pues sería un enfoque humanístico.

#Otras dos preguntas con respecto al aborto y trastorno de la identidad sexual, ¿esa parte es complicada?

*Sí, es complicada, y son temas que se tocan a tiempo que es dentro de clase, se toca el tema se habla el tema y a destiempo si sabemos que alguien está en ese plan o una niña que esté embarazada, solo hemos tenido un caso de embarazo hasta ahora y de trastorno de identidad sexual también hemos tenido si acaso unos tres casos más o menos del niño que pues tiene una orientación distinta.

¿Eso cómo lo manejan?

*Mitad, mitad

¿Implementan el respeto sobre todo?

*Pero por supuesto

#Pero no hacerle la propaganda

*No, el respeto como todo, también el respeto acá, pues a la orientación religiosa porque hay personas que dicen que no, que yo soy cristiano y que la virgen no o yo soy ateo y no quiero nada que ver, tranquilo o sea fresco, tú me respetas yo te respeto no hay ningún problema, pero igual hay una materia que tienen que ver, pero no quiere decir que pues con eso pues al igual que usted mira la materia religiosa así como las batallas de Napoleón, que yo estudié eso y claro cuando me pregunten sobre eso, yo ya sé.

-Y en los talleres cuando ingresan estudiantes nuevos ¿en qué consisten? O ¿qué hacen?

*Poniéndolos al día, en lo que están viendo del desarrollo de la conciencia, aquí los vemos con técnicas de relajación, se realizan diversos ejercicios, los ponen al día porque ellos ya entran a sexto a séptimo y ya los otros saben más, entonces en eso están.

¿Cómo haces para mantener los niveles de tecnología en su lugar?

*Imposible

#Es que yo tengo una sobrina que me decía hace dos semanas que no sabía llegar a la séptima y tiene 23 años, sino tiene el gps del celular no puede llegar a la carrera séptima, yo tengo

pacientes que no saben cuál es la derecha y la izquierda, que es arriba y abajo ¿ves? Por eso te hacia esa pregunta.

*Bueno eso ya es papá y mamá, papá y mamá en casa. Aquí está prohibido que los niños tengan celular en preescolar y en primaria, en bachillerato ya si, aplican condiciones y restricciones, donde lo pueden llevar pero no lo pueden usar en clase por ahora no pueden estar en el descanso jugando juegos electrónicos.

(Saluda a niños que van pasando y uno le dice “saludar con elegancia”)

*Danzas música y arte, canchas de futbol, entrada de los niños por ese lado, cancha de voleibol, la cancha acústica, se arma carpa para unas 300 personas, no le he hecho estructura para no dañar zonas verdes todavía, porque tengo una zona amplia en este espacio. Salón de quinto, deben estar en alguna actividad, pueden si quieren saludarlos.

(Entramos a quinto, se saludó y uno de los niños leyó los logros de sofrología que estaban haciendo)

- Identificar su esquema corporal como un todo y de grado y como eso favorece las relaciones interpersonales
- Reconoce que su cuerpo es un espejo que refleja su estado de ánimo y sabe que esto es importante para la relación con los diferentes grupos en los cuales interactúa

\$ Que su cuerpo es muy importante, que es un espejo, que los demás lo van a mirar, entonces como tú lo cuides, pues así te van a mirar los demás.

(Salimos de quinto)

*Este mes estamos trabajando urbanidad, el otro mes estamos trabajando ¿cómo se llama? Emprendimiento, entonces que producto les puede interesar a los muchachos de emprendimiento? Cuando a la hora de la verdad el emprendimiento no les importa mucho, tú le dices a un niño de estos, bueno tú de grande que empresa quieres fundar, porque estamos hablando del emprendimiento, dicen no ninguna yo quiero ser Indiana Jones, yo quiero ser artista pero no una empresa de artistas, yo quiero ser un artista, entonces espérate porque eso así no se enfoca con los chiquitos, así que mandamos a imprimir billetes pedagógicos del mundo, dólares de distintas denominaciones Yoan y Yen, Yoan capuchino y Yen Japón, tenemos libras esterlinas, euros, vamos a imprimir ahora los billetes nuevos colombianos pero por detrás tienen frases y reflexiones de emprendimiento, este entonces usted llega a un salón y dice ¿quién quiere un billete de 100 dólares? ¡Yoooo! y le digo ¡listo! Pero aquí atrás hay tres principios fundamentales del emprendimiento el que me las diga le doy un billete “pa pa pa” uno “pa pa pa” “no, no me la sé”, repásela y me avisa, entonces llega un momento en donde pues el billete de 500 euros por detrás tiene el principio Stirling, el principio de Stirling dice en emprendimiento que el dinero no ayuda a conquistar la felicidad, que el dinero le ayuda a tener sus necesidades básicas satisfechas poder comer, los hijos en el colegio etc etc., pero ya una vez que tu estés con tus necesidades satisfechas y un poco más de ahí en adelante el dinero no da la felicidad , de ahí en adelante lo que le da felicidad es el sentido que le dé a su vida , tener un proyecto emocional para usted, que estés desarrollando tus talentos que te estés conociendo a ti mismo etc., es el principio Stirling.

Cada niño que me lo recite billete de 500 euros así sucesivamente, obviamente que esto es lo que llamo teoría a destiempo, destiempo es que no lo vemos en clase, lo vemos en el pasillo, en la zona de recreo y lo aplico un poquito como a la necesidad de coleccionar que tienen los

humanos tienes un billete de 500 euros pero quieres más, quiere otro repítame la teoría de Stirling quiere tres dígamelo tres veces, así como con 20 billetes pedagógicos que tienen por detrás tienen frases del padre rico padre pobre , principios universales de emprendimiento, manejo de empresa, cómo se hace un logotipo, cómo se hace una planeación estratégica, el principio fundamental del manejo del dinero, todo eso lo tienen ahí, con billetes, ese es el más billetes, eso así es muy interesante.

Luego seguimos con el mes del proyecto de vida, ese también tiene una locura adicional, ya les contaré.

Aquí está el grado cuarto muy juicioso, bueno, por aquí es el salón de artes, laboratorio de física y química, desde aquí se alcanzan a ver pues los reactivos, ahí tengo los microscopios, y lugares donde hacen las disecciones de corazones y cerebros de cerdos, corazones de vaca, antes hacían ranas pero ya las ranas no las dejan, tocaba matarlas. Sala de profesores, una zona de paz, aquí están las bancas, aquí tenemos una huerta, una casa en el árbol. Por aquí está el comedor.

¿Cuántas promociones tienes?

*15, todas con un ICFES superior

-¿Cómo evalúan la sofrología? ¿Aquí la evalúan?

*sí, es una materia, la evaluamos normal. Hay gente que ha perdido el año por sofrología, más otras dos materias. La forma de evaluar aquí son tres: tenemos los logros que son conceptuales o sea tiene que saber, lo que se le enseñó y tienes, el otro es el logro procedimental, que son los trabajos que han hecho y el tercero es el actitudinal que es la conducta, que pues cada profesor evalúa, mezcla las tres y le da la nota de su materia, entonces puede ver en un joven que en

distintas materias con distintos profesores está presentando digamos una calificación baja en conducta, es muy difícil que un profesor se le tire a usted la vida porque son muchos, al menos son 10 profesores distintos que tiene cada niño.

-¿Les costó mucho meter la sofrología al currículo o solo la propusieron al Ministerio de educación y ya?

*Fue fácil, es como por ejemplo un colegio militar, tiene una materia que tiene que ver con lo militar, le pasas un proyecto educativo, institucional cumpliendo con lo que piden y ya lo hacen porque es una comunidad educativa que se reúne alrededor del tema, es como tener un colegio bilingüe alemán y tener aquí la cátedra de la dulce cátedra de leinlynch y eso es importante para la comunidad y te lo aprueban y ya así con todos los énfasis como el franciscano si tiene cátedra franciscana se la aprueban.

Para que no suene raro está enmarcada en la formación en valores en los niños. La educación se divide en dos segmentos tiene dos vectores toda educación, tiene un vector de información que usted tiene que transmitir información a la siguiente generación y el otro vector es el de formación humana y ambas cosas tienen que impactar, el vector de información es el más fácil, la información está en la internet, está en editoriales, está en los profesores calificados, el vector de los valores es el más difícil porque aún no hay un curriculum universal en cuanto a la formación humana, que tipo de cualidades debe tener un niño en una sociedad futura, pues eso cada comunidad se lo da así mismo, entonces tú te alimentas de distintas fuentes como por ejemplo estaría la constitución nacional, entonces habría un pequeño decálogo del lineal del colombiano, en la formación del niño educado en el respeto, en la tolerancia, que hay una serie de valores que tienes que tener en cuenta por ejemplo los valores de la cultura en donde estás, las

leyes, la moral y las buenas costumbres, los decálogos de urbanidad, los planes del gobierno, Santos nos daría un énfasis fundamental sobre la paz, sobre la tolerancia, sobre el diálogo, entonces vas alimentándote del contrato social que hay acá, qué es lo que esperas de tus hijos, el sentido común del papá y de la mamá que educan a sus hijos, entonces tienes un decálogo de valores, más las locuras que tú quieras agregar. El colegio es eso, el desarrollo integral de la persona, el proyecto de vida, la autonomía, la conciencia, por qué nadie te ha mencionado conciencia por ejemplo, pueden decirte muchas cosas, pero nadie dice conciencia, que el niño se dé cuenta de sí mismo.

-¿Haz recibido alguna crítica sobre la sofrología?

*si critican al papa.

-¿Qué tipo de críticas? ¿Argumentos religiosos?

*si, la crítica yo la evito con el laboratorio de valores que pueden decir tal crítica, “hay eviten tal cosa”, pues sí, pero también somos esto y aquello, la religión católica ha criticado eso, pero para qué le enseñan esto a los niños, pero es que también les enseñamos esto, esto y esto, es que Abraham Maslow ya quedó totalmente superado, es como si escucharan decir Freud está superado, entonces el laboratorio de valores me permite a mí decir es que nuestro componente, nuestra salsa de la casa involucra sofrología, Abraham Maslow, nuestra experiencia personal y otros autores adicionales que arman nuestro kit de herramientas, María Montessori, Reggio Emilia que también lo utilizamos en el colegio, todo eso es nuestra salsa, es como decir el menú de hoy: hay sopa de verdura, hay milanesa de pollo, hay arroz, papa dorada, jugo de mora y ensalada mediterránea, pero no te preocupes que mañana hay otro menú, hay que ser variados con los niños. Entonces ¿En sofrología que nos pueden criticar? Eso no es una ciencia aprobada,

eso es hipnosis, es mejor auto hipnosis, eso es yoga, pónganle otro nombre eso es... Yo hablé con el pastor de mi iglesia y me dijo que todas esas ciencias de crecimiento personal que eran del demonio.

Sexto séptimo, octavo noveno decimo y once si están allá, están en sus salones muy juiciosos. Hay un salón por cada nivel, en la casa principal esta primaria, segundo, tercero, cuarto y quinto. Esto es totalmente campestre, abierto, verde, si hace sol sales al sol y si llueve tienes que sacar una sombrilla, grado segundo, esta es la oficina de rectoría, la enfermería, aquí está la oficina de coordinación de convivencia, unas 17 cámaras funcionan y aquí es donde se reúnen donde le jalan las orejas. 14mil metros cuadrados y unos 4mil metros de construcción más o menos, estamos si Dios quiere ampliarnos un poquito más hacia allá o allá en área.

-¿Qué fortalezas y debilidades tiene el modelo? ¿Qué le aporta el modelo a la sociedad?

*Bueno, fortalezas. La fortaleza como te decía hace un rato, la educación se divide en dos vectores, el vector de información y de formación, uno tiene que transferir información a las siguientes generaciones pero también tiene que transmitir formación, la formación humana, entonces la fortaleza para mí de la sofrología es que estaría enfocada en el vector de la formación humana integral de los niños pretendemos tener un sistema, un método que permita desarrollar valores, cualidades a través de la conciencia o de ejercicios de conciencia en los niños, ese es para mí la fortaleza principal de la sofrología que apunta hacia allá. Ahora había ya que entrar en detalle de qué tipo de técnicas, estrategias, filosofías se realizan para ser un modelo axiológico en pedagogía., esa es como la fortaleza.

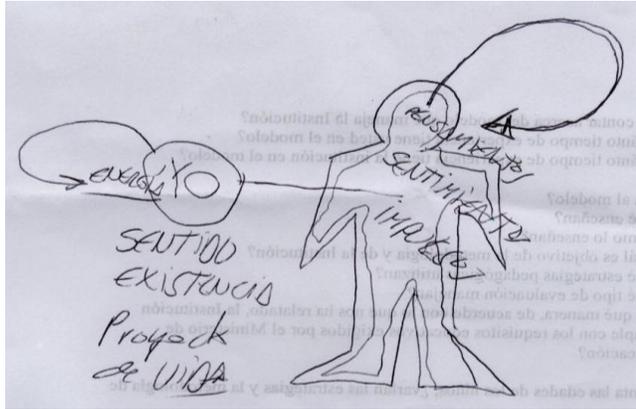
Debilidad, pues como todas las ciencias humanas pues no estaríamos en unas ciencias digamos exactas, en unas ciencias totalmente demostrables porque la educación tampoco lo es, la

formación humana tiene más de arte, de amor, de paciencia, de imitación que de ciencia, pero tratamos de que así lo sea, yo pensaría que una de las debilidades es que no está enmarcada en la ciencia exacta, que es una ciencia relativamente joven porque aunque tiene 50 años de existencia, un poquito más de 50 años, pero para una ciencia es muy joven, algunos todavía la enmarcarían dentro del contexto de las medicinas alternativas, dentro de métodos de crecimiento personal, que algunas personas no gustan de ello, pero si como todo, se realiza con seriedad, en un contexto como el que tenemos creo que pues son debilidades, digamos que lo básico algunas personas pueden confundir la sofrología con yoga o con hipnosis, aunque mi padre creador de la sofrología investigó en ellas, actualmente tiene una epistemología propia, que eso podría ser una debilidad de una ciencia joven que se enmarca en un área todavía no totalmente demostrada científicamente.

-¿Qué etapas tiene la sofrología? ¿Cómo se va desarrollando? ¿Dependiendo de la edad? ¿Qué niveles tiene la sofrología?

*Guau, son evidentemente ya ustedes dentro de la psicología evolutiva las distintas etapas del desarrollo humano que incluye primera infancia, infancia, pre adolescencia, adolescencia, etapa adulta y sub etapas inclusive, que son universalmente conocidas, entonces dentro de las etapas que se dan en el desarrollo psicosocial humano existen aquello que llamamos ventanas de oportunidad donde neurológicamente socialmente el niño o el joven está más dispuesto o predispuesto a recibir cierto tipo de enseñanzas y el desarrollo de cierto tipo de capacidades, sobre esa escalera de ventanas de oportunidad trabajamos en sofrología, entonces internamente lo hemos dividido por etapas como en la etapa preescolar la hemos llamado como una pre-sofrología o pre-conciencia muy lúdica donde jugando- jugando se desarrollan habilidades como el esquema corporal, el control y dominio básico del cuerpo, el ser capaces de cerrar los ojos

unos minutos, de permanecer en silencio sin que eso moleste al niño, es notorio, tú intenta en un grupo de niños que cierren los ojos y estén tranquilos, no lo logran a no ser que tengan la intención de irse a dormir, que sean capaces de cerrar los ojos, de percibir su respiración suave y tranquila, de ser capaces de relajar un poquito sus músculos y asociar eso con un sistema de dominio emocional de autocontrol emocional y así vamos evolucionando a entrar a una materia más formal en primaria, en primaria ya ven distintas técnicas un poco más largas en sofrología, nosotros tenemos 12 grados de relajación dinámica, tenemos técnicas que tienen que ver con parámetros de preterición, de presentación y futurización, preterición significa vamos a imaginar, estamos hablando de conciencia conocerse a sí mismo, entonces nosotros definiríamos, voy a dibujarte acá un ícono por lo que nosotros entenderíamos por conciencia, voy a dibujar aquí una figura humana muy sencilla, y la conciencia se refiere a esta flecha que estoy dibujándote, donde el individuo su intencionalidad a través de sus sentidos, la vista etc., se reflexiona sobre sí mismo y esto tiene distintas capas de profundidad, una capa superficiales en donde el individuo debe tomar conciencia de su superficie que sería mis músculos, mi respiración, el estado de relajación, la postura corporal, ahí es donde trabajamos en urbanidad la elegancia, esa es una forma genérica de tomar conciencia de la capa externa, digamos eso que en muy resumido se vería en preescolar, si sigue la flecha un poquito más adentro, que estamos hablando de conciencia, que es conócete un poquito más adentro, va a encontrar sus pensamientos, va a encontrar sus sentimientos, están ahí, más adentro van a encontrar sus instintos o sus impulsos donde el individuo está llamado a tener conciencia de ellos, a tomar conciencia, es el primer paso de controlarlos.



Cuando yo voy caminando por este colegio y yo me doy cuenta de que hay un tubo roto, o sea, no lo sabía, me daré cuenta dentro de un mes cuando me llegue la cuenta del agua pero si yo tomo conciencia y me dicen o yo me doy cuenta de que hay un tubo roto donde se está escapando el agua, es el primer paso para yo ejercer algo sobre eso y cerrar el tubo roto. La persona que desde joven toma conciencia de sus pensamientos y se da cuenta que los puede controlar, es que uno cree que es fácil controlar los pensamientos pero el que no las controla es la esquizofrenia, mis pensamientos toman control de mí, el pensamiento aparece acá como un intruso que toma control de mi existencia, el individuo desde pequeño le enseñamos a controlar sus pensamiento poniéndolo en neutro, un poco detrás de la relajación, de la respiración donde yo pienso libremente en una cosa, dejo de pensar en ella pienso en otra, hago ejercicios de meditación, de contemplación de objeto neutro en la imaginación, son ejercicios de pensamiento en sofrología donde tomo conciencia de mis pensamientos y los pongo bajo el dominio de mi voluntad, hago lo mismo con esa capa intermedia que es el sentimiento, además de pensamientos tengo sentimientos como por ejemplo ¿cuáles? Dame una idea de un sentimiento.

-Amor

*Amor en un extremo a la derecha y su concomitante contrario que es el odio , entonces yo trato de sentir en ese momento que estoy feliz, que estoy haciendo lo que quiero, que me quiero a mí mismo, que quiero a mi patria, que quiero el mundo, quiero a mi familia, tomo conciencia de que sentimientos habitan y flotan en el clima emocional interno mío y trato como de suavizarlos sin son malos, sentimientos de tranquilidad o de intranquilidad, aquí puedo estar diciendo Dios mío tengo mucho que hacer, estoy intranquilo o me puedo relajar y yo controlo mis sentimientos. De los impulsos también: hambre, sed, sexo, sueño, agresividad, soy consciente de ella y la suavizo bajo mi voluntad, eso es lo que veríamos en primaria y en bachillerato.

#Eso es una cosa única en colegio de ustedes, ¿eso no está en otros lados?

*Sí, es correcto. Pero si quiere aun es más profundo el ejercicio conciencia por que aún siguen siendo capas superficiales la piel, la respiración, los músculos, tratando el control de mis pensamientos, mis sentimientos, mis impulsos, son capas profundas, intermedias y aun puedo llegar a capas más profundas como por ejemplo tomar conciencia, en algún lado está el yo, soy consciente que dentro de mi hay una semilla en algún lado donde todo emana, donde yo apenas veo ramas y frutas trato de encontrar la raíz, de encontrarme a mí mismo químicamente puro y de encontrar del yo el sentido de mi vida, el sentido de mi existencia que nosotros lo sacamos con el nombre de proyecto de vida, exactamente es eso que el individuo además de ser consciente de eso reflexione sobre ¿Quién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿Para dónde voy? ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Qué tipo de personaje no quisiera ser? ¿Puede entrar aún más profundo, más profundo que el yo? Si, puede entrar a percibir su energía, yo puedo percibir mi energía, en últimas mi espíritu, mi ánima que es mi alma, porque ánima es energía, es lo que anima, yo puedo percibir en este momento un calor que emana de cada una de mis células, que es mi propia energía ¿Para qué debo tomar conciencia de ella? Que si yo tomo conciencia de mi energía no la malgasto, la

docilizo hacia mi voluntad y la tengo ahí y la mantengo, y ahí si ya más profundo, más profundo, más profundo, hasta niveles que rayan ya la meditación yoguica, que rayan con la meditación budista, está la metafísica que es el sentido del universo, es decir, de alguna manera no nos enteramos de nada o sea, uno al mirar el universo se da cuenta pues que uno apenas se preocupa por sus músculos, por su respiración, en sus pensamientos.

Entonces al final el colegio en bachillerato trabajamos en todos los niños, para graduarse es otra locura de este colegio, que todos los niños desde noveno, décimo, once tiene que hacer un trabajo de investigación como una tesis, cuyo título es “Mi proyecto de vida”, tiene que sustentar ante un jurado exactamente este proyecto de vida es un ejercicio de conciencia, me explico aquí tiene que ver, primero el pasado, qué cosas he aprendido de mi pasado, las distintas etapas de mi pasado, de manera organizada por etapas y subetapas de la primera infancia y aquí ya la edad que tengan, en este momento ya tienen preadolescentes y llegan a la etapa del presente, es como una autobiografía, el presente, toma conciencia de su presente actual, que es un resumen de tomar conciencia de tu matriz **dofa**, entre ellos como me veo como una caricatura, son ejercicios de sondeo, ¿Quién soy yo? Entonces atrevase a escribir que sea una hoja de quién soy yo, ejercicio de conciencia, ¿Qué opinan mis amigos de mí? porque una cosa es lo que vos te creas de ti mismo y otra cosa preguntale a tus amigos lo que opinan de ti. ¿Qué opina mi familia de mí? -¿Pero ese es un proyecto que hacen desde noveno hasta once? ¿O tienen solamente un año para hacerlo?

*tres años, cómo debo manejar mi sexualidad, cuáles son los aspectos positivos de mi vida, aspectos negativos, fortalezas y debilidades, en quien tengo confianza actualmente, cómo manejo mis emociones, una serie de ejercicios que nos ayudan tomar conciencia del presente y mi futuro

que es: ¿Para dónde voy? A corto, mediano y largo plazo, en un año, cinco años y más de cinco años, qué quiere ser y se va a conquistar su futuro con el proyecto bajo del brazo, ese es uno de los trabajos más importantes que hace el colegio en cuanto al ejercicio de conciencia, pero eso vienen desde los chiquitos que están tomando conciencia desde su parte superficial hasta llegar a partes profundas, te das cuenta que nosotros tenemos un observatorio astronómico, eso nos permite observar desde la parte superficial donde uno mira las nubes hasta la parte del espacio profundo y nos damos cuenta que es infinito, cuando tú haces ejercicio de conciencia es como si cogieras el telescopio y lo voltearas hacia adentro y vas a llegar a tomar conciencia de que ese espacio también es infinito, porque el pensamiento es infinito, el sentimiento es infinito, y la energía es infinita, cosas que por ejemplo la fe es infinita, infinita en el sentido de que tú eres capaz de desarrollar la fuerza de la fe en tu cerebro, no digo necesariamente la fe religiosa, aunque también puedo hablar de ella, pero digo la fe en sí misma, el principio que tiene tu cerebro de querer que algo suceda y que esa sea la causa por la cual suceda, eso es una habilidad que si usted toma conciencia de ella empezando con fe callejera “pequeños milagros” hasta la fe de grandes proyectos como este colegio, es producto de mi propia fe, exactamente es eso, pero son todas las habilidades, todas las cualidades humanas que son valores que están allá en potencia en tu cerebro al tomar conciencia de ellas, te apropias de ellas hasta cuando ejercitándolas se convierten en fuerza, que en griego es *virtus*, pues no es un valor en potencia, es un valor la tierra negra que tengo aquí y es una virtud cuando la tierra negra esta cultivada y generando cosecha de papas, es un valor que me dé cuenta que tengo una serie de cualidades pero cuando las ejercito se convierten en fuerza, eso es. Y al final si tú quieres decir que esto es medio loco, que alguien se conozca a sí mismo, pues este no se te... *Nosce te ipsum* mira la frase

que pusieron los griegos en el templo de Delfos “conócete a ti mismo”, es el fin de toda sabiduría humana.

Entonces pues mi padre obviamente Alfonso Caycedo Lozano, creador de esta idea, pues también se llega a la conclusión pues de que si a algo hemos venido a esta vida, puede que no, puede que seamos una casualidad bioquímica, pero si hay un destino, una misión, no sé si *Nosce te ipsum* sea la misión, pero al menos está muy cerca al serlo, que usted venga a este mundo a conocerse a usted mismo, a tomar conciencia y control de sus cualidades, hacerlas crecer y de sus defectos y minimizarlos, en resumen.

ENTREVISTA CARMEN HELENA MARTÍNEZ

-Entrevistador

*Entrevistado: Carmen Helena Martínez

*Yo soy sofróloga social y la sofrología la conocí en el año 82 cuando vino el Dr. Caycedo creador de la misma, padre del Dr. Alfonso Javier Caycedo, propietario rector del colegio Abraham Maslow, yo estudié con su padre, directamente vino a Colombia y durante cinco años estuvo formándonos a los sofrólogos sociales que empezamos a incursionar en esta nueva ciencia, la carrera en ese tiempo cuando se quiso instalar aquí en Colombia, crear la facultad y demás, duraba cinco años, en el cual veíamos materias de pedagogía, sociología todo lo que tenía que ver con antropología, comunicación, en las áreas eminentemente humanistas y todo desde la conciencia empezando por definir para nosotros la conciencia como la fuerza responsable de la integración del cuerpo mente y espíritu del ser humano, o sea para nosotros la conciencia es esa fuerza que nos integra, cuando esa fuerza se fractura o no está, que es cuando la persona no está en armonía, no está en equilibrio y puede presentar disfunciones a nivel psicológico emocional o biológico dependiendo pues la fortaleza de cada individuo y también la situación que está alterando ese equilibrio y esa armonía que está todo como anudada a través de la conciencia, entonces durante los cinco años que dura la carrera nosotros trabajamos la conciencia desde todos los ámbitos, desde varias corrientes psicológicas, desde la pedagogía, desde la antropología, desde la filosofía, o sea cuáles fueron los filósofos que trabajaron sobre la conciencia, qué se dice desde la conciencia, desde la historia de la filosofía que es la historia del ser humano, entonces es una carrera muy bonita que lo forma a uno mucho en lo que es el ser humano como tal. La sofrología se trabaja más que todo a nivel digamos que preventivo más que curativo, porque nosotros sabemos que la psicología tiene un campo muy definido que tiene que ver con el comportamiento del ser humano, la psiquiatría tiene que ver con las alteraciones

mentales del ser humano y la sofrología trabaja con el ser humano “normal” digamos así, pero que tienen dentro de sí todo un potencial para desarrollar, entonces si hay un niño con un problema debe ser atendido por psicología o en psiquiatría en su defecto, si así lo amerita, la sofrología puede trabajar por ejemplo contigo que estás bien pero quieres ser mejor, de echo trabajamos con los deportistas, para lograr mejores resultados, no porque el deportista esté enfermo, sino porque no desarrolló todo el potencial que hay dentro de sí, para hacer todo el trabajo con el alumno, la sofrología tiene una metodología que son 12 grados, estos doce grados tiene una periodicidad de aplicación y vamos de alguna manera pasando de un grado a otro, aquí en el colegio no avanzamos tanto porque no estamos formando sofrólogos, estamos digamos ofreciendo un entrenamiento de la conciencia para los niños, obviamente cuando trabajamos con los niños no les hablamos de conciencia porque esa palabra para ellos no, les decimos que la sofrología sirve para ser mejor, ¿mejor en qué? Pues ¿en qué quieres ser tu mejor? Es muy sorprendente las respuestas que los niños dan, te pueden contestar “yo quiero ser mejor jugando futbol”, “yo quiero ser mejor hablando inglés”, “yo quiero ser mejor hijo” “yo quiero ser mejor con mi hermanita porque peleo mucho con ella” entonces la idea es que el ser humano, en este caso, acá en el colegio los niños desde chiquitos sepan que tienen todas las posibilidades para ser mejores en lo que quieran ¿listo? Digamos que eso es para hacer una introducción.

-Interesante. Digamos, ¿Aquí en la institución cuanto llevan manejando la sofrología? ¿Desde que se creó?

*Desde que el colegio va a cumplir 24 años. Si desde el principio la sofrología ha estado presente, es más desde el pensum académico hay una materia que se llama sofrología, por ejemplo yo trabajo con los más chiquitos y aquí está el horario de los chiquitos, hoy tengo clase de 2:10 a 2:40 tengo clase hoy con transición, ¿qué vamos a trabajar? Estamos trabajando los

valores es la elegancia, entonces vamos a trabajar qué es recibir la clase con elegancia porque los valores son los que nos permiten desarrollar la conciencia de forma positiva, entonces por eso te decía que nosotros no hablamos con los niños diciéndoles mira la conciencia desde la filosofía o la conciencia desde la religión, desde la ética, pues para nosotros la conciencia es la fuerza integradora y responsable de la armonía del ser humano, entonces mira por ejemplo estos son los indicadores del curso que voy a trabajar, ya los niños lo llenaron entonces dice así:

Indicador de transición para el primer periodo

1. Comprende la autoridad como el primer sistema y la importancia de la postura
2. Postura, la respiración y relajación son tres puntos fundamentales en el entrenamiento sofrológico
3. Disfruta los ejercicios de cuello y nuca, los que integra a los ejercicios de respiración.

Entonces empezamos por esa parte, el primer sistema está aquí en la frente que es el sistema del pensamiento, entonces tu sabes lóbulo frontal, es el que de alguna manera amarra todo para la visualización, para la futurización etc, etc., obviamente eso lo abemos nosotros desde nuestra formación como sofrólogos, al niño no se le va a hablar nada del lóbulo frontal, simplemente vamos aquí, un ejemplo, yo le digo a los niños: acá está la fábrica de los pensamientos (señala la frente) ¿“sí miss? Y ¿cómo es una fábrica de pensamientos?” mira una fábrica de pensamientos es como una fábrica de galletitas, ¿les gusta las galletitas? “sí, nos fascina” bueno, entonces imagínate, pongámosle forma a las galletitas, entonces redondas cuadradas, estrellitas, bueno lo que sea, entonces listo, los pensamientos salen como las galletitas chun, chun, chun, chun y nosotros tenemos que aprender a pensar positivamente, porque obviamente nosotros no hablamos de una conciencia enferma, de una conciencia patología, sino una conciencia positiva, creativa, entonces ese primer sistema está acá, es la fábrica de los pensamientos, ¿qué es lo que nosotros

buscamos? Que el niño acostumbre a seleccionar sus pensamientos, que no sea tan negativo, tan pesimista, aun en este mundo que los rodea que es tan complejo, que tengan la autonomía de decir que yo soy feliz ¿por qué? Yo les digo somos felices y ¿por qué? Y la mayoría se queda callado y yo les digo: ustedes pregúntenme ¿por qué soy feliz?, entonces “¿por qué eres feliz miss?” mira yo soy feliz porque puedo ver, porque estoy aquí trabajando con ustedes, porque tengo una familia, hay cosas que nos son tan felices, puedo tener una abuelita enferma, pero la mayoría de cosas debo de estar feliz, porque son realidades, son verdades, entonces de esa manera trabajamos esto.

Disfruta los ejercicios de cuello y nuca, con estos niños ya vamos un poquito más adelantados, el estrés se aloja un poco acá (señala el cuello cerca a los hombros) entonces les enseñamos una técnica de relajación para manejar cuello y nuca.

La autonomía, la seguridad y confianza en sí mismos, se trabaja con las fortalezas y cualidades que el niño va descubriendo en sí mismo durante todo el periodo, ese es el trabajo de la sofrología, cuáles son tus cualidades, para qué eres tu bueno, en qué te sientes fuerte, y como estamos en el valor de la urbanidad, por lo tanto ya habrás oído el tema de vamos a actuar con elegancia, entonces por ejemplo hoy vamos a hablar sobre esta lamina, después de haber hecho todo este trabajo la idea es que el niño empiece a sentir su cuerpo y su mente o sus pensamientos de forma positiva, más o menos eso es lo que nosotros trabajamos en el colegio.

-y los temas de los más chiquiticos digamos ¿cómo se trabaja la sofrología con los niños de 18 meses?

*No, con ellos no se trabaja, se empieza a trabajar desde pre kínder.

-La sofrología ustedes se la enseñan a ellos a través de estas actividades, pero ¿ustedes tienen algunos ejercicios para poder desarrollarla?

*Sí claro, por ejemplo este es el álbum que ellos llenan, este fue el del año pasado, entonces mira, ¿qué es la sofrología? Es un método no más, no le decimos más, o es una ciencia o es una disciplina o es una forma porque los niños no entienden más, No me voy a poner a decirle que es una disciplina científica, que nace.... entonces ¿para qué? Para ser mejor, entonces mejor en qué, mejor aquí (señala la página del álbum) en lecto-escritura y matemáticas y en inglés (lo lee del proyecto) otro me puede contestar ser mejor en qué hablando inglés, otro me puede contestar ser mejor amigo de mis amigos, ser mejor jugando futbol, ser mejor jugando bolos, entonces aquí están los indicadores que yo te leí y empezamos a trabajar el cuerpo a través de la relajación y la respiración, aquí tenemos la identificación porque la clase de sexualidad va amarrada a la sofrología, entonces aquí es para que el niño se identifique como niño o como niña, en ese caso uno les pasa la lámina y le dice mira pinta lo que tú eres para que pueda hacer su identificación sexual, sin hablar de hombre, mujer y ahora con todos los temas que todavía los niños no están preparados.



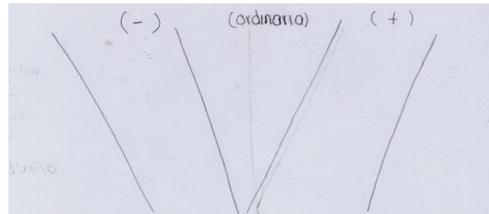
Postura eso es un ejercicio de sofrología, de pie, recto y en equilibrio, ahí ya estamos haciendo sofrología porque es una toma de conciencia, volvemos con la palabra conciencia, de mi cuerpo

en equilibrio, o de mi cuerpo sentado, o de mi cuerpo acostado, entonces se trabaja la toma de conciencia de la postura, de pie, en equilibrio como un árbol, los pies firmes sobre la tierra, los pies son como las raíces del árbol que nos mantienen unidos, que no estamos por allá volando en el espacio, y aquí está todo es importante en el árbol pero aquí están los resultados que son los frutos, aquí está el que hacer del ser humano en el cerebro, en el pensamiento ¿listo? Entonces esa es una manera de trabajar.

Trabajamos también la respiración, seguimos insistiendo en las partes del cuerpo, entonces sentí todo mi cuerpo, entonces después de que hacen ejercicio de relajación de pie con postura e árbol, les paso la lámina y ellos identifican cuales fueron aquí esta niña escribió que había sentido todo el cuerpo, pero hay niños que dicen que sintieron las piernas, que sintió los brazos, que sintió los latidos del corazón, en cada respuesta que ellos dan pues se están acercando cada vez más a sentir todo su cuerpo. Lo segundo fue ya lo que es el proyecto de vida, entonces ¿cuál será mi profesión? Aunque ellos son chiquitos y todavía no escriben completamente bien, ellos ya dicen, esto es un trabajo muy lindo. (Pasa las hojas del proyecto)

Ya aquí otra vez trabajamos otra vez la sofrología qué es el aprendizaje, ya aquí en este segundo periodo nos concentramos más en trabajar atención y concentración, desde la sofrología y este es el abanico con el cual para las personas grandes hablamos de conciencia, entonces aquí tenemos una conciencia digámosles le hemos dado el nombre para que entiendan, negativa, una conciencia ordinaria y una conciencia sofrológica, la conciencia negativa es la del perdedor, la del pesimista, la del enfermo, es una conciencia pues la palabra lo dice, la ordinaria tenemos “es en la que estamos todos” “normal”, algunas veces estamos acá, unas veces estamos pesimistas y otras veces estamos acá, pero la mayoría de veces permanecemos acá en una conciencia mediocre cuando estamos contentándonos solamente con el mínimo esfuerzo. “ahhh yo saco tres

y paso la materia” no me interesa o bien que es la mayoría de personas, entonces el niño se ubica acá, acá o acá (señala los tres niveles) y acá está a lo que todos aspiramos llegar a ser, ganador y optimista.



La sofrología trabaja esos tres estados de conciencia dependiendo, puede llegar aquí un niño muy negativo o muy pesimista con una historia complicada entonces hay que apoyarnos en psicología o terapeuta de lenguaje o según lo que haya, acá digamos que esta la psiquiatría, la psicología (señala la parte negativa (-)) y aquí nosotros traemos al individuo acá (señala la parte positiva (+)) porque no está aquí (señala la parte negativa (-)) y no está aquí (señala la parte positiva (+)) como para que veas la diferencia, y trabajamos niveles de conciencia para hacer los ejercicios de sofrología hay un nivel de vigilia y uno es de sueño que es en el que pasamos las 24 horas del día, entonces buscamos un nivel intermedio de relajación para hacer nuestros ejercicios.

-Y sobre los ejercicios de relajación que tu mencionaste ahorita ¿cómo los hacen?

*No te entiendo la pregunta

-Los ejercicios de relajación ¿cómo los hacen? O sea ¿con respiración?

*La relajación como tal, la relajación es distorsionar el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, en un orden lógico y combinamos con respiración, combinamos con tensión, dependiendo de los ejercicios y del grado en que vayamos.

-Dentro de la misma ciencia de la sofrología cuando tú la aplicas con los estudiantes ¿ves alguna debilidad?

*¿En qué? ¿En la sofrología?

-Si

*En la sofrología, ¿Qué debilidad? ¿Cómo que diría yo?

- No sé, de pronto cuando tú la aplicas con algunos niños quizás X estrategia de la sofrología no funciona porque el niño es muy disperso o por el tiempo.

No, es un proceso, digamos que depende del compromiso del niño, del tiempo de acá, si para ver resultados como en todo pues tú tienes todas las herramientas y las aplicas, la mayoría de veces se ven los resultados ¿sí? Con muy poquitas excepciones, porque es algo tan sencillo, ahí digamos que la dificultad un poquito es enseñar al niño a que se relaje, a que se quede quietico con los ojos cerrados eso es un camello, eso no es fácil. El arte del sofrólogo es lograr que el niño se enamore del ejercicio y lo haga y sobre todo lo que a mí me ha resultado es que cuando los niños lo han aplicado han visto resultados, por ejemplo el sábado que hubo reunión de padres, se acercó un niño, yo estaba recibiendo a los papitos para que firmaran la asistencia y me dijo “miiiiss!!” y yo que mi Pablito ¿qué me cuentas? “miss estoy feliz” y yo ¿por qué mi amor? “porque estoy aplicando lo que me has enseñado y me ha ido bien en el colegio” yo hay mi amor felicitaciones, pero eso no son todos, o sea no te voy a decir que todo es maravilloso, es difícil, porque los niños son muy dispersos, los niños son muy hiperactivos, a los niños les gusta más jugar y brincar que estar ahí quietecitos con los ojos cerrados, entonces con ellos se manejan tiempos muy, muy corticos ¿sí? Pero la idea es que el niño aprenda por ejemplo aquí tenía esta hoja donde el niño me decía que había tenido una pesadilla entonces se puso a pintarme la

pesadilla y aquí me pinto la familia, su mamá, su papá al niño y al chiquito, él y la hermanita, entonces qué es lo que yo hago. Vamos a pintar a la familia Roberto* entonces él va pintando la familia, entonces a medida que él va pintando la familia yo le voy preguntando que por qué la familia es importante para él, que qué cosas bonitas tiene la familia, entonces vamos trabajando lo que es lo positivo, ahí como te digo pensamiento positivo, yo le digo ¿pero a veces no es cierto que perdemos el control y nos ponemos muy bravos y furiosos? Entonces te voy a enseñar un ejercicio para que aprendas cuando te dé el mal genio y aprendas a hacerlo, entonces la idea es que aprendamos el ejercicio de sofrología que es primero soltar los deditos de las manos, porque el sistema periférico va de la yema de los dedos al cerebro, entonces si yo relajo esa parte y ya empiezo a encontrar calma y la respiración pero pues con él tendré que traerlo cada tercer día y siempre llevarlo pedagógicamente y didácticamente a que disfrute el ejercicio hasta que él aprenda que no tiene por qué perder el control sino que puede con la respiración y es que el cuerpo es sabio y el cuerpo sabe cómo responde, o sea si tu todos los días le hablas de autocontrol, de respiración, de relajación, el niño logra hacerlo, entonces esa es la tarea de la sofrología.

-Y a él, ¿se le hace un proceso más individual? O ¿se puede dentro del aula de clase?

*No, en la clase siempre se hace ejercicio, 10 minutos de ejercicio de postura todos sentaditos o todos de pie o todos acostados en el suelo, luego el ejercicio de relajación, respiración activación de tres cualidades y se acabó, puede durar 8 o 10 minutos máximo los chiquitos no, ya los más grandes que son los que trabaja Miss Luz Estela, que es sofróloga también ya se hacen entrenamientos de 20 minutos y hasta de media hora que uno puede hacer en casos especiales, que tampoco es que los chicos lo acepten mucho, pero como es una clase, tiene nota y demás, entran o entran positivamente.

-¿La activación de las cualidades tú cómo las haces?

*Con los niños decimos una de las cosas es yo puedo, yo soy capaz, yo soy feliz

-¿Ellos lo van repitiendo?

*yo puedo, yo soy capaz, yo soy feliz, si señorita.

-¿Por qué razón recomendaría la sofrología?

*Porque al igual que la psicología, la pedagogía, las terapias y todo, son herramientas que le pueden ayudar al niño, es una herramienta más para ayudarle al niño y todo lo que sea para ayudar al niño pues bienvenido. Yo lo aplico en mi casa con mis nietos, yo tengo nietos y ellos ya saben, cuando van a mi casa y me acuesto, “ateita” me dicen mis nietos “tú me haces masajito?” yo claro mi amor, el masajito es que se acuesta y ya pues yo empiezo a hacerle masajito en la frente, en estas partes, les froto los bracitos, las piernitas, aquí no los cojo porque eso es un problema, tu sabes que hay que cuidarse mucho al coger a los niños, pero si, digamos que por eso yo la recomendaría como una herramienta más, ni mejor ni más ni menos que las otras, es una herramienta más, ¿qué funciona? Si, ¿para todos los niños? Para la mayoría, ¿qué es mejor que esto? No, es una herramienta más diferente, ya la psicología se orienta más al pensamiento, al sentimiento, nosotros trabajamos el cuerpo y la respiración, la toma de conciencia, mi bienestar corporal, físico y mental e integral.

- ¿Qué es lo que le llama más la atención de la sofrología?

* ¿A mí?

-Sí.

*¿Pero cómo docente o como sofróloga?

-Puede ser como ambas.

*A mí qué fue lo que me llamo la atención cuando estudié sofrología. Realmente yo soy de alguna manera una médica frustrada porque en mis tiempos me hubiera gustado estudiar medicina con el tema de ayudar al ser humano, o sea así como otras personas tienen en sus sueños viajar, gerenciar un hotel, gerenciar un banco, o que se yo, una empresa, el mío fue siempre trabajar con el ser humano, pero cuando pues no se pudo en su momento y después cuando decidí quise estudiar algo que tuviera que ver con la posibilidad de ayudar al ser humano, apoyar al ser humano, entonces por eso la estudié, y cuando la empecé a estudiar el hecho de que yo era la primera beneficiada porque durante los cinco años, nosotros nos entrenamos y vemos los resultados y luego todo lo que uno tiene que aprender y estudiar para poder llegar a la conciencia de un niño pues me enamoró, o sea todo lo que es la antropología, la psicología, la pedagogía, la comunicación, la historia del humanismo, la filosofía, o sea porque todo es el ser humano visto desde diferentes ramas, entonces pues es una formación enriquecedora como lo son todas, ¿no? El que estudia odontología imagínate aprende todo, todo, todo allá cómo va la muelita, de qué está pegada, cuáles son los conductos, etc., para qué sirve, pues eso la formación, desde que me empecé a formar como sofróloga me gustó y además porque lo vi en mí.

-¿Y cómo docente?

*Como docente ver los niños, el cambio de los niños y cosas como el sábado, el chiquito que se acerca y me dice eso por ejemplo, el año pasado trabajé con pre-kinder, todos los años trabajo pre-kinder, kínder, transición y primero y luego llego a kínder que eran los que estaban en pre-kinder el año pasado, cuando llego la primera semana a clase y llega un chiquitín así y me dice “carmelita”

yo ¿qué mi amor? “te extrañé mucho”, casi me muero, entonces todos empezaron “si carmelita, te extrañamos mucho” pero eso fue así, espontaneo del niño, entonces esas cosas le llenan a uno el alma o ¿no?

-Sí, eso es muy cierto

*Entonces tú me dices por qué la sofrología, mira con una respuesta de ese niño yo ya... Los adolescentes que a veces uno dice ¡ah! Este no me está poniendo cuidado o está aquí porque le tocó venir, porque etc, etc, etc., lo buscan a uno después “ay gracias miss ya no peleo tanto con mi mamá, ya respiro como usted me enseñó, relajo, boto la rabia que tengo y me pongo a hablar con ella calmadamente” pero tiene que haber un cambio de conciencia, eso no es solamente intelecto, porque la mayoría de gente sabe lo que te estoy diciendo, quién no sabe que uno tiene que respirar para tranquilizarse, quién no sabe que es mejor estar relajado, quién no sabe que el pensamiento positivo, nada más que con oír a Jorge Linares para ver todo lo de él, la actitud positiva, pero ya eso volverlo un hábito, esa es la tarea de la sofrología.

Mira primer sistema que te decía, la fábrica de los pensamientos, entonces el niño cierra los ojitos y empieza a imaginarse su cabecita, para qué sirven los ojitos, para qué sirve la boquita, para qué sirve la nariz, por qué son importantes mis oídos, o sea una toma de conciencia del cuerpo, esto que te estoy diciendo lo debe aprender en ciencias, en biología, pero desde afuera, o sea aquí está la lámina o la película y entonces los ojitos hacen así y los oídos así, desde afuera, en sofrología lo que el niño hace con los ojitos cerrados sentir sus ojitos, imaginarse sus oídos, luego un ejercicio muy bonito que ellos hacen y es: yo les digo tápanse los oídos así en forma de coquita y escuche el sonido de su cuerpo por dentro ah! Y todos abren los ojos, cierran los ojitos y escuchemos el cuerpo por dentro y hay un sonido, hay un sonido por dentro del cuerpo, el

cuerpo nos habla, lo que pasa es que nosotros no nos escuchamos ni a nosotros mismos, ni a la pareja.

Bueno, este es el método de estudio, entonces mira está ejercicio de sofrología, ahí le metemos la sofrología y aquí hay un buen ejemplo, hay un ejercicio de los que los niños hacen (la entrevistadora lee y es un ejercicio que indica unos pasos, pararse, cerrar los ojos y pensar en algo positivo).

Este ya es el tercer periodo, entonces trabajamos el valor de la amistad, imagínate el niño es único, original e irrepetible de echo tenemos unas huellas digitales únicas, pero el niño está en un grupo social, llámese familia, llámese colegio, llámese conjunto, entonces vamos a trabajar el valor de la amistad, el respeto, aquí como es una niña, entonces el dibujito es de dos niñas de amiguitas, aquí están otros ejercicios de cuello y nuca y vamos con el segundo sistema que es acá y ahí ya no más, trabajamos los sentimientos el año pasado, entonces trabajamos aquí para cerrar el año apreciando mi cuerpo, cómo lo tenemos que cuidar, quién soy yo, identificarme y se acabó el año, claro cada cosa de esas se trabaja una, dos clases y en la semana solamente nos encontramos una vez. Si señorita, ¿qué otra cosa?

-¿Has escuchado o recibido críticas sobre la sofrología?

*Si, la gente no sabe que es la sofrología, entonces la confunden, dicen que es hipnosis, bueno a veces uno cuando no sabe pues se le ocurre decir cosas que no son, entonces pues generalmente la gente lo confunde a uno, dicen que es yoga, que es hipnosis y uno pues realmente lo que hace es hacer las aclaraciones, hay gente que es muy escéptica y uno pues respeta esa posición porque qué puede hacer. Yo creo que nosotros si tenemos una debilidad, pienso yo porque es que nosotros, digamos el ser humano cómo lo cuantifica uno, es complicado y nosotros no queremos

como caer en la cuestión de cuantificar al ser humano de 1 a 10 tanto, que eso es válido porque me parece que esa calificación es esquematización del ser humano y es necesaria e importante y ayuda mucho para dar diagnósticos y demás, pero como nosotros no somos eso, nosotros lo que buscamos es desarrollar la conciencia de forma positiva, entonces eso es muy difícil cuantificarlo, entonces nosotros utilizamos el método fenomenológico que es por observación, entonces tratamos nosotros de formarnos fenomenológicamente para no ser subjetivos, sino objetivos en lo que nosotros vemos en los niños, entonces yo pienso que para la ciencia convencional pues eso no es válido, esas encuestas y esos resultados, porque no están dentro del método de cuantificación científico que puede aplicar la psicología, la psiquiatría, etc, etc., entonces en ese sentido pienso que es una debilidad, pero si nosotros quisiéramos superar eso caeríamos en lo que te digo en rotular al niño hiperactivo, déficit de atención que como te digo es muy importante o sino cómo se trabaja un niño que tenga una patología, pero es que nosotros no trabajamos patologías, entonces no vamos a cuantificar al ser humano, entonces si tú me dices cuál sería la debilidad, yo diría que sería esa, sobre todo, para nosotros no porque nosotros lo tenemos claro, sino pues para la ciencia para las personas inquietas que no digamos que esto les sabe cómo a un discurso bonito pero que no muestra usted estadísticas y resultados de esto.

Entonces para nosotros aquí vemos cambio, que ustedes para venir a ver, tienen que ver como son los niños en el colegio, esa es la cuantificación que nosotros podemos presentar.

Son muchas experiencias de niños que por ejemplo, “es que yo antes sentía mucho miedo de hablar en público y ya no siento miedo de hablar en público”, yo ¿cómo te cuantifico eso? ¿Dime? ¿Cómo? (risas) me toca inventarme una, y entonces, y ¿sentirte miedoso qué es? “No, pues que me sudan las manos, que respiro entre cortado” y cuando haces sofrología ¿cómo te sientes? “Ya no me sudan las manos”, pero nosotros no queremos como activar eso negativo en

el niño, y no es que lo neguemos, no es que digamos, no es que todo es un jardín de rosas, nosotros sabemos que hay problemas, que los niños enfrentan situaciones difíciles y que la vida no es ningún jardín de rosas, la sofrología está, digamos que el psicoanálisis ¿qué es lo que hace? Para hacerte una explicación clara, cuando tú te sientas en el diván del psicoanálisis, entonces el psicoanalista hace una catarsis de todo lo malo que te había pasado, “entonces, ¿cómo fue que esa profesora, cuando estabas en kínder te regañó y todos tus amiguitos se burlaron porque te orinaste del susto?” que le puede pasar a un niño y eso está acá (señala la cabeza) y hay que trabajarlo; en sofrología yo no voy a llevar al niño atrás, a que recuerde, ¿qué es lo que te pasa? “es que me da miedo hablar en público” de aquí para adelante vas a hacer lo siguiente, esa es mi herramienta, no quiere decir que no sea mejor la del psicoanálisis no, es diferente, entonces yo de aquí para adelante, entonces en lugar de irme para atrás y recordar y aclaro mucho porque no me gusta ser malinterpretada de que esté descalificando cosas que son tan valiosas como es el psicoanálisis, porque se han visto casos maravillosos de curaciones de histerias y demás en esto, lo que nosotros utilizamos en sofrología es de aquí para adelante, entonces imagínate que estás en el salón de clase, ¿cómo quieres estar? Hablando claro, mirando al frente, la postura, las manitos relajaditas, los deditos sueltos y por la ley de la repetición el niño de ahí para adelante se imagina como va hacer cuando hable en público, te pongo ese ejemplo grande.

-Si entiendo de hecho, ya muy fuera del psicoanálisis y fuera de la sofrología, uno como ser humano a veces tiende a recordar mucho como eso malo que te pasó y eso que te hace daño y digamos que al recordarlo eso no permite una superación y uno sigue adelante sino como que te quedas en ese pasado y piensas que recordando eso vas a poder encontrar una solución para poder ser mejor, pero de hecho hay otras personas que piensan ¡“hey! Ya pasó” y como dice el dicho “pasado, pisado” y ya está y desde aquí se empieza desde cero y pues ya se vivió la

experiencia y se aprendió de esto y se puede mejor y hacer otras cosas, entonces pues muy interesante esa parte del psicoanálisis que tú dices, obviamente que cada persona tiene su manera de llevar las cosas pero yo personalmente, ya muy independientemente de la entrevista y todo eso, enserio como que es chévere pues partir desde cero, como “ah! Listo, ¿te sientes así?, ahora vamos a mejorar eso” y no como que el niño siga recordando eso negativo que le pasó.

*Es más uno nunca le dice “y ¿cómo es que te sentías?” sino “en este momento, ¿cómo te sientes?” es de presente, “no, pues es que mire tengo las manos frías” “ok, mi amor” en este momento ¿no?, “y ¿qué sería lo que te pasó?” ¿Por qué crees que...? No, sino de ahí para adelante.

-Te iba a decir también que mencionabas que a veces confundían la sofrología con el yoga, muchas personas católicas o cristianas, especialmente las cristianas han criticado la meditación y el yoga y ese tipo de técnicas, en la sofrología desde la parte religiosa ¿han habido críticas? O ¿no?

*Si claro, si lo mismo que la medicina tú sabes que los testigos de jehová no se dejan hacer transfusiones de sangre y se pueden morir y hay unos que no se dejan vacunar. Si claro porque para ellos, no sé mucho, entiendo, no sé si esté equivocada dicen que meditar, que relajarse es cuestión de las fuerzas malignas, entonces ellos tienen muy dentro de si eso y a veces se han sorprendido porque, digamos aquí hay niños cristianos, aquí en el colegio hay niños de familias cristianas, hay profesores cristianos pero ellos saben que es la sofrología porque la ven y la viven, entonces ha cambiado ese concepto, entonces generalmente cuando uno se encuentra con esas situaciones, pues uno no entra en discusión porque cuando la gente ya tiene metido una idea en la cabeza, si la persona no quiere cambiar su forma de pensar porque cree que su religión se lo

prohíbe o algo, pues realmente no tiene sentido desgastarse en eso, digamos que hay que hacerle la transfusión de sangre al niño porque si no se muere y el médico agota todos los recursos y no y no, ahí que más hace uno, pues respetar esa posición y aclararse, mira eso no tiene nada que ver con el demonio ni con nada de eso, simplemente a aprender uno a soltar el estrés, la angustia la ansiedad, “es que nosotros lo hacemos por medio de la oración” es válido, es válido que lo hagan por medio de la oración, “nosotros no necesitamos eso” ok es válido.

-Si podría ser una estrategia diferente como no sé, que se siente en un lugar campestre y que piensen en Dios y hagan la reflexión, es como básicamente parecido a otra técnica de relajación, solo que las otras personas no lo hacen pensando en Dios, sino lo hacen pensando en mejorar otras cosas, pensar en el aire.

*Exactamente así.

Cuando la sofrología nació, si tu lees la historia de la sofrología ella nace por investigación que hace el Dr. Caycedo hace sobre conciencia, en el yoga, en el budismo, en el zen, si el acepta todas esas corrientes para saber que hablan los orientales de la conciencia, qué es para ellos la conciencia porque como él escribe en sus libros dice como cosa rara en la medicina en los años 60 que él estudió en España pues la conciencia no tenía ningún capítulo especial en medicina, la conciencia no existía, existía el corazón, el hígado, los riñones todo pero la conciencia no, entonces siendo la conciencia una parte, por ejemplo simplemente en la esquizofrenia, en la esquizofrenia la conciencia está rota, hay una ruptura de conciencia y es tristemente hasta ahora irreversible, la sofrología ahí no tiene nada que hacer porque hay una fractura de la conciencia y hasta ahora no hay nada que lo cure, existen cosas que controlan la enfermedad para que la persona no sea psicótico, neurótico, según el tipo de esquizofrenia, como se va desarrollando;

pero ahí no hay nada que hacer, ahí son medicamentos y psicoterapias, que en caso de esquizofrenia muy severa, no hay psicoterapia que valga, ha es medicamentos que permitan tener a la persona tranquilita y calmadita, pero hay una ruptura de conciencia.

Entonces con la religión, con los cristianos, con los testigos de jehová, pues simplemente, pues uno no entra a discutir con ellos porque no hay caso, es como si tú eres católica y que ellos quieran que te conviertas y te pases a la religión de ellos, tú les dices “pues mira yo les agradezco mucho y todo pero yo estoy bien donde estoy” entonces no quiere decir que la tuya sea mejor o peor que la mía, sino que son diferentes, entonces ya cuando las gente se deja hablar y explicar pues se sorprende porque no tiene nada que ver con la religión, nosotros no tenemos nada que ver con política, ni con razas, ni con religión, para nosotros el ser humanos es como lo estudiamos, vuelvo y te repito a través de la antropología, psicología, comunicación, humanismo, ese es el ser humano y cada ser humano es único e irrepetibles y tus contenidos de conciencia no son los mismos que los míos, ni los de tu mama, ni los de tu hermana gemela, tú te identificas por tus contenidos de conciencia que es lo que eres, toda tu historia de vida está en la conciencia.

-Si es cierto, cuando una persona dice “no, no me interesa” ya es respetable porque igual uno no puede decirle venga hagamos sofrología si esa persona no quiere, porque pues obviamente el cambio no va a surgir mientras esa persona no tenga el ánimo, ni la energía para hacerlo.

*Cuando yo estaba estudiando sofrología me acuerdo que el mismo Dr, Caycedo papá nos dijo “cuáles creen ustedes que sea una de las condiciones para no hacer sofrología” como las contraindicaciones, bueno, se dijeron mil cosas, que se esté enfermo, que sea sordo, que sea ciego bueno miles de cosas recuerdo en clase, y él dijo “puede ser mucho lo que ustedes dijeron,

pero la contraindicación es que si la persona no quiere hacerla por más buen sufrólogo que sea ni lo intente” porque la sofrología no es impositiva es persuasiva, entonces aquí no es: se entrena o se entrena.

-Aquí es porque quiere.

*Porque quiere hacerlo, porque entiende hacerlo, ahora aquí con los niños si uno les dijera quién quieren, pues ya habría que habérselos ganado para que te digan yo, yo, yo, yo, pero de primerazo toca entrar como clase, vamos a aprender una serie de métodos y técnicas que nos ayudan al autocontrol, a la autonomía, a ser más seguro de sí mismo, a tener un pensamiento positivo, a hacer un proyecto de vida, así es que uno entra porque además es que de eso se trata de hacer un proyecto de vida positiva.

-Si, por ahí la semana pasada, el Dr. Alfonso me estaba mostrando un proyecto que hacen desde noveno a once sobre mi pasado, el presente y mi futuro, entonces también muy interesante eso, porque eso permite que el mismo estudiante tenga un autoconocimiento de sí mismo, qué es lo que era, qué es lo que es ahora y qué es lo que quiero hacer en un futuro.

*Te voy a contar una anécdota porque hay cosas en la carrera que a uno le marcan, son cosas muy puntuales, nosotros en sofrología trabajamos del presente hacia el futuro pero tomando conciencia perdón la repetición, de que lo que nos pertenece es el presente, el pasado ya no lo podemos cambiar o sea ya fue o sea ya lo que hice rico, chévere y lo que me equivoqué no lo puedo cambiar, el futuro lo puedo digamos proyectar, pero tampoco sé si va a llegar o no va a llegar, yo me puedo proyectar a cinco años a 10 años y lo más seguro es que llegue allá pero no hay una garantía de que voy a llegar allá, entonces nosotros trabajamos los tres tiempos, pasado, presentes y futuro desde el presente, entonces ¿qué hago con mi pasado? ¿Lo niego? No, porque

el pasado está ahí, ¿lo cambio? Bueno, a veces puede darse que uno con la madurez y con la experiencia dices “esto tan bobo, cómo lloré por ese novio, bobo ese que no me paraba bolas y yo cuantas lagrimas derrame por él” entonces ya deja de sufrir por ese recuerdo, entonces si lo cambia un poquito y el futuro si claro fijarme metas a corto, mediano y largo plazo es importante pero entonces si nosotros tenemos que ir al pasado por alguna razón, es al pasado positivo.

Por ejemplo, volvamos al ejemplo del niño que le da miedo hablar en público, a veces uno le puede decir al chiquis “oye, y ¿hubo algún un momento en el que tú hablaste bien, te sentiste bien, que te aplaudieron y todo?” “¡hay! Si miss, ahora que me acuerdo una vez que me tocó recitarle a mi mamá y mi mamá me besó y todos me aplaudieron” vamos a recordar siempre “¿cómo qué sentías cuando pasó eso?, recordemos, recordemos”, “no, yo me acuerdo yo que estaba muy contento, que mi corazón me latía así rápido y que yo estaba feliz, feliz, feliz” “bueno entonces vamos a traer ese recuerdo, ese contenido de conciencia lo vamos a hacerlo presente y cuando vayas a hablar en público vas a recordar ese momento en el cual lo hiciste tan bien que te felicitaron”, entonces traemos el pasado pero el positivo, sin embargo yo recuerdo en clase que una vez hicimos un ejercicio del pasado una señora se puso a llorar y entonces bueno, terminó la técnica y todo y entonces empezamos cada uno, porque es muy importante después de que cada uno hace el ejercicio de sofrología verbalizarlo, eso genera unas conexiones en procesos cognitivos que son muy importantes para el cambio de conciencia, entonces dice ella: “estoy llorando, pero estoy llorando de alegría”, entonces todos nos quedamos sorprendidos “y ahora qué pasa” dijimos y ella continuó “es que mi padre murió” hace tres o cinco años “y yo borré de mi mente el funeral de mi papá porque fue tan doloroso que yo prefería no recordar, yo siempre en mi vida hasta hace un momento llegaba hasta el momento en que mi papá muere, luego de que venimos del cementerio, pero esa otra parte nunca la he querido y hoy pude sentir

que mi papá se fue, que yo estuve ahí, que la misa fue muy linda y que me pude despedir”, ese es el único caso que yo he escuchado de una cosa negativa que lo pueda manejar así y fue para todos muy sorprendente pero más que todo para ella, pero eso es después de uno entrenarse mucho tiempo, porque una de las leyes de la sofrología es la ley de la repetición, que es repetir permanentemente el ejercicio.

ENTREVISTA FUNDACIÓN MAHARISHI BOGOTÁ

ENTREVISTA: LUZ MARINA LASCANO

En la presente entrevista, la entrevistada no autorizó la grabación. Decide brindar información a través de una pequeña conferencia, por ende no todas las preguntas tienen su respuesta correspondiente.

1. ¿Qué nos podría contar acerca del modelo que maneja la Institución?

1.1 ¿Cuánto tiempo de experiencia tiene usted en el modelo?

-20 años

1.2 ¿Cuánto tiempo de experiencia tiene la institución en el modelo?

- 40 años

2. ¿Qué caracteriza al modelo?

2.1 ¿Qué enseñan?

- Se enseña a tener en cuenta los tres aspectos cognitivos, los cuales son: el conocedor (sujeto), el proceso de conocimiento (medios, la tecnología, mente, intelecto, emociones, ser) y el objeto del conocimiento (disciplinas que estudiamos) los cuales, permitirán adquirir un completo aprendizaje, ya que si no se tiene presente al sujeto en este asunto, si no únicamente el proceso de conocimiento y el objeto del conocimiento, no se logrará el objetivo de la adquisición completa de lo que se quiere aprender. Por lo tanto es importante desarrollar al sujeto desde el ser y se consigue haciendo un autoconocimiento

- Enseñan a verlo todo como un todo, puesto que en las instituciones tradicionales segmentan el conocimiento, mientras que la MT lo unifican. Citando la teoría del campo unificado.

2.2 ¿Cómo lo enseñan?

- Calmando su sistema nervioso y desarrollando el cerebro

- Lo enseñan a través de la Meditación Trascendental, la cual es una técnica que permite desarrollar el pleno potencial del cerebro humano, creando un profundo descanso al liberar las tensiones

-El desarrollo de la sesión de Meditación Trascendental varía dependiendo de la edad de la persona que lo realiza. Se puede empezar desde pequeños hasta adultos

-Los adultos meditan 20 minutos, dos veces al día, sentados y repitiendo el mantra, el cual también es dado por el docente de meditación

-Cuando la Fundación hace un convenio con algún colegio, lo primero que hacen es enseñarles a los docentes a meditar, puesto que si el docente no está bien consigo mismo, no estará bien con sus estudiantes. Para ello, se les dictan talleres sobre la Meditación Trascendental, empezando por la teoría y la práctica. En la teoría estudian los 16 principios de la ciencia de la inteligencia creativa, la cual consiste en tener el conocimiento para entender que todo lo que vemos está conectado, es decir ver la creatividad del creador, puesto que la creatividad se manifiesta en un despliegue de energía, por ejemplo, al plantar una semilla de frijoles se ve la raíz, el tronco y luego la

hojas, esta vendría siendo la creatividad del creador y además se les enseña sobre el yoga

2.3 ¿Cuál es el objetivo de la metodología y de la Institución?

- Adquirir mayor capacidad de aprendizaje, memoria, mayor desarrollo en la capacidad cognitiva y la creatividad

-Llegar a la fuente del pensamiento

-Ser todo lo que podamos ser

2.4 ¿Qué estrategias pedagógicas utilizan?

-La Institución Educativa que desea hacer convenio con la fundación, deben cumplir con algunos requisitos, como por ejemplo tener un aula solamente para meditar y que los docentes realicen los talleres correspondientes y asistan a charlas relacionadas con la Meditación Trascendental

-Relacionan el campo unificado con la asignatura que se dicta en el colegio a partir de séptimo grado, por ejemplo el profesor de química tiene que explicar la química a partir del campo unificado

2.5 ¿Qué tipo de evaluación manejan?

-No se necesita evaluación alguna, puesto que se evidencia la mejora de los estudiantes y de las personas que lo practican, baja lo negativo como la delincuencia, surge un efecto purificador y además se da espontáneamente

2.6 ¿De qué manera, de acuerdo con lo que nos ha relatado, la Institución cumple con los requisitos educativos exigidos por el Ministerio de Educación?

-La fundación Maharishi, no tiene ningún apoyo gubernamental, pero ofrece su servicio a Instituciones Educativas que quieran acoplar su programa de Meditación en las aulas, por ende no cambian el curriculum de la Institución ni del Ministerio de Educación, simplemente se asocian

3. Teniendo en cuenta las edades de los niños, ¿varían las estrategias y la metodología de enseñanza?

-Los niños de 4 a 9 años meditan con los ojos abiertos, caminando, dibujando o realizando una actividad, teniendo en cuenta que el medio en el que se encuentre debe estar en completo silencio, además el niño debe repetir una palabra, que vendría siendo el mantra, dicho mantra es dado por el docente al realizarle un cuestionario, ellos meditan dos veces al día durante 5 minutos y también se les enseña a hacer yoga

Cuando el niño tiene más de 9 años aproximadamente meditan con los ojos cerrados y sentados

-Los adultos meditan 20 minutos, dos veces al día, sentados y repitiendo el mantra, el cual también es dado por el docente de meditación

-Cuando la Fundación hace un convenio con algún colegio, lo primero que hacen es enseñarle a los docentes a meditar, puesto que si el docente no está bien consigo mismo, no estará bien con sus estudiantes. Para ello, se les dictan talleres sobre la Meditación

Trascendental, empezando por la teoría y la práctica. En la teoría estudian los 16 principios de la ciencia de la inteligencia creativa, la cual consiste en tener el conocimiento para entender que todo lo que vemos está conectado, es decir ver la creatividad del creador, puesto que la creatividad se manifiesta en un despliegue de energía, por ejemplo, al plantar una semilla de frijoles se ve la raíz, el tronco y luego la hojas, esta vendría siendo la creatividad del creador y además se les enseña sobre el yoga

4. ¿Qué fortalezas y debilidades tiene el modelo?

-Las debilidades que tiene es cuando un colegio quiere aplicar esta técnica, pero cuando se preparan a los docentes, debido al tiempo ellos no pueden tomar la parte teórica, sino solamente la practica

-Que el docente que esté enseñando tenga una conciencia baja

-El horario de los colegios, puesto que dependiendo de ello el proceso de mejora puede ser más rápido o lento

4.1 ¿Qué aporta el método a la sociedad?

5. ¿Por qué razón recomendaría la metodología?

5.1 ¿Qué es lo que más le llama la atención del modelo?

6. ¿Ha escuchado o recibido críticas sobre el modelo?

-Si, por ejemplo que las poses que se utilizan para meditar son diabólicas, que atentamos en contra de la religión y ese tipo de cosas

6.1 ¿Usted está de acuerdo o en desacuerdo con las críticas? ¿Por qué?

-Desacuerdo, porque nosotros no cambiamos nada de lo religioso, ni la cultura de echo
Maharishi no quería cambiar ninguna cultura, además para meditar no alabas un cuadro,
no idolatramos a Maharishi ni nada de eso

7. ¿Desearía agregar algo más?

FUNDACIÓN HOGARES CLARET

*Entrevistado: Jaime

-Entrevistador

*Bueno tú me dirás

-No, pues básicamente me gustaría saber ¿cómo se dictan las clases?, ¿cómo hace cuánto tiempo llevas manejando la metodología?, o sea todo en general

*¿Cómo la historia de hogares Claret?, ¿qué es lo que nosotros hacemos y todo esto eso?

-si

*Ok, bien

*la meditación trascendental viene de la India, ella lleva más de 50 años dándose a conocer pues a nivel mundial, cuando ella nace, nace de la inquietud de un hombre que se llama Maharishi y es Maharishi quien descubre esta tecnología, luego de muchos estudios y luego de haber acompañado a su maestro quien se llamaba Guru Dev, Guru Dev en la India era si hiciéramos la comparación tal vez como para ellos lo que para los de Occidente podría ser un Jesús, era como un profeta como un maestro que iba peregrinando por muchos lugares y llevando mensajes motivacionales de reflexión de paz de invitación al automejorarse, Maharishi se incluye en el grupo de personas que acompañan a Guru Dev y empieza el recorrido por la India, una gran ventaja que tenemos cuando hablamos de meditación trascendental es que no solamente se tiene desde la usamos la palabra fe, que en la India tenían por lo que decía Guru Dev, sino que hay un soporte mucho más sólido que es el hecho de Maharishi haber entrado a estudiar física en la universidad de Allahabad justamente allí en la India, cuando él empieza su recorrido como

discípulo Guru Dev, Guru Dev dice bueno, pero usted tiene que estudiar, Maharishi estudia se forma y es allí cuando él termina su carrera y sus estudios que llega la meditación trascendental a América entrando por Estados Unidos, tu sabes que nosotros los de occidente somos del tipo de personas que no pasamos entero, o sea no nos gusta que porque dijo fulano hagámoslo sino ah bueno fulano dijo demuéstreme que soporte tiene lo que tú me estas brindando y desde ahí pues empezamos a aceptarlo o no y es así como los estudios que hicieron a nivel mental y a nivel fisiológico, dieron cuenta de que efectivamente era una técnica pues favorable para todas las personas y es así como llega, llega así acá a América, empieza a difundirse hace mucho tiempo, empieza a darse a conocer y a Hogares Claret llega hace más o menos unos 33 años, el presidente de la fundación Hogares Claret es el padre Gabriel Antonio Mejía Montoya, un sacerdote claretiano, él se interesa en la ayuda y en el servicio a personas en situación de vulnerabilidad dando inicio a los programas de reeducación o como popularmente se conocen de rehabilitación en Medellín, viaja a República Dominicana y trae el modelo de comunidad terapéutica, con esto te estoy hablando de lo que es el proceso de rehabilitación en Hogares Claret, siendo el padre conocedor de la meditación trascendental pero no incluyéndola de entrada en el proceso, viene con educadores, con formadores, empiezan a construir la dinámica propia de los hogares para que se dé el proceso de rehabilitación y estando estos ya en funcionamiento el incluye la meditación trascendental como técnica favorable para la eliminación de estrés y la automejora de la persona.

En ese orden de ideas podemos concluir que la meditación trascendental, es una técnica sencilla y natural que ayudándote a eliminar estrés y tensiones estructuradas en tu sistema ayuda a que todo el potencial que todos los seres humanos tenemos pues fluya con mayor naturalidad y es así como se ha venido practicando en todos los centros de Hogares Claret, meditamos en la mañana,

meditamos en la tarde como base de nuestro inicio y termino de día, tenemos en los hogares residenciales, o sea donde los chicos se están haciendo algún tipo de proceso en el que permanecen en el tiempo cursos ya avanzados de meditación, donde luego de aprender a meditar hacen un curso de CD'S, CD'S es una técnica avanzada, llega una tercera técnica o tercer momento que es la fase de vuelo, el vuelo yoguico donde ellos logran a través de todo el proceso de eliminación de distensar* y de entrar en sintonía con la naturaleza mente cuerpo levantarse del suelo y desplazarse dando saltos que suceden sin necesidad de tomar impulso y eso es lo que hacemos en Hogares Claret, hacemos yoga , hacemos ejercicios de pranayana que son de respiración para favorecer la oxigenación de los hemisferios tanto izquierdo como derecho en el cerebro.

-Y digamos tu bueno haces yoga y meditación ¿Cuál es la diferencia entre yoga y meditación?

*Yoga son posturas que haces físicamente, son posturas que impactan diferentes partes del cuerpo favorablemente, ayuda en los procesos digestivos, circulatorios, yoga es para el cuerpo, meditación es para la mente, entonces cuando tu trabajas cuerpo y mente estas sintonizándote estas dos: cuerpo y mente, tienen como una íntima y estrecha relación que se supone nosotros debemos llevar a que permanezca, o sea no podemos ir por un lado el cuerpo pensando que no tiene nada que ver lo que me pasa físicamente con lo que me sucede mentalmente, entendiendo que de la mente parte todo lo que pueda suceder en tu fisiología.

-Preparase para aprender yoga ¿tiene el mismo tiempo para aprender meditación o tienen diferentes tiempo?

*Tu para aprender a meditar tomas cinco días, el curso se dicta en cinco días y se dan siete pasos el primer día recibes una charla introductoria donde se te habla de todo lo que es la meditación

trascendental, las cuatro grandes áreas que toca que son el total desarrollo del potencial mental, la mejora de la salud, comportamiento social adecuado y paz mundial; después de recibir la charla introductoria tomas la charla preparatoria, donde se te explica y se te dice o a la persona que está haciendo el curso cómo es la dinámica de la meditación qué va a suceder en los siguientes días, luego de ello viene una entrevista que es la que permite al instructor digamos que es construir el perfil de la persona y así mismo asignarle el mantra, la meditación se da teniendo como principio fundamental un vehículo de interiorización que es un mantra, un **mantra** es una palabra sin significado, esto podríamos denominarlo mejor un sonido que no tiene relación con nada pero cuando tu empiezas a pensarlo él te lleva de tu parte consciente a la fuente del pensamiento, a la parte profunda y en ese ir de lo burdo de lo consciente a lo inconsciente, sucede el proceso de eliminación de tensión, que la tensión está parte consciente, parte inconsciente la tensión está toda acá y él va haciendo el recorrido quitando la tensión y llegando a su meta que es la fuente de los pensamientos.

-Y una pregunta, digamos los mantras, bueno, el profesor le da a cada estudiante los mantras dependiendo de un cuestionario que se les dan.

*Sí, es correcto

-Y básicamente ¿hay infinitos mantras o hay una finitud?

*No son infinitos los mantras, los mantras te pongo un ejemplo son como los grupos de sangre, hay más mantras que grupos de sangre pero es como la idea, entonces el perfil que se construye te pone en un grupo de personas a quienes les corresponde determinado mantra y con ese mantra es con el que tú haces la práctica de tu meditación.

Entonces después de la entrevista ya viene el día de la iniciación, donde hacemos una ceremonia, una ceremonia de agradecimiento a una tradición de maestros la que viene de la india esta ceremonia se hace en sanscrito no tiene nada que ver con religión, con credos, con ningún tipo de creencias, sino simplemente es la forma como los profesores de occidente agradecemos a estas personas quienes nos dieron el conocimiento y es allí cuando tu recibes tu mantra y tienes tu primer tiempo de meditación, habiendo tenido ese tiempo terminas ya por ese día, haces meditación en casa, en la noche, haciendo meditación en casa en la mañana y los siguientes tres días que se conocen como días de verificación son donde justamente se revisan la experiencia, se aclaran inquietudes, se explica el proceso de interiorización y de exteriorización y hablamos de estados superiores de conciencia que es a lo que le apuesta en últimas la meditación trascendental y todas estas tecnologías de la conciencia.

-Y esa preparación la hacen aquí en fundaciones Hogares Claret?

*Si nosotros la hacemos en Hogares Claret correctamente, la hacemos para usuarios, para los equipos, pero usuarios que estén en programas en procesos, porque aunque tenemos varios programas los chicos de los centros de emergencia no reciben la instrucción de la meditación trascendental porque como los tiempos de ellos son tan cortos, entonces un chico puede llegar hoy e irse en dos días, entonces va a quedar interrumpido el curso, mientras que un chico de comunidad terapéutica viene a estar con nosotros entre 10 – 12 meses, ahí los acompañamos durante todo el proceso meditan, hacen CD'S, que son la tecnología más avanzada como te decía hace un minuto y terminan aprendiendo el vuelo o salto yoguico.

*Lo de los CDS en que consiste.

-CD'S significa perfección, desde la india Maharishi llega con una idea y es que nosotros debemos vivir sobre una base de perfección y felicidad el cuento de raros humanos, me equivoco porque soy humano han sido cosas que se nos han vendido y en ultimas terminan siendo la mejor justificación para dejar de hacer otras o simplemente para equivocarnos porque si cuando tu logras estar en perfecta sincronía con la naturaleza pues lo dejas. La fórmula de CD'S que conforma la meditación trascendental hay un mantra que en CD'S son 18 fórmulas las que tu recibes y tomas un curso de tres semanas totalmente interna donde la fisiología se refina favorecemos este refinamiento de la fisiología desde la alimentación, desde los tiempos de descanso, cuando tu recibes esas fórmulas empiezas justamente a apostarle a lo que no le apostamos hoy en día, que es sentir que podemos llegar a ser mucho mejor o sea siempre tenemos taras en nuestro camino , siempre decimos no esto va a estar muy complicado a no esto es muy difícil a no es que, pero eso es cuando yo no tengo tiempo, en meditación trascendental, con educación basada en la conciencia cambiamos esa idea y decimos tu puedes lograr todo lo que te propongas ¿cómo? Simplemente conectándote con la naturaleza, nota como la naturaleza no se equivoca, tu siembras un frijol y este frijol jamás hará su proceso al revés, él no se equivoca siempre va haber primero una raíz, un tiempo para sujetarse y luego el tiempo de florecer todo es sano, somos nosotros los que nos separamos de la naturaleza creyéndonos no se tal vez más grandes empezamos a alterar los procesos que tienen que darse como se tienen que dar, si nosotros volvemos a la naturaleza y nos volvemos a sentir de ella y volvemos a estar con ella nuestra vida va a ser mucho más cómoda pero sucede que somos una sociedad llena de estrés y esta es la mayor dificultad, tú, yo llenos de estrés no logramos ver más allá de la dificultad, y nota como muchas personas viven en queja, viven sin tiempo y termina convirtiéndose en algo muy aburridor vivir con uno, porque uno no tiene tiempo para nadie tú no tienes tiempo en la

mañana para compartir el café con la familia porque vas tarde, llegas de la universidad del trabajo te invitan a cenar, siempre hay algo más que hacer y se retrasa lo más importante que tiene que darse para ir eliminando la fatiga del día y es el descanso, nosotros siempre postergamos nuestro descanso, postergamos nuestra comida, postergamos todo lo que realmente deberíamos atender de primero, cuando tu hoy te pones a meditar como vienes con una carga de estrés tan grande, estrés que se ha ido acumulando desde siempre porque todo es estresante salir a tomar el Transmilenio genera estrés, no llevar a tiempo a la universidad o al trabajo genera estrés, todo eso que uno no lo nota porque ya se acostumbró a vivir con ello pero son agentes que te estresan el descanso de la noche ya no es suficiente para eliminarlo ese descanso de la noche te sirve para eliminar la fatiga del día pero ¿y el resto? Y ahí es cuando entra la meditación trascendental 20 minutos en la mañana, 20 minutos en la tarde para empezar ese proceso de distensión.

-Y digamos con la meditación bueno por ejemplo tu que meditas yo no. La meditación te permite cuando tú estás cerca de una persona que no medita pero que es como vampiros energéticos que se llaman, gente como que te absorbe o que ellos mismos tienen energía negativa por su mismo estrés, a pesar de que tu medites ¿te afecta o no te afecta como esa energía de la otra persona?

*La comparación es esta, somos un celular yo salgo recargadito por la mañana de mi casa y empiezo a dejar energía, los chicos que nosotros atendemos son chicos que vienen con un conflicto muy grande, drogas, abuso, abandono, maltrato, pobreza, miedo, incertidumbre ausencia de afecto, familias disfuncionales. Tú llegas a un hogar tú estás con un chico de estos habidos de cariño, habidos de afecto cada vez que tu estas dando un abrazo a un chico de estos de nuestros chicos tu estas dejando en el energía entonces uno lo que hace es va y se carga por la noche y medita .

Pues nosotros no lo llamamos vampiros energéticos nosotros somos quienes les damos a ellos un poquitico de esperanza un poquitico de amor y ya

-ah ok, igual no me refería como a los chicos, sino en general a las personas, no a los chicos sino a tu diario vivir, es decir la gente de afuera de Hogares Claret

*Todo el tiempo lo haces tú todo el tiempo estas dando energía aquí estas dando y yo te estoy dando tu estas saliendo y yo estoy saliendo, pero mientras llegas, salimos todo eso hace que nos topemos con situaciones que nos puedan generar estrés, la cita era a la nueve si tu llegas a las 9:05 ya te estás estresando, vas a decir pah! Estoy llegando tarde, no, era a las nueve, no voy alcanzar ya, son pequeñas cositas que van acumulándose sucede que nosotros ya nos acostumbramos a vivir con eso tu sales de acá y esta hora que vas a estar acá tal vez te retrase, no sé qué otra cosa que te toque hacerlo por la noche, en casa un estudio, bueno lo que sea, entonces la meditación lo que hace es eliminar la tensión que ya está estructurada el descanso de la noche elimina la fatiga del día llegará un momento en el que nos pongamos a dar cuentas ¿cuándo? No se sabe, se habla de un cuarto estado de conciencia cuando tu nivel de conciencia, ya es conciencia trascendental.

-Ustedes cuando realizan la meditación trascendental con los chicos ¿tienen una forma de evaluar su proceso o un tipo de evaluación con una nota?

*Bueno, hubo un estudio que se hizo en uno de los centros más complicados que tenemos nosotros en Colombia que es la correccional pie de cuesta en Santander, allí se aplicó la prueba del encefalograma en los chicos, tomando las medidas en dos grupos: meditadores, no meditadores, se chequean las ondas cerebrales de los no meditadores encontramos eso una locura

allá adentro, cuando chequeamos las ondas cerebrales de los meditadores encontramos coherencia, encontramos que ellas van en un mismo sentido.

El termómetro es tu actuar, el termómetro es tu actitud frente a la vida nosotros no podríamos tomar medida de cada chico, pero si notamos el cambio de los muchachos, cuando el chico está meditando, cuando el chico tomas sus 20 minutos de la mañana y sus 20 minutos de la tarde, sumados a ello haces yoga, haces ejercicios de respiración y vives la dinámica que los hogares tienen, el empieza a tener empatía con un estilo y una calidad de vida digna que es lo que ellos no tienen encuentras usuarios menos ansiosos, menos violentos más tranquilos, con una mirada diferente de la vida ya no es ese chico que genera odio, que genera rabia sino es una personita que siempre ha sido pero que se encalleció y tuvo que endurecerse porque donde estaba se le exigía que fuera duro, acá vienen a despojarse de cosas y la técnica ayuda.

-Si es verdad. Y ¿a qué edad es propicio para que comiencen a meditar?

*se puede meditar desde los 7 años, mi hijo tiene 7 años y el medita. Un niño que crece en un entorno sano medita 5 minuticos en la mañana, 5 minuticos en la tarde pero ellos no meditan con la intención de eliminar estrés, sino ellos meditan para desarrollar su creatividad. Los que ya están más grandecitos de 10 de 11 de 12 añitos ellos ya toman 15 minutos en la mañana, 15 minutos en la tarde si eliminando estrés y ya lo que son los adolescentes toman 20 minutos, en la mañana y en la tarde, con esto estoy diciendo que desde los 7 hasta los últimos días de tu vida puedes meditar, hay un solo requisito para poder meditar y es poder pensar, pero cuando digo pensar no me refiero al sentido filosófico del pensamiento, sino al básico o sea me levanto, me baño, como, me acuesto ya estoy haciendo cosas, ya estoy pensando si tengo la capacidad de meditar.

-¿Tú con qué niños meditas? O sea ¿cómo son tus clases?

*En los centros de emergencia nosotros trabajamos yoga, pranayama, relajaciones dirigidas y tiempos de descanso. En la comunidad terapéutica se le dicta a todos los chicos que llegan al programa como requisito que tengan 15 días sin haber consumido drogas pero como nosotros tenemos la primera parte del proceso de rehabilitación acá en Bogotá donde ellos están más o menos de 20 días a un mes haciendo los primeros ejercicios de yoga, de relajación; cuando llegan a la finca que queda en Sasaima, Cundinamarca, ellos ya han cumplido con el tiempo mínimo de abstención a las drogas para poder aprender la técnica, entonces llegan a recibir el curso los cinco días más o menos hora, hora y media cada día, después los educadores del centro se ocupan , además que un profesor de planta ahí en Sasaima se ocupan de acompañar la meditación de la mañana, la meditación de la tarde.

Yo paso por los centros acá de Bogotá, entonces donde yo llegue hago la meditación, si hoy llegué aquí porque me iba a ver contigo medito con el equipo de la administración pero si el caso hubiese sido que yo voy para el programa de acogida entonces medito con la gente de acogida, pero donde yo llegue, que llego a las ocho, medito porque todos los equipos meditamos a las 8 de la mañana.

-¿Cómo desarrollas la meditación?

*Nos sentamos, cerramos los ojos, nosotros incluimos a nuestra práctica la técnica de la aromaterapia, no sé si has escuchado hablar de ella.

-si

Entonces cómo se medita... te sientas cierras tus ojos, recibes una atomizadita de aceite esencial que son extractos de flores de raíces de árboles que haciendo la sinergia pues favorecen determinada situación sobre la que se quiera trabajar ya sea la grupal o la individual, en este caso la grupal por ejemplo vamos a usar una aceite esencial de sinergia de paz y armonía que fue la que usamos hace un rato con el equipo de acá, pero si vamos a acogida o a la finca pues trabajamos la que favorece la ansiedad, la disminución de ansiedad, entonces nos sentamos recibimos la atomizada, vivimos la experiencia, esperamos un momento hacemos unos ejercicios de respiración que se tardan dos minutos y después empezamos a meditar durante 20 minutos una vez se termine la meditación esperamos unos dos minuticos más porque el sistema nervioso se ha refinado tanto que no podría salir bruscamente de tu tiempo de meditación porque te puede generar algún tipo de incomodidad y luego de esto escuchamos un ratico de música, una música que se llaman gandharvas vienen de la india y los compusieron para determinadas horas, tienen los gandharvas de las 7 a las 10, de las 10 a la 1, de la 1 a las 4 y los pones en el momento pues que corresponda.

-sabes ¿por qué esa música tiene que ser a esa hora y no otra?

*Todo en la vida son ondas, esta música está hecha los gandharvas, los cantos védicos están hechos para que impacten según el estudio de acuerdo al momento que en la generalidad se tiene en el día, entonces cada momento del día es diferente a nivel fisiológico, cada momento del día es diferente a nivel mental, tú en la mañana estás muy lucida porque a pesar del estrés que puedas traer, vienes del descanso de la noche pero ya en la tarde inclusive llegas a meditación pero vas a tener una experiencia diferente porque ya vienen con la carga de todo el día, es así como para cada momento estas ondas que son el sonido están pensadas que van a favorecer el momento del día.

- cuando hablas del aromaterapia ¿por qué hacen dos minutos de aromaterapia antes de meditar?
¿Cuál es el objetivo de oler esos aromas?

*Los aceites esenciales son un medio para conectarte con la naturaleza, se extrae de la raíz del árbol de la flor lo más valioso de ella que es su aceite esencial podría decirte que para extraer 15 mililitros de aceite de rosas si realmente lo vas a hacer como se tiene que hacer, necesitas como dos toneladas de pétalos se extrae pensando en frío, pensando en vapor, y estos aceites desde nuestro nervio olfativo favorecen todos nuestros procesos mentales y nuestros procesos fisiológicos.

¿y si la aromaterapia no existiera, ¿igual se podría realizar la meditación?

*claro no es... la aromaterapia entra a apoyar pero son dos independientes o sea tu puedes hacer aromaterapia sin necesidad de meditación trascendental, tu puedes hacer meditación trascendental sin necesidad de aromaterapia, pero cuando las encontramos las juntamos encontramos que el resultado es doblemente grande, entonces por eso las juntamos. Pero no es un requisito indispensable.

-Hay gente que piensa que la aromaterapia no es de Dios, por lo tanto ¿qué críticas has recibido acerca de esta técnica?

*Frente a la aromaterapia ninguna realmente no, frente a la meditación trascendental sí, pero hay una gran ventaja y es que la meditación trascendental te dice ven, eres bienvenida para que medites así seas escéptica, porque no necesitas tener fe porque yo no te estoy hablando de Dios, no te estoy hablando de un poder superior, yo te estoy presentando una técnica que tiene un respaldo científico, desde la ciencia no se hace necesaria tener la fe, la ciencia tiene el soporte

del estudio del resultado del impacto que hubo a nivel mental a nivel fisiológico y ese es suficiente argumento para que el creyente, el no creyente, el escéptico se permita experimentarla.

-Y ¿por qué crees que la gente dice esos comentarios erróneos sobre la meditación trascendental? Por ejemplo que la meditación, que las poses son diabólicas o ese tipo de cosas.

*Porque tristemente muchas personas hablan desde el desconocimiento y se quedan anquilosados en ideas que escucharon de alguien, que alguien dijo, que vieron en un comercial, pero realmente no se permiten el cambio y eso en últimas viene siendo miedo, las personas se niegan muchas veces las cosas porque tienen miedo, cuando tú tienes miedo el miedo no te deja avanzar, el miedo no te deja conocer.

-Si como que el miedo no te permite salir de tu zona de confort.

*Correcto, además que estamos tan acostumbrados a vivir mal que cuando alguien te dice venga siéntese 20 minutos por la mañana, siente 20 en la tarde y esto lo va a mejorar dicen bah no! Llevo 20 años así por qué me va a venir a cambiar esto, no sé un ejemplo es pruébalo igual o sea peor de lo que está no puede estar la situación o mejor de lo que está tal vez si, solamente dese la oportunidad de probar una técnica diferente por eso siempre que hacemos los cursos hablamos de la generalidad pero si nos encontramos con alguien escéptico, alguien que tiene mucho cuestionamiento ya abrimos un espacio individual, un espacio aparte y presentamos los estudios que se han hecho, entonces esos estudios son como te decía hace un minuto son los que nos dan el respaldo para decirle no, tranquilo, no se preocupe que yo no me meto con su religión, no me meto con su fe.

En la fundación tuvimos algunas personas, un grupo de personas que siendo asistentes a la doctrina cristiana decían no, nosotros no vamos a meditar porque eso no es de Dios, porque ¡no!

pero cuando entraron a la charla, cuando se les suministraron los estudios y se les dijo pues miren los estudios o sea péguenle una leída, yo no sé si lo leyeron o no, eso yo no lo sé, pero lo que si te puedo decir es que hoy meditan y apoyan la meditación.

Yo tuve una experiencia personal y es con mi esposa, mi esposa cuando yo le enseñé a meditar a ella, ella es muy escéptica, ella decía “yo voy a hacer el curso, pero yo no sé si vaya a meditar o no” y yo “recíbelo y ya” hizo su curso y ha pasado mucho tiempo después de eso y ella sigue meditando. Yo medito desde el año 2002.

-o sea que desde el 2002 tu comenzaste a tener una relación con la meditación o ya tenías cierta información antes de ese año.

*No, yo no conocía la meditación trascendental, yo conocí la meditación en Hogares Claret. Yo tengo la experiencia personal, te la voy a compartir, yo a la edad de los 12 años comencé a usar drogas, consumí drogas desde los 12 hasta los 24 años, luego de mis 18 años empiezo a recorrer todos los centros de rehabilitación que tú quieras, creo que anduve en todos los de Bogotá, mi situación a los 24 ya era una situación terriblemente catastrófica yo ya había perdido todo y a todos, yo fui habitante de calle. Entonces la alcaldía nos tenía unos programas que nos daba alojamiento, nos daban alimentación, vestuario y demás y nos habría la posibilidad también para corregir lo que estábamos haciendo pero yo llegaba a los programas y nunca lo lograba, o sea yo llegaba y me estaba 15 días, la ansiedad, la crisis, nuevamente me iba, en el año 2001 yo llego a Hogares Claret, con la misma intención que llegaba a todos los programas a ver si en esta oportunidad iba si iba funcionar, si ahora lo voy a lograr, llego a Hogares Claret y no me encuentro con nada diferente a lo que ya conocía de todos los otros modelos de intervención a excepción de la meditación trascendental, me gustó cuando me hablaron de meditación, yo llego

en octubre del 2001 y me dicen “pero tiene que esperarse hasta enero porque ya no hay más cursos este año” y yo, denme el curso, yo quiero aprender a meditar, pero no, además estaba demasiado intoxicado, estaba muy mal, tiempo para recuperarse ,venía diciembre, como quiera que sea me quedé, en enero recibo la instrucción para aprender a meditar y siento que eso marcó la diferencia entro todo lo que había conocido de modelos de rehabilitación de reeducación, al punto que me quedé y terminé mi tratamiento.

-y ¿en algún momento te volvió a dar la crisis de ansiedad?

*No, a mí la verdad la meditación trascendental me quito la ansiedad , si algo te puedo decir es que mis síndromes eran una cosa tan loca, mi síndrome de abstinición y somatizaba tanto que yo no podía levantarme de la cama cuando estaba tendido y si salía, salía buscar la siguiente porción de droga, cuando yo empiezo a meditar, empiezo a encontrar con un Jaime menos ansioso con un Jaime más tranquilo, más descomplicado , a ser menos cuestionador, menos agresivo y como que rico, como que chévere y ¿por qué? no sé, pero entonces vamos a meditar y vamos a hacer yoga y vamos a esto y claro estuvo el apoyo del área profesional: psicología, pedagogía, nutrición, trabajo social, todo el equipo que está dispuesto para servir también y siento que la meditación hizo su trabajo en mi sistema nervioso, en mi fisiología, los profesionales dándome herramientas para afrontar, para disolver ese conflicto que había en mi fue lo que lograron que yo hasta el día de hoy este en abstinición.

-¿En qué momento decidiste ser docente de meditación trascendental?

*Siempre tuve la intención, pero entonces es muy difícil llegar a ser profesor de meditación trascendental, primero es muy costoso, segundo no todo el mundo puede llegar, la universidad de Maharishi queda en Estados Unidos, hay una más pues obviamente en la India y tienen unas

escuelas de formación en Brasil y en Argentina, la capacitación es supremamente costosa y requieres muchísimo tiempo para hacerte profesor, cuando te hablo de muchísimo tiempo, pues nunca será igual al de una carrera profesional, te estoy hablando de un año para ser profesor, pero es un año donde tú te tienes que desconectar de todo y de todos y pues no puede suceder se tiene un trabajo, se tiene una vida, una familia y que te digan te vas para Brasil 8 meses ¿y el trabajo? No, no se puede-.

-pero uno ¿no puede trabajar allá? Es decir trabajar y meditar

*No, en la fundación Maharishi?

-no, cuando uno entra en la universidad de Estados Unidos de Maharishi que tú dices o en Brasil?

*Tú quieres entrar a la universidad de Maharishi de Estados Unidos

-Sí, exactamente, es un ejemplo. ¿Me toca enfocarme solamente a estudiar para ser profesor de meditación, no se puede hacer otra cosa?

*Debes ser como mínimo meditadora y estar encaminada con este tema, nosotros tenemos en Medellín una clínica ayurvedica, Camilo Estrada es un muchacho quien la dirige y él estuvo en la Universidad de Maharishi y se trabaja todo lo que tiene que ver con las tecnologías de la conciencia o sea en la Universidad de Maharishi no vas a encontrar administración de empresas, no, es todo lo que tiene que ver con tecnologías de la conciencia, capacitación para profesores, médicos ayurvedicos, bueno todo, todo esto, administradores de CD'S que son las personas que tienen la formación para después de dar el mantra, la meditación trascendental ir dando las fórmulas más avanzadas, o sea es un cuento totalmente diferente.

-Como si fuera un retiro espiritual pero en este caso un retiro de hacer solo meditación

*Si, algo como eso. Entonces hace un par de años el padre Gabriel con la persona que se ocupa a nivel América de la fundación Maharishi, el padre le dice “los profesores no están alcanzando” o sea tenemos tantos centros y tantos usuarios que no alcanzan los profesores, hagamos esto, hagamos un curso de profesores, el primer curso en la vida, hagámoslo para Hogares Claret solamente, entonces le dicen no, pero ¿cómo vamos a hacer un curso Para Hogares Claret? Y pues claro nosotros en la estadística, porque eso también se mide, la estadística entrega un resultado de grupo de voladores, de grupo de meditadores y tenemos un grupo muy grande que con los años pues ha ido creciendo, entonces los grupos generan coherencia, la coherencia desde meditación trascendental, es que si tenemos un grupo de personas que hacen meditación trascendental no solamente se benefician ellos, sino que también hay una onda expansiva que incide sobre el entorno dando bienaventuranza, dando tranquilidad y esto pues realmente se siente y esto realmente funciona, entonces la fundación Maharishi decide apoyar a Hogares Claret y es así como nos capacitan a 17 profesores de Hogares Claret los que hoy estamos cubriendo Colombia en el tema de educación basada en la conciencia.

Esta onda expansiva que te hablo se llama radiancia , la radiancia se refiere justamente a eso, a la expansión de energía positiva o negativa que un grupo manda a otro conjunto de personas, es lo que ordinariamente tu notas cuando por ejemplo llegas a no sé a un bar, tu llegas a un bar, tu entras y se siente rico, el ambiente esta chévere quedémonos, eso es radiancia la energía de esas personas que están en una misma sintonía es llevada al otro, pero cuando tu llegas a un lugar y sientes que uff esto aquí está pesado, esto se siente feo, yo no me quiero quedar también es una onda de radiancia, los grupos y recuerda lo que decíamos hace un rato todos son ondas, los grupos transmiten, cuando nosotros nos sentamos a meditar como un grupo de coherencia

estamos transmitiendo ondas de bienaventuranza, oleada de paz y armonía a los que están a nuestro alrededor.

-Y una persona que no sepa meditar, ¿dura cinco días?

*Sí, correcto

-y por ejemplo tú también mencionabas a parte de lo que me acabas de decir que uno tiene que durar 15 días sin tomar drogas para poder empezar a meditar

*Es lo ideal se necesita tener el sistema nervioso lo más próximo de la realidad, tu sabes que cuando la persona esta drogada o está súper estimulada, está bajoneada por el uso de la droga entonces lo que buscamos es que dentro de la normalidad que se tiene por toda la carga de estrés pues no le sumemos un extra con ese impacto que genera en el sistema nervioso la sustancia psicoactiva.

-Si entiendo, es verdad lo del sistema nervioso.

*Si claro, tú te drogas estas arriba si estás metiendo un estimulante cocaína marihuana estás arriba, cocaína, bazuco, estás arriba si metes un depresor como alcohol o marihuana vas a estar abajo, entonces vas a estar muy fuera de la realidad bastante tenemos con la carga de estrés y con todo lo que venimos cargando desde antes de nacer como de información equivocada que nos dieron, que la vida es difícil, que hay que venir a sufrir, que toca lucharla, esas son informaciones que no, son informaciones erróneas nosotros crecimos en una cultura de miedo, en una cultura de pobreza, en una cultura de imperfección, desde nuestro abuelos venimos escuchando el mismo discurso este año entrante la cosa se va a poner mucho peor, cada día está más difícil, no vamos a lograr tener ni siquiera para comer dicen muchas personas, sus hijos se

quedan con eso crecen con eso, yo crecí en ese ambiente, yo crecí en un ambiente de queja, de no se puede, no se debe, no es permitido, no está bien, cuando tú decides salir de ahí, abres los ojos y te das cuenta que no es cierto, eso no es cierto, no se está poniendo más dura la cosa, todo está bien yo ¿qué hago? Mi parte, yo hago mi parte, para mí, para los que están aquí a mi alrededor, si nosotros pensáramos, si nosotros fuéramos más responsables de nuestros propios actos no tendríamos que hacer cumbres en cuba para hablar de paz, cuando lográramos entender que el problema de la paz se resuelve no desde el conglomerado sino desde el individuo, o sea si tú no peleas conmigo, yo no peleo contigo y ninguna persona pelea con la otra, dime ¿para qué nos vamos a sentar hablar de tratados de paz? Pero como estamos estresados, como estamos congestionados, queremos siempre imponer nuestro deseo personal y es cuestión de ego, es el ego haciendo presencia y diciendo es lo que yo digo, ese genera la disputa. Tú no cedas, yo no cedo ¿qué tenemos? Naciones en conflicto, pero si tu cedas y dices no me voy a poner a discutir contigo, es tu pensamiento, es tu realidad, es tu percepción de la vida pues ya no estoy de acuerdo con eso, la respeto y ya, no peleamos seguimos siendo amigos y ya.

-Muy cierto y digamos sobre las debilidades de la técnica ¿encuentras alguna? No sé, los tiempos o que de pronto haya algo que dificulte el desarrollo completo.

*No hay ninguna tu puedes tomar... Te devuelvo la pregunta, si yo te digo que tomes 20 minutos de la mañana y 20 minutos de la tarde diariamente, ¿lo puedes hacer?

-Sí, yo siempre digo que todo se puede si se quiere.

*Ya, entonces si tú tienes tus 20 minutos para sentarte con tus ojitos cerrados y meditar no hay dificultad. No, es que me levanté más tarde, medite cuando se levante, pero cuando uno logra entender que tu trabajo del día es meditar 20 minutos en la mañana y meditar 20 minutos en la

tarde y que el resto de cosas que suceden son diversión ya no te complicas o seas yo aquí me estoy divirtiendo yo ya hice mi trabajo de la mañana, ya medité de aquí pata arriba lo que venga yo resuelvo con lo que venga ahora y en la tarde me siento y medito y ya, tengo claro que son mis dos espacios, son míos me pertenecen, porque todos nosotros pasamos en función de claro hacer cosas para nosotros pero también de los otros ¿o? Es mi espacio son 20 minutos en la mañana y 20 minutos en la tarde, no me tengo que levantar más temprano, no tengo que dejar de hacer cosas, no, tengo mis 20 minutos y ya. Y es una cultura, es un hábito que se toma entonces si tu logras tener tus 20 en la mañana y tus 20 en la tarde, dime ¿cuál obstáculo podríamos tener? Ninguno, porque una vez te sientas a meditar, empieza a funcionar y esa sensación de bienestar que tienes cuando sales de la meditación permanece a lo largo del día entonces tú ya quieres tener esa misma sensación ya en la tarde. Luego vuelves y meditas te levantas y lo haces y ya, pero tú no alteras en absolutamente nada de tu diario vivir, tu puedes rumbeo, salir a cenar, estudiar, trabajar, hacer parapente, lo que tú quieras, no tiene relación ¡claro! tu cuidas y favoreces tu sistema, entonces pues obvio empiezas a comer saludable, empiezas a mejorar un poquito los hábitos, empiezas a ayudarte haciendo cosas mejores de las que hacías para estar mejor de lo que estabas.

-Sí, muy cierto. Y con respecto a lo de las poses por ejemplo ¿los niños hacen una meditación diferente a los adolescentes? Y ¿los adolescentes a los de los adultos?

*La meditación, cada persona tiene su mantra pero cada persona recibe una instrucción personal de cómo medita, pero si lo miráramos desde la línea de los grupos los niños hasta los 8- 9 añitos meditan cinco minutos con los ojitos abiertos, de 9 a 13 añitos meditan 15 minutos con los ojitos cerrados y de 13- 14 en adelante 20. Son los tiempos

-los niños con los ojos abiertos, ¿lo hacen sentados?

*Un niño medita, mi hijo, él se levanta, se alista y mientras está tendiendo su cama está haciendo sus cinco minutos de meditación, lo único que se pide es que esté con la boquita cerrada y que esté pensando en su mantra, pero ellos no se sientan a meditar porque como ellos no tienen estrés para eliminar, un niño que ha crecido en situaciones pues normales ¿no? Como no tienen estrés para eliminar entonces ellos se pueden trascender y va a ser más difícil sacarlos de ese estado de trascendencia porque como el viaje es más directo, nosotros no, a nosotros si nos toca la tarea de sentarnos y hacer todo el proceso completo.

-o sea que mientras hacen cualquier actividad, van pensando en su mantra y van meditando

*Preferiblemente con el televisor apagado, no leyendo, no escribiendo, no dibujando, puede ser jugando, cambiándose pero con la boquita cerrada y nosotros los grandecitos si sentaditos 20 minuticos.

Hablando de las posturas de las que me preguntabas del yoga, hay miles de posturas de yoga, muchísimas, en Hogares Claret tenemos una línea de yoga, que es yoga asanas, las asanas son una forma de automasaje que desde el estiramiento y vuelvo y digo desde el automasaje tu empiezas a impactar y a favorecer procesos como el digestivo, como circulatorio, activación de campos energéticos es básicamente eso lo que se hace, favoreciendo la fisiología.

-Si obviamente cada cosa tiene una...

*Una intención

-Una intención diferente

*Si

-Así como cuando uno estira

*Si, exacto si tú estás estirando el brazo, la mano, estas favoreciendo esta parte y así sucesivamente lo hace el yoga, favorece cada parte del cuerpo sobre la que se trabaja, tu haciendo yoga te demoras 15 – 20 minutos eso te tardas haciendo yoga, un programa completo: meditación y yoga, son 15 de yoga, 22 minuticos de meditación, usaste 40 minutos para hacer tu programa completo, pero si no tienes la posibilidad de hacer yoga, pues está bien meditas y está bien.

-ah ok! Si digamos, por ejemplo yo puedo hacer una pose de yoga y no sé repetir el mantra ¿se puede?

*Mmm no preferiblemente, cuando tú te sientas a meditar, te sientas a meditar, podrías hacer algunas de las posturas iniciales antes de sentarte a meditar como para estirarte un poquito como para que la fisiología se refine un trisitico, pero no es que hago solamente una y ya medito, no, o sea, por ejemplo acá en la oficina o en los equipos, que están en un corre-corre tenaz todo el tiempo, con ellos no hacemos yoga con ellos hacemos solamente meditación trascendental y ya y está bien hacerlo así.

-¡Súper bien! ¿En los Hogares Claret a los niños les dan clases igual que en un colegio? ¿O no?

*Hablando de lo general de la dinámica de los Hogares Claret?

-Si

-No, los Hogares Claret tienen un programa basado en un plan de atención que concertamos nosotros con bienestar familiar, trabajamos grandes áreas de los chicos como restitución de derechos, los autos de la personalidad, la identificación y la resolución de los conflictos

personales, desde trabajo social, el trabajo con familia, tenemos equino-familia también, tenemos un espacio que se denomina el instituto de la familia, donde los familiares de los chicos afectados vienen comparten experiencia, esperanza vamos graduando a las personas en la medida en que van trasegando por los módulos, son cuatro módulos los que se tienen y ellos van pasando por los módulos y no es que reciban una clase como tal, pero si reciben orientación, capacitación pero pues ellos hacen practica desde su mismo tiempo de trabajo en el instituto.

Los chicos tienen algo que nosotros llamamos diario vivir, el diario vivir es el cronograma de actividades para la semana, entonces hablemos de acogida, los chicos de acogida se levantan a las 6 de la mañana, se bañan, arreglan su habitación, ayudan a arreglar la casa, esto para generar sentido de pertenencia, luego bajan a hacer yoga, ellos como no meditan porque están en su proceso de desintoxicación, hacen relajación dirigida, pasan a desayunar y luego hacen las actividades propias del diario vivir: encuentros grupales, encuentros individuales, Cine foros, educativas, actividades lúdicas, recreativas y así ellos van desde una dinámica que tenemos que es el escultismo.

*¿Sabes lo que es el escultismo?

-Si

*Desde el escultismo, nosotros les enseñamos a ellos a ser más responsables, mas autónomos, fortalecer, liderar , resolución de conflictos y demás, otro de los pilares que tenemos es la espiritualidad, donde vemos al ser humanos como ese ser integro, portador de luz y de cosas muy bonitas que hay que fortalecer cuando entremezclamos nuestros cuatro pilares: meditación trascendental, esto es educación basada en la conciencia, escultismo, espiritualidad y familia el

resultado va a ser el retorno de un chico a su comodidad de origen pues mejor de lo que llegó cuando entró a Hogares Claret.

-cuando mencionaste lo de equino-familia ¿eso qué es?

*Equino-familia, es una terapia que se hace justamente con caballos con equinos nosotros tenemos cuatro caballos en Sasaima y pues personas ya capacitadas en el tema que son quienes se ocupan de siempre trabajarles hacia lo mismo: ayudar, acompañar en la resolución del conflicto de la persona a través de la relajación con lo que se tiene a mano, que en este caso los caballos, los caballos se utilizan para hacer terapia, el caballo es uno de los animales más sensibles y que tienen la mayor capacidad de percibir. Cuando tu empiezas a sincronizarte, tu conflicto ya empieza a hacer sanado, la relación con el caballo empieza a ser más estrecha es una terapia muy bonita, que bueno que ustedes pudieran ir alguna vez a un hogar o ir a Sasaima, que conocieran un poquitico más que del escritorio, del frío de la oficina de la fundación, vamos a un hogar, ven y conoces, mira lo que hacemos, mira como se hace el yoga, mira cómo se medita, ve y mira los caballos.

-A mí personalmente si me gustaría asistir, porque cómo tú dices una cosa es hablar y otra vivenciarlo.

*Cuando quieras, estas cordialmente invitada, ya sea acá en Bogotá, ya sea para Sasaima, ya es cuestión de ponernos de acuerdo cuadrar los tiempos. Bogotá es mucho más fácil, ir a un hogar y conocer un hogar , ver niños de ocho años, ver niños de seis años, que llegan con unos conflictos tenaces, adolescentes ya 16, 15, 17 años pues en una situación, claro cuando tu llegas los ves bonitos porque están todos uniformados bien peinaditos, bien bañaditos, pero cuando tú los

recibes es bien difícil algunas veces la recepción, es triste la recepción de algunos chicos, llegan tenaces.

-Si yo vi un video de Hogares Claret, que explican cómo los recogen, cómo llegan, pues ahí decía que no se les obligaba a los niños como a permanecer, o sea los recogían y los llevaban, pero sino querían pues no hacían nada, pero nunca se les obligaba.

*No es tan así, porque aparte de la misión y aparte del amor por el servicio y demás hay un componente legal que tu como institución debes dar cuenta, o sea no es tan fácil para el chico decir “me aburrí, me voy” no, porque ellos llegan, nosotros no podemos recepcionar ningún chico que no venga remitido por defensoría de familia, lo que tu viste del video, creo que es el video informativo de Medellín, donde ellos tienen hogar de paso y entonces sale la brigada a “venga despiértese, camine con nosotros, camine come, camine se baña, venga” es diferente eso, el hogar de paso que lo tienen ellos, a lo que nosotros manejamos, nosotros no podemos tener a ningún chico sino está remitido por una autoridad competente.

Entonces, ¿nosotros que venimos siendo de ellos? sus cuidadores, la autoridad sobre el chico no la pierde pero pues tampoco la tiene, ni siquiera la familia, es el defensor de familia, un abogado que trabaja en bienestar familiar quien a través de un oficio dispone donde debe estar el chico, entonces te llega un oficio con un funcionario del ICBF y el chico “aquí viene Pedrito Pérez, viene por abuso, hay que llevarlo a la defensoría el miércoles” tú lo recibes, tú como fundación, como contratante o contratado por bienestar familiar, debes dar cuenta de la situación de ese chico, muchos se quieren ir claro, muchos se levantan con su fijación “ quiero meter, quiero meter, me quiero drogar, me quiero ir” no hijo, no se puede ir, “es que no quiero estar acá”, debe estar acá, entonces ahí es donde el quipo desde la dinámica que se tiene montada desde el amor

responsable desde la solidaridad y el mismo grupo, como grupo de ayuda mutua entra a ser el agente que contiene y el agente que motiva para que la proyección de abandono del proceso disminuya y el vuelva y engrane, entonces es parte del cotidiano, todos los días hay alguien que se quiere ir, todos los días alguien se levanta frustrado, indispuerto, molesto, la tarea con esa persona cuál es, venga mótvase, venga tranquilo no pasa nada, vamos a lograrlo, ya pasó el día, claro no todos lo logran, muchos llegan a la finca y buscan su salida y se van, se evaden de la modalidad.

-O sea ¿han habido casos en que los niños se escapan?

*Si claro, por supuesto que si acá en Bogotá no tanto, en Sasaima si, Sasaima es muy lo que tú estás diciendo, se está porque se quiere estar, el requisito más grande para dejar de consumir drogas es querer dejar de consumir drogas, que el chico tenga esa conciencia ellos no llegan con esa conciencia, ellos no vienen, a ellos los traen, entonces imagínate el doble trabajo que tenemos que hacer cuando te traen un chico y él no quiere estar “yo no quiero estar acá punto” algunos llegan diciendo “yo no le hago caso a nadie y haga lo que quiera y no me voy a dejar requisar y no me voy a dejar quitar mis piercings y no me va a quitar mis manillas” tú tienes que llevarlo a eso y tienes que llevarlo desde el discurso o sea no puedes coger y forcejear con él porque pues donde está la lógica del asunto, vienen de ser maltratados ¿para seguir recibiendo maltrato? Entonces es todo el trabajo del equipo que está preparado, está capacitado para atenderlos nosotros el año pasado tuvimos la experiencia de ser quienes recepcionamos todos los chicos que salieron del operativo de la calle del Bronx, nosotros en el centro de emergencia de villa Javier los recepcionamos a ellos, eso fue una cuestión loquísima, llegaban las patrullas, los sacaron de su casa, habían chicos que me decían “es que yo vivo en el Bronx”, “yo estaba durmiendo cuando llegó el operativo y me trajeron aquí y yo aquí no quiero estar”, llegaron un

viernes y a las 24 horas las niñas hicieron un motín, desbarataron la casa no dejamos que se fuera ninguna, la policía de infancia y adolescencia nos ayudó, la gente de bienestar familiar, nosotros mismo como Hogares Claret no las dejamos ir o sea es limite que tu pones y él no se va y así usted rompa no se va y no se va a ir y tuvimos muy buenos resultados con esta experiencia, fue maravillosa porque no todos lo lograron, pero los que lo lograron están con sus familias, están en casa, están haciendo procesos todavía, hubo un chico de apellido Casas* consumido por la droga en la L, en la calle del Bronx cuando él llega al hogar la mamita pues estaba enferma, tenía cáncer, y llevando un mes y medio de estar interno la mamá muere , nosotros dijimos no creo que lo logre, o sea hay que permitirle ir al funeral, van personas del equipo a acompañarlo pero pues es muy difícil, está muy ansioso todavía y él dijo “no, yo me quedo, yo lo tengo que lograr “ y a fe que hasta el día de hoy está en abstención y fue de los casos más exitosos que tuvimos, le cerraron el proceso y lo mandaron a su casa con su papá y está súper bien.

-guau, increíble.

*Si, los testimonios que tenemos son una vaina que a ti te tocan para que sientas que hay que seguir.

-Yo creo que me podría quedar todo el día escuchando los testimonios.

*si, aunque también está la parte triste , ayer yo saliendo de acá, voy por toda la caracas y en la 24 me encuentro con dos niñas que nosotros tuvimos, ejerciendo la prostitución ahí en toda la esquina, nada pues no era su momento tal vez, no había un corazón lo suficientemente abierto, no se sabe algún día regresarán, lo único que yo siempre les digo a ellos es no se vaya, pero cuando uno ve que definitivamente no, le digo no se vaya a ir con rabia váyase sabiendo que esta

es su casa y que aquí estamos para ayudarlo, porque en algún momento van a volver y lo más simpático del asunto es que muchos vuelven, entonces uno llega y les dice que ¿le pasó? “Nada profe...ahora sí, ahora si...” ¿Pero qué le pasó? “No que me fui a fumar, me fui a consumir pero estoy juicioso, estoy meditando, pero estoy juicioso, estoy haciendo las tareas...” bueno mijo pues nada, camine sigamos vamos a meditar y ya otra vez.

*Paralelo a lo que hemos hablado al tema de los adolescentes porque fíjate que no hemos hablado sino de niños, niñas y adolescentes, tenemos un programa ambulatorio para adultos, un programa que rompe con la dinámica que por años se ha tenido en ambulatorio y se trabaja de manera individual, atendemos hombres y mujeres fundamentamos el tratamiento en meditación, yoga, aromaterapia y psicología, por supuesto que le acompañamos también con equino-familia, instituto de la familia, nutrición, y pedagogía, trabajo social hace presencia también, pero es un programa que da resultados cuando la persona que está recibiendo la intervención es un consumidor de drogas pero que no está en el nivel de abusador sino de experimental, el chico de la universidad que los compañeros dicen “huy hermano pilas es porque es que su rumba está muy pesada, pilas porque usted ya está metiendo esto o aquello”, entonces que la persona que es bienvenida acá nosotros lo recibimos, lo valoramos, le enseñamos a meditar, le enseñamos a hacer yoga, le damos el aceite que le corresponda, la intervención psicológica y hacen un trabajo rápido, es un trabajo muy rápido, se saca más o menos en cuatro meses, económico porque es barato a comparación de lo que te puede costar una consulta psicológica por fuera y con unos resultados muy muy favorables porque estamos evitando que viva todo ese camino de tristeza, soledad y desolación que deja la droga si hacemos la intervención en el momento oportuno, cuando el hombre está entrando a ese mundo.

En la universidad se ve mucho eso, las pastillas, la marihuana, bueno no sé si la tuya, de pronto si, entonces sí, es ponerte a disposición el programa por si sabes de alguien, siempre conocemos a alguien que tiene alguna dificultad y muchas veces no sabemos que decirle, si conoces a alguien dile que puede venir y que acá le atendemos, yo soy la persona que coordina el ambulatorio, entonces también estamos a la orden, para lo que necesiten estamos a la orden, para que nos visiten, para que nos llamen, para que se internen, para cualquier cosa.

-Gracias, en verdad me gustó mucho. Hogares Claret de hecho me leí el libro

*¿El del padre?

-sí

*¿El de un llamado al amor?

-Sí, algo con amor

*La terapia del amor

-Sí, me gustó mucho la labor que ustedes hacen, ¿pero ustedes son sin ánimo de lucro o sea la parte económica que a ustedes les llega es del gobierno o de donaciones?

*No, realmente donaciones no es que se reciban muchas, si llega algo pero nosotros contratamos con Bienestar Familiar, nosotros presentamos nuestro portafolio, pues ya nos conocen porque nosotros no somos nuevos en el tema, nos conocen de muchos años, entonces nos dan los programas, el único programa que percibe un ingreso a parte y de que si lo paga el usuario o el familiar es el de adultos, es el ambulatorio, ese sí pero pues es muy barato, tu recibes semanalmente tres atenciones individuales, esto es más o menos dos al mes y el costo es de \$500.000 pesos, una cita psicológica te cuesta \$60.000, \$80.000 pesos, estamos hablando de una

persona encargada, que está capacitada para que haga la intervención, entonces es barato y es un ingreso que te ayuda a pagar servicios, como de la casa para que la misión se pueda seguir dando.

COLEGIO CAMPESTRE MONTECERVINO

-Entrevistador: Paula Gómez.

*Entrevistado: Anónimo (Maestra)

-Bueno, la primera pregunta es ¿que nos podrías contar acerca del modelo, de la pedagogía Waldorf, cuánto tiempo de experiencia llevas tú en el modelo y cuánto tiempo lleva el colegio con el modelo?

*ok, bueno, la pedagogía Waldorf no es una pedagogía nueva, si es una pedagogía desconocida aquí en Colombia, esta es una pedagogía que nace en Alemania y nace maso menos hace unos 100 años o más bien estamos próximos a cumplir 100 años con la pedagogía Waldorf en el mundo. Nace como respuesta a una problemática social que se estaba viviendo en Alemania en ese entonces, justo cuando se estaba atravesando la primera guerra mundial y ya se avecinaba la segunda guerra mundial, todo esto eee surge gracias a que eee estamos o se estuvo viviendo en ese entonces una desigualdad social y pues esta pedagogía justamente busca el desarrollo de la individualidad de los seres humanos para que en algún momento del desarrollo humano haya una equidad social, eee esta es una pedagogía que busca que eso individual o eso que nos caracteriza como seres humanos que no es justamente nuestro cuerpo físico, sino pues hay algo más que eso, eee se le podría llamar conciencia o individualidad o básicamente yo, eso que no se puede ver que no se puede tocar que es lo que realmente nos define, lo que pretendemos es que logre manifestarse en todos los seres humanos, porque desafortunadamente esta individualidad hoy en día esta minada por las modas, por el mundo consumista y materialista en el que estamos inmersos, entonces ya no pensamos por si mismos sino pensamos por las modas que hay a nuestro entorno entonces lo que pretendemos es eso, que haya un libre desarrollo de la

individualidad para que cuando nuestros niños los que estamos educando lleguen a su edad adulta puedan tener unos pensamientos claros, pensamientos libres, pueda tener unos sentimientos nobles, justos, equilibrados y finalmente tengan una voluntad firme, en otras palabras realmente no educamos solamente la mente de los niños para que sepan una cantidad de cosas, no solamente eso, sino educamos en tres direcciones en desarrollar la facultad del pensar, pero también la facultad del sentir y la facultad del hacer, ósea del querer hacer las cosas, pues a grandes rasgos eso es lo que te puedo contar sobre la pedagogía Waldorf. Eee yo personalmente en esta institución tengo este es el treceavo año que tengo estando trabajando acá y este colegio tiene este año cumplimos 20 años de estar acá con Pedagogía Waldorf en este espacio.

- Listo, ¿qué caracteriza al modelo?, eee básicamente ¿qué enseñan?, ¿cómo lo hacen? ¿Desde que edades?

*Bueno, para el logro del desarrollo de la individualidad como te lo manifesté, es muy importante conocer cómo se da el desarrollo humano, claro eso no es propio de la Pedagogía Waldorf, en realidad todas las pedagogías y corrientes psicológicas hablan de un desarrollo humano porque eso es una realidad, es una ley, de hecho el desarrollo humano está regido por unas leyes de la naturaleza, entonces lo que nosotros hacemos o lo que la Pedagogía Waldorf plantea es que conozcamos esas leyes que rigen el desarrollo humano y permitamos que se den o se desarrollen de una manera natural, esto en otras palabras nosotros no adelantamos procesos eeee no pretendemos estimular absolutamente nada, lo que permitimos es que cada ser humano se desarrolle acorde a la naturaleza, a las leyes que ha designado la naturaleza para su desarrollo, en otras palabras ese desarrollo humano está ligado por unos periodos, entonces el primer periodo del desarrollo humano se llama la primera infancia, la primera infancia es el rango de edad entre los 0 y los 7 años, entonces por ejemplo, las características básicas de esos 0 a 7 años

es el movimiento es una de las características primordiales, el niño pequeño por naturaleza se mueve, lo requiere, gracias al movimiento sabemos que el niño tiene salud y tiene vida, bueno tiene primero vida y después salud, cuando un ser humano por alguna situación en particular eee nace con algún impedimento físico a nivel motor, empiezan a haber problemas de salud primero y luego problemas cognitivos porque gracias al movimiento es que realmente los seres humanos maduramos todo nuestro cuerpo físico, es decir, todos los órganos, gracias al movimiento los órganos se maduran se terminan como de desarrollar y de organizar y gracias al movimiento se crean redes neuronales eee pues en nuestro sistema nervioso, que esas interconexiones son las que nos permiten desarrollar no solamente habilidades sino sobre todo capacidades, entonces si eso es así, un niño pequeño ósea entre los 0 a los 7 años que es lo que debería hacer o más bien que deberíamos hacer nosotros como colegio, que es lo que deberíamos enseñarle, nosotros aquí lo que pretendemos básicamente es que el niño desarrolle un movimiento saludable, y para eso lo que hacemos es permitirle que se mueva, es decir, darle un espacio donde realmente el niño pueda interactuar con su entorno, pueda moverse, hoy en día los apartamentos o las viviendas pues que están disponibles son espacios muy pequeños en los que el niño difícilmente puede gatear, difícilmente puede correr, trepar, saltar y demás cosas pues porque no se presta para eso, entonces nosotros ofrecemos aquí en este colegio un entorno donde el niño realmente se puede mover puede saltar, puede agarrar puede arrastrarse, puede subir, puede bajar y puede desarrollar todo ese movimiento que le va a permitir tener salud física porque al tener movimiento y permitir que el realmente lo desarrolle va a poder tener y desarrollar sus órganos físicos al mismo tiempo que ya está creando redes en su sistema nervioso que le va a permitir desarrollar capacidades para la vida, entonces nosotros aquí en nuestro jardín de infantes no intelectualizamos, es decir, no enseñamos no tenemos una clase de matemáticas, de lenguaje de

ninguna clase eee porque la alfabetización requiere quietud si, ningún niño aprende a leer y escribir corriendo por todas partes, ningún niño aprende a sumar y restar trepándose en arboles bajando, subiendo, saltando, no, realmente para aprender esas tareas intelectuales se requiere quietud por lo tanto no es la edad que corresponde, es decir, esos primeros siete años de vida no corresponden para esas tareas intelectuales y eso es así porque realmente el sistema nervioso más exactamente las funciones ejecutivas del cerebro que están en la neo corteza no está maduro para que eso pase, entonces lo que nosotros hacemos es esperar a que llegue el momento que naturalmente se da y eso se da entre los seis años y medio y siete años y medio cuando las aulas decían que este momento se llama la llegada del uso de razón que antiguamente era así hacia los seis años y medio siete años y medios eee los niños nunca iban a un jardín o a un colegio, estaban con la mama en la casa haciendo oficio o tareas hogareñas o artísticas, jugando libremente y hacia los seis años y medio pues ya llegaban al primer grado, el jardín de infantes no existía, hoy en día existen porque las mamas trabajamos, pero bueno el hecho es que aquí nosotros ofrecemos un espacio que se asimila al hogar donde los niños hacen actividades hogareñas eee hacen actividades artísticas y lo más importante es que pueden desarrollar un juego libre, libre significa que no es que la maestra les dice bueno hoy vamos a jugar al lobo o hoy vamos a hacer esto sino que permite que realmente el niño saque digamos tiene internamente que es lo que se llama fantasía para que lo pueda aflorar en su entorno y de esa manera se estimula la crea no se estimula esa no es la palabra, se le permite que desarrolle la creatividad porque ese es otro de los principios de esta pedagogía realmente pretendemos que todos los potenciales del ser humano se desarrolle y un potencial que tenemos todo los seres humanos es el poder de la creatividad, el poder desarrollarlo, eso solo lo logramos si realmente le permitimos que el niños viva su fantasía porque la fantasía es propia de estos primeros años,

después ya la fantasía se transforma y en otras personas se pierde, se transforma en aquellos niños que la han cultivado esa fantasía se convierte en creatividad pero en aquellos niños en los que esa fantasía ha sido cuarteada, y eso se cortada con la intelectualización precoz la fantasía desaparece, es por eso otra de las razones que nosotros no intelectualizamos porque cuando intelectualizamos a un niño se requiere decir no mira eso no es así eso es de esta manera porque la letra “a” se escribe de esta forma no se escribe como tú quieras, se escribe así, la letra “e” así y así cualquier cosa, en la medida en la que nosotros realmente permitamos que el niño saque a través de su juego libre toda esa fantasía estamos cultivando en el la posibilidad de tener un pensamiento libre que es lo que queremos realmente a futuro con ellos porque se ha desarrollado la creatividad el poder ver lo que otros no ven y si y acompañado a esto se desarrolla una voluntad firme férrea pues vamos a tener adultos que realmente no solamente piensen por si mismos sino que tengan unas ideas que otros no tiene y sobre todo pues que las van a poder desarrollar porque tienen esa voluntad para querer hacer eso, para poder materializarlas ideas que tienen. Entonces como tú me preguntabas en concreto cómo funcionaba este colegio, entonces en el jardín de infantes no intelectualizamos, a partir del grado umm primero empieza el segundo septenio que sería la etapa entre los siete y los catorce años, allí ya empezamos el proceso escolar propiamente dicho ya que hay una madurez de los procesos cognitivos y este es el momento adecuado para empezar esta alfabetización, nosotros aquí impartimos todas las asignaturas que por ley se exigen la diferencia del colegio tradicional seria como las impartimos, el cómo y el para qué enseñamos matemática, lenguaje bueno y todas las asignaturas, porque tenemos todas las asignaturas, el para que lo hacemos si es distinto porque nosotros no educamos para que los niños o jóvenes sean funcionales en este mundo materialista ni para que estén llenos de información, realmente nosotros educamos para que el niño logre desarrollar su individualidad a

través de las asignaturas pues va a desarrollar herramientas que le permitan esa manifestación de su propio pensar, esa ese equilibrio en el sentir y ese desarrollo de una voluntad firme, entonces como lo hacemos eee ahí está realmente la gran diferencia porque no es algo mecánico como nosotros enseñamos a sumar, multiplicar y dividir y enseñamos todo eso, el cómo lo hacemos es totalmente distinto a la escuela tradicional porque nuestro principal objetivo no es enseñarle al niño en matemática a que hagan una cuenta, obviamente que la tiene que aprender a hacer, nuestro principal objetivo a través del área de matemáticas es que el niño aprenda a ser justo y para eso realmente lo que hacemos aquí en el cómo es una serie de actividades que tiene que ver con el desarrollo de capacidades eso en otras palabras significa que el aprendizaje está muy ligado a las vivencias, a que el niño vivencie el aprendizaje y eso se hace a través de la experimentación, de la comprobación, de la observación más allá de que mecanicen una formula o aprendan de memoria unos conceptos, realmente esa educación es muerta, la educación viva es la que el niño tiene la oportunidad de experimentar, de realmente involucrarse con eso y llegar finalmente a sus propias conclusiones que serían las teorías o los conceptos, entonces en el segundo septenio lo que estaba diciendo es que ya empezamos con ese proceso y así como el niño pequeño se caracteriza por moverse mucho en el plano físico ósea porque su cuerpo está en constante movimiento, en el segundo septenio entonces se caracteriza este niño, niño joven porque ya hacia finales del segundo septenio es un joven eee porque hay un movimiento en la parte anímica, entonces los niños jóvenes entre los 7 y los 14 años pues están en pleno desarrollo de su sentir eee y para el tercer septenio que serían los jóvenes entre los 14 y los 21 años pues aquí en el colegio están solamente hasta los 18 esperamos que en grado 11 nuestros jóvenes tengan 18 años que se hayan acercado a esa mayoría de edad entonces ahí todo lo que ven los jóvenes a través de las asignaturas pues que impartimos pues que son las mismas que se

requieren eee por el Ministerio de Educación busca esa estructurar el pensamiento de los seres humanos, básicamente que estos jóvenes piensen por sí mismos y no realmente por lo que piensan las personas que ven en la televisión o bueno todos esos modelos que ahora salen de la farándula, eee entonces a grandes rasgos la educación se basa en el desarrollo de estos tres septenios y permitirles a los niños y jóvenes que de una manera natural conquisten estas tres facultades, el hacer en el primer septenio, el sentir en el segundo septenio y el pensar en el tercer septenio.

- ¿cómo es el tema de las evaluaciones tanto en el modelo como en aquí en la institución?

*Buen, entonces la evaluación es algo muy importante, es una herramienta esencial, porque la evaluación vista desde nuestro punto de vista la evaluación es herramienta para que el maestro por un lado observe como esta su proceso de enseñanza y por otro lado realmente pueda a partir de esa observación que hace desarrollar nuevas estrategias pues para que realmente los niños aprendan lo que les corresponde aprender, eso significa que aquí la evaluación no es para descalificar o calificar a los estudiantes, no es para decirles tu si sabes y tú no sabes porque ya con eso no ganamos nada, en realidad la evaluación es una herramienta para que el maestro desarrolle su creatividad para que aquel niño que todavía no ha alcanzado ciertas competencias entonces el maestro se cuestione a bueno y ahora que debo hacer yo para que este niño logre conquistar tales o tales competencias, entonces en ese sentido la evaluación es absolutamente ósea, siempre está presente, ya la palabra que quería decir es permanente, la evaluación es permanente, es continua y es sobre todo individualizada eso lo que significa es que nosotros no pretendemos que todos los niños alcancen el estándar, todos lo mismo, porque cada ser humano es distinto, individual, lo que nosotros pretendemos es que cada ser humano, cada niño que tenemos aquí eee pueda lograr o tener avances bajo su ritmo de aprendizaje, entonces la

evaluación es individual en el sentido en el que este niño es medido con sus propias capacidades y habilidades, no comparándolas con las de su compañerito sino en ese sentido es en la Pedagogía Waldorf y es en este colegio.

- Listo, ¿qué fortalezas y debilidades crees que tiene el modelo?

*Pues fortalezas pues considero que muchas y creo que todo lo que he hablado hasta el momento hace parte de una fortaleza, pues porque es realmente eee tener conciencia de que el ser humano es mas allá que un cuerpo físico que es lo que normalmente el mundo material nos muestra, que si yo soy 90.60.90 y soy altísima entonces valgo porque si no soy nada de eso entonces no valgo para nada y además que tampoco somos solo una mente, en los colegios nos miden porque tu si sabes y tú no sabes y el que no sabe descalificados, independientemente de su raza, credos posición económica y demás todos tenemos habilidades muchas habilidades, tenemos muchas cualidades pero todos los seres humanos sin excepción también tenemos limitaciones, tenemos defectos , tenemos discapacidades, eso lo que significa es que eee para mi modo de ver el mayor atributo de esta pedagogía es el respeto a la individualidad del ser humano, independientemente de la raza, credo religión y bueno todas esas cosas. Y desventajas no sé si sea una desventaja, pero podría ser el hecho que aquí en Colombia no sea una corriente pedagógica que se enseñe en las universidades, difícilmente se nombra en las universidades, muchos de los maestros que llegan a este colegio nunca había escuchado siquiera esa palabra Waldorf, porque además bueno tú ya debes saber que este Waldorf no es el mismo al del algebra de Baldor, porque es que a veces cuando hablamos de la pedagogía Waldorf los maestros que no saben nada te preguntan ahí!! La del algebra de Baldor y no son dos cosas distintas, pues esa es como una desventaja que tenemos, pero también es como una oportunidad que tenemos porque nos dan la oportunidad de innovar.

-eee ¿qué es lo que más te llama la atención y porque recomendarías el modelo y la institución?

* creo que lo que más me llama la atención a mí y a todos los padres que vienen a este colegio es permitirle al niño pequeño que sea un niño, es decir, que realmente los niños pequeños tengan la posibilidad de jugar y eso a mí como persona me llama la atención porque tengo un hijo y a los padres que vienen a este colegio realmente con eso es lo que realmente ven distinto porque es muy triste ver a un niño de 5, 6, 7 años estresado, con problemas ya de salud por el estrés que hay en el colegio porque tiene que hacer una cantidad de tareas que ni siquiera entiende y es el papa quien finalmente tiene que responder por eso y ven que definitivamente sus hijos no son felices, entonces pues realmente gratificante ver como aquí los niños desarrollan capacidades a través del juego y logran de verdad ser lo más inteligentes porque todos tenemos una inteligencia totalmente distinta pero si tener más habilidades que otros que desde los 3 años saben leer y escribir y los de acá que aprenden hasta los seis siete años a leer y escribir logran tener más capacidades que estos otros niños.

- ¿Has escuchado o recibido críticas sobre el modelo?

* he escuchado, yo personalmente nunca he recibido una crítica, si he escuchado que en internet se encuentra que esta es una pedagogía satánica o algo así, he escuchado porque han venido a contarme por aquello que el fundamento de esta pedagogía es la antroposofía, la antroposofía significa el conocimiento del hombre y ese conocimiento del hombre realmente nos invita a que desarrollemos cada maestro que esta acá, cada padre que esta acá, ósea los adultos que ya estamos formados que no es para los niños lo que voy a decir eee desarrollemos conciencia y entonces yo no sé porque pero lo he escuchado que algunas personas han satanizado eso el

desarrollar la conciencia como no sé pero he escuchado porque algunos papas viene a decir que porque aparece eso allá , no sé yo no creo eso.

- bueno eso sí, pues durante la búsqueda de la información del modelo para la tesis si encontramos que hay mucha crítica y más sobre eso. Eee bueno, desearías agregar algo más de la institución, del modelo?

*Eee si, para cerrar lo que me gustaría decir es que esta es una pedagogía muy básica, ósea que es muy básica pero que es mucho más efectiva que otras, también quiero decir que no es la única pedagogía que existe no es la mejor, tampoco quiero decir que sea la peor, lo que quiero decir es que es la que escogimos nosotros porque sentimos que es la que más puede ayudar al desarrollo de la conciencia desde la educación para los niños para que en un futuro estos niños sean realmente más conscientes del mundo en el que vivimos, para que estos niños sean más capaces de aportar fuerzas de renovación a la sociedad, y cuando dije que esta pedagogía es básica lo que quiero decir realmente es que es una pedagogía que se basa en lo sencillo, en lo natural y en lo saludable por eso es que es básica, porque entre más sencillas sean las cosas con más naturales y entre más naturales son los procesos son más saludables, entonces aquí tenemos un dicho que dice menos es más entre digamos menos arandelas le pongamos a la cosa y lo hagamos más natural pues aquí se genera más salud para todos y hay un común denominador en los niños por lo menos en los que llegan y han tenido la experiencia de estar en otros colegios es que después de estar muy enfermos de estreñimiento, porque esta es como la enfermedad más común de los niños de hoy, estreñimiento, estrés común eee la ansiedad y esas enfermedades que terminan en isis como se me olvidaron los nombre pero bueno artritis pero eso ya es con los más grandes no con los pequeños, esclerosis también con los más grandes todo eso empieza a sanarse cuando los

niños empiezan a venir acá, entonces si esta es una pedagogía que genera salud a través de la educación.

-Listo muchísimas gracias, cualquier cosa me volveré a comunicar por si necesitamos algo más.