Transforma tu aula con Consciencia Plena o *Mindfulness*

Conecta, respira y enseña

COORDINACIÓN DE PUBLICACIONES

Corporación Unificada Nacional de Educación Superior

Materia: 370 - Educación

ARIAS NARANJO MARÍA ANGÉLICA

Transforma tu aula con Consciencia Plena o Mindfulness
Conecta, respira y enseña

Primera edición, Corporación Unificada Nacional, 2025

Clasificación Thema: JNT - Técnicas y habilidades de enseñanza
VSPD - Mindfulness. Atención o conciencia plena

Tamaño: 14,8 x 21 cm
Páginas: 33

Título original: Transforma tu aula con Consciencia Plena o Mindfulness. Conecta, respira y enseña

Corporación Unificada Nacional de Educación Superior - CUN
ISBN (Digital): 978-958-8191-99-7
Primera edición, 2025.

Autores:

María Angélica Arias Naranjo

Corrección de estilo: Coordinación de Publicaciones
Diagramación interna, ilustraciones adicionales: David F. Paz A.
publicaciones@cun.edu.co

Todos los derechos reservados.

Este contenido solo podrá ser publicado en plataformas o repositorios CUN; o aprobados por la Corporación.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. 001.4

Esta obra se realizó gracias al apoyo de la La Corporación Unificada Nacional de Educación Superior - CUN

Hecho en Colombia / made in Colombia

Transforma tu aula con Consciencia Plena o *Mindfulness*

Conecta, respira y enseña

por **María Angélica Arias Naranjo**

COORDINACIÓN DE PUBLICACIONES

Corporación Unificada Nacional de Educación Superior

Bienvenidos a esta maravillosa herramienta para que descubras los elementos clave de la *Consciencia Plena* o *Mindfulness.*

Confío en que vas a integrar esta práctica para contribuir a tu desarrollo socioemocional y crear aulas en calma

Sobre la autora:

María Angélica Arias Naranjo es socióloga con maestría en Estudios Políticos e Internacionales y candidata a doctora en Gerencia de Proyectos. Su trayectoria académica se complementa con una profunda formación práctica en yoga (inbound, tibetano y terapéutico) y *Mindfulness* (MBSR), disciplinas que ha estudiado con diversos maestros desde su juventud.

Cuenta con una amplia experiencia como consultora en prácticas de Consciencia Plena para empresas del sector privado, entidades públicas y ONG, en las que también ha desarrollado proyectos de investigación aplicada.

Contacto: maria_arias@cun.edu.co

Tu hoja de ruta hacia la *Consciencia Plena*

1 *Mindfulness*: La ciencia de la *Consciencia Plena* 8

2 Evidencia que transforma 10

3 Desmontando mitos 12

4 ¿Dónde estás hoy? Evalúa tu *Consciencia Plena* 14

5 9 Actitudes para enseñar con *Consciencia Plena* 16

6 Prácticas de consciencia 22

7 Recursos esenciales para tu crecimiento 27

8 Bibliografía 30

1 *Mindfulness*: la ciencia de la *Consciencia Plena*

Es una práctica milenaria desarrollada en el marco del budismo zen. Fue introducida, años después de su nacimiento, a occidente por Jon Kabat-Zinn y es una invitación a prestar atención de manera intencional al momento presente; tal y como es, sin juicio, con curiosidad y aceptación.

El *Mindfulness* es una práctica secular, es decir, no está sujeta a ninguna religión. Así que no te preocupes si profesas algún tipo de religión, porque esta práctica no riñe con tu espiritualidad. Es una técnica que te permite mirar tu mundo interior y exterior con apertura y curiosidad.

Hay dos tipos de prácticas que puedes desarrollar

Informal:

Es una práctica que te invita a centrar la atención en las actividades que desarrollas diariamente. Por ejemplo, prestar atención a la forma en que caminas o en la manera que te lavas los dientes o cuando lavas los platos.

Formal:

Implica destinar un espacio y tiempo específicos para su ejecución. Un ejemplo de práctica formal sucede cuando apartas todas tus mañanas para hacer ejercicios de Consciencia Plena durante 30 minutos antes de iniciar tus labores cotidianas.

2 Evidencias que transforman

- La práctica de *Mindfulness* ha demostrado un aumento de la atención y resiliencia en las escuelas (Zenner ***et al.***, 2014).
- Este tipo de prácticas ha demostrado una reducción significativa del estrés en docentes en contextos escolares (Roeser ***et al.***, 2013).
- Tras la integración de la práctica de Consciencia Plena, durante ocho semanas, se reporta mejor ánimo, mejor calidad de sueño y menos rumiación (Crain ***et al.***, 2017).

En la CUN hemos adelantado una intervención de *Mindfulness* con algunos docentes. Fue una práctica de tres semanas con tres encuentros presenciales de dos horas cada uno y veintiún encuentros diarios de quince minutos para integrar el hábito de prestar atención intencionalmente al momento presente.

Entre los resultados, se obtuvo que los participantes mejoraron su capacidad de:

- Promover un ambiente en el aula en el que los estudiantes se sintieran valorados y respetados.
- Generar una atmósfera de confianza y cooperación con su grupo de estudiantes.
- Gestionar el orden en el aula, mientras mantenían relaciones positivas con sus estudiantes.

3 Desmontar mitos

1 **Mito:** El *Mindfulness* es cosa del demonio y me puede poseer mientras hago esas meditaciones.

Realidad: No, el *Mindfulness* es una práctica científicamente estudiada que nos ayuda a disminuir el estrés y a mejorar nuestra salud socioemocional.

2 **Mito:** El *Mindfulness* o *Consciencia Plena* me pide dejar la mente en blanco y no debo tener ningún pensamiento.

Realidad: No, el *Mindfulness* es una maravillosa invitación a observar lo que pasa por tu mente, sin juicio y con curiosidad.

3

Mito: El *Mindfulness* permite que siempre estés feliz y en calma.

Realidad: No, el *Mindfulness* te invita a observar y darte cuenta de tus emociones tanto las placenteras como las no placenteras.

4

Mito: El *Mindfulness* solo se puede practicar en retiros espirituales o en monasterios.

Realidad: No, hay prácticas informales de *Consciencia Plena* que se pueden hacer mientras te lavas los dientes, comes y hasta mientras caminas.

4 ¿Dónde estás hoy?

Evalúa tu *Consciencia Plena*

Te invito a conocer cómo están en este momento tu atención y tu consciencia. Te comparto ***Mindful Attention Awareness Scale*** (MAAS): Esta herramienta mide la atención y la conciencia en el momento presente.

Marca cada afirmación según tu experiencia con una "X" en la columna que mejor refleje tu frecuencia:

Casi siempre (5) | Muy a menudo (4) | A veces (3) | Rara vez (2) | Casi nunca (1)

Luego suma los valores de todas las casillas.

- **Más de 60 puntos:** alto nivel de Consciencia Plena
- **Entre 45 y 60 puntos:** nivel medio de Consciencia Plena
- **Menos de 45 puntos:** bajo nivel de Consciencia Plena

Compara tu puntaje inicial con el obtenido tras integrar prácticas de *Mindfulness* como hábito para visualizar tu progreso y planificar acciones de mejora continua.

Item	Casi siempre	Muy a menudo	A veces	Rara vez	Casi nunca
Podría experimentar alguna emoción y no darme cuenta de ella hasta algún tiempo después.	5	4	3	2	1
Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en otra cosa.	5	4	3	2	1
Me resulta difícil mantenerme concentrado en lo que está sucediendo en el presente.	5	4	3	2	1
Suelo caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento en el camino.	5	4	3	2	1
Normalmente no percibo sensaciones de tensión o incomodidad física hasta que realmente llaman mi atención.	5	4	3	2	1
Olvido el nombre de una persona casi tan pronto como me lo han dicho por primera vez.	5	4	3	2	1
Parece que «funciono en piloto automático», sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.	5	4	3	2	1
Me apresuro al realizar actividades sin prestarles verdadera atención.	5	4	3	2	1
Me enfoco tanto en la meta que quiero alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo en este momento para lograrla.	5	4	3	2	1
Hago trabajos o tareas de forma automática, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.	5	4	3	2	1
Me doy cuenta de que escucho a alguien con una oreja, mientras hago otra cosa al mismo tiempo.	5	4	3	2	1
Conduzco a lugares en «piloto automático», y luego me pregunto por qué fui allí.	5	4	3	2	1
Me encuentro preocupado por el futuro o anclado en el pasado.	5	4	3	2	1
Me descubro haciendo cosas sin prestarles atención.	5	4	3	2	1
Picoteo o como sin ser consciente de que estoy comiendo.	5	4	3	2	1
Total					

9 Actitudes para enseñar con *Consciencia Plena*

Estas actitudes, desarrolladas por Jon Kabat-Zinn, son principios esenciales para cultivar una Consciencia Plena efectiva; en el contexto educativo nos ayudan a responder a los retos con equilibrio, empatía y presencia.

1 *Mente curiosa*

Observa todo con una mente de principiante. Date la oportunidad de mirar las cosas con ojos nuevos, permite que la curiosidad sea tu bandera de vida.

¿Cómo integras una mente curiosa en tu práctica docente?

Imagina que ingresas a tu clase,sea virtual o presencial, y déjate sorprender por las cosas nuevas que te enseñan tus estudiantes. Formula preguntas para conocerlos en profundidad, podrás aprender acerca de su historia de vida o su música favorita.

2 *No juzgar*

Observa tus pensamientos, emociones y las situaciones que enfrentas con apertura, sin clasificarlas como «buenas» o «malas».

¿Cómo lo integras en tu práctica docente?

Imagina que un estudiante no entrega su tarea a tiempo. En lugar de etiquetarlo como «irresponsable», reflexiona sobre los posibles factores que podrían haber influido en su comportamiento. Al hacerlo, abres la puerta a una comprensión más profunda y empática de la situación.

3 Soltar

Aprende sobre el ir y venir de las sensaciones, emociones y situaciones. Evita aferrarte a cosas que no puedes controlar.

¿Cómo lo integras en tu práctica docente?

Ante momentos de tensión emocional, por el estado en el que se encuentran los estudiantes de tu clase o por la frustración que puedas experimentar por su falta de participación, atrévete a soltar la necesidad de controlar su comportamiento.

4 Confianza

Cultiva la confianza en ti mismo y en el proceso de aprendizaje, permitiendo que cada paso te guíe hacia el crecimiento.

¿Cómo lo integras en tu práctica docente?

Confía plenamente en tus habilidades pedagógicas y en la capacidad de tus estudiantes para superar desafíos, fomenta un entorno de aprendizaje positivo y enriquecedor, en el que todos se sientan apoyados y motivados para avanzar.

5 *Aceptación*

Reconoce las cosas tal como son en el momento presente, sin resistencia, permitiéndote fluir con lo que la situación te ofrece.

¿Cómo lo integras en tu práctica docente?

Acepta con apertura cuando un plan de clase no resulta como lo esperabas. En lugar de resistirte, adapta tu enfoque a las circunstancias actuales y busca soluciones constructivas que beneficien el proceso de aprendizaje.

6 *No forzar*

A veces, el esfuerzo más valioso es aprender a dejar de forzarte. Soltar la necesidad de controlarlo todo y, tan solo, permitirte estar plenamente presente.

¿Cómo lo integras en tu práctica docente?

Deja que los estudiantes tomen la iniciativa en una actividad grupal y confía en su capacidad para colaborar y resolver desafíos. Observa con atención, guía solo si es realmente necesario y crea un espacio para su autonomía y crecimiento.

7 Desapego

Si tuviste una jornada compleja en tu salón de clases, puedes realizar este acto simbólico de cierre para soltar esas sensaciones. Toma un papel pequeño y escribe la preocupación, el error o la frustración más pesada de tu jornada. Sostén el papel, reconoce ese sentimiento sin juzgarlo, y luego, con una exhalación fuerte, arruga el papel con toda tu intención y lánzalo a la papelera.

¿Cómo lo integras en tu práctica docente?

Enfócate más en el proceso de aprendizaje que en las calificaciones. Valora el crecimiento y desarrollo único de cada estudiante; reconoce el esfuerzo y las lecciones que surgen en el camino.

8 Agradecimiento

Reconocer y valorar lo bueno, que ya está presente en tu vida y en tu entorno, es un acto de gratitud que te conecta con el aquí y el ahora.

¿Cómo lo integras en tu práctica docente?

Date un **espacio para agradecer** por la participación activa de tus estudiantes durante una actividad y destaca con calidez sus esfuerzos y logros.

Este gesto no solo refuerza su confianza, sino que también fomenta un ambiente positivo y motivador en el aula.

9 *Generosidad*

La **generosidad** en la docencia es el **arte de ofrecer espacio:** para que un estudiante termine su idea sin interrupciones, para un error sin juicio y espacio para ti mismo al reconocer tus propios límites

¿Cómo lo integras en tu práctica docente?

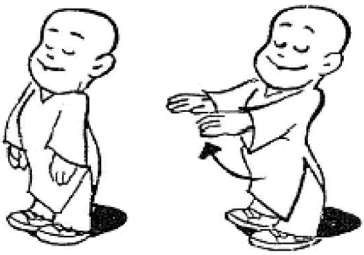
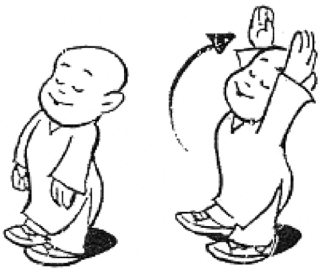
Un docente generoso ofrece materiales adicionales y dedica tiempo extra a los estudiantes que necesitan apoyo, sin buscar reconocimiento. Este gesto refleja su generosidad y también su compromiso con el bienestar y el crecimiento de sus estudiantes.

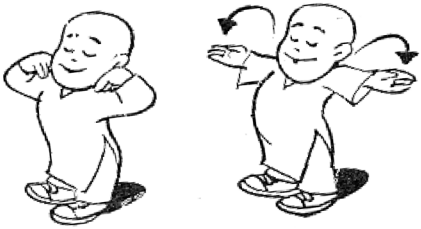
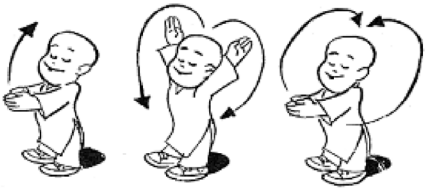
Prácticas de consciencia

A continuación, te comparto una serie de prácticas muy simples y sencillas que puedes utilizar en cualquier momento de tu clase. Date la oportunidad de integrarlas y ofrecer en tus aulas un acercamiento más consciente al cuerpo, a la mente y a las emociones.

Movimiento consciente

Son cinco movimientos de ***Consciencia Plena*** que puedes hacer para tener un momento de pausa en clase o simplemente para integrar en algún instante de tu vida cuando sientas algún tipo de tensión en tu cuerpo.

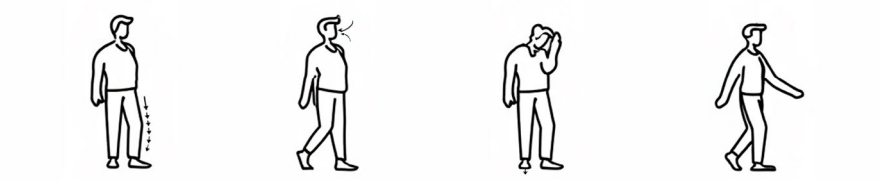
Representación gráfica	Descripción
	Deja tus brazos estirados al lado de tu tronco. Inhala y sube los brazos a la altura de tus hombros. Exhala y nuevamente baja los brazos. Repite 3 veces.
	Deja tus brazos al lado de tu tronco completamente estirados. Inhala y sube los brazos sobre tu cabeza, exhala y vuélvelos a bajar al lado del tronco. Repite 3 veces.

Representación gráfica	Descripción
	Lleva tus brazos abiertos a la altura de tus hombros. Al inhalar, acerca tus manos hacia los hombros; al exhalar, estira nuevamente tus manos y deja tus brazos completamente estirados.
	Junta tus palmas en el centro del pecho. Al inhalar, abre tus brazos hacia arriba; al exhalar, baja tus brazos para que se encuentren nuevamente en el pecho.
	Lleva tus manos hacia la cintura y realiza tres círculos con tu tronco hacia la derecha y tres círculos hacia la izquierda. Procura inhalar al llevar el cuerpo hacia arriba y exhalar al bajarlo.

Nota. *Imágenes tomadas de De Los diez movimientos conscientes, por Thich Nhat Hanh, en G. Dávila de Tena (2013), Grego – Conciencia y práctica cotidiana (https://grego.es/?p=6043). Derechos reservados del autor original.*

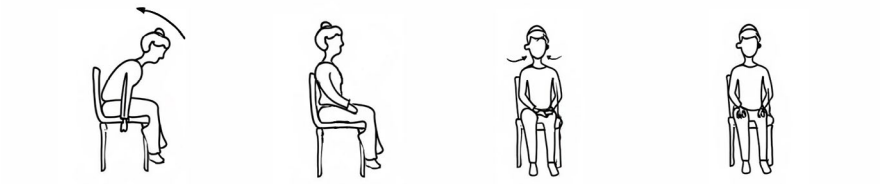
Caminata consciente

Esta práctica la puedes realizar en cualquier momento de tu día, incluso en alguna clase cuando los estudiantes tengan que trasladarse. Ubica tu cuerpo con espalda neutra y, suavemente, lleva el pie derecho hacia al frente. Observa el cambio de peso de tu cuerpo. Ahora, lleva el peso de tu pie izquierdo y siente el peso. Sincroniza con tu respiración. Puede ser: inhalo, pie derecho al frente; exhalo, pie izquierdo al frente.



Respiración consciente

En una silla, lleva tu espalda a una postura erguida y sin tensión. Hombros arriba, atrás y abajo. Deja caer tus manos sobre tus piernas y, si te es posible, cierra tus ojos o llévalos a un punto fijo en el piso. Enfoca la atención en tu respiración, identifica cuáles partes de tu cuerpo cambian cuando inhalas y cuáles cuando exhalas. Puedes hacer este ejercicio durante 2 a 30 minutos.



Alimentación consciente

Esta práctica se puede hacer con una mandarina o uva pasa; sin embargo, la puedes adoptar a un alimento reconocido por la mayoría de la población con la que estés trabajando. Date unos instantes para observar el alimento, sus colores. Ahora, date la oportunidad de sentir su textura. Huélelo, identifica qué olores hay en él. Ahora, llévalo suavemente a tu boca, solo siéntelo con tu lengua, sin morderlo.

Ahora, dale solo un mordisco y siente todos los sabores y sensaciones físicas que te llegan. Mastica mínimo 30 veces o hasta que el alimento esté completamente líquido en tu boca. Permítete observar y reconocer todo lo que pasa por tu mente y por tu cuerpo con este ejercicio, desde la curiosidad, la aceptación, y sin juzgar.

7 Recursos esenciales para tu crecimiento

En mi camino de aprender y practicar la conciencia plena, me he encontrado con diversos recursos maravillosos que me inspiraron de muchas formas a mantener mi práctica. A continuación, te comparto varios formatos de audio, video y texto que te servirán como referentes o como apoyo para integrar el ***Mindfulness*** en tu vida personal y profesional.

Podcast de prácticas de Consciencia Plena

1. Respiración consciente
   https://www.youtube.com/watch?v=0WY9d9GrUBU&list=PLqXqBpLeL24Ig7lrJ8Lg8JUQXY4EbWBCA&index=4

2. Movimiento consciente
   https://www.youtube.com/watch?v=wu2MHRlOv-A&list=PLqXqBpLeL24Ig7lrJ8Lg8JUQXY4EbWBCA&index=3

3. Caminata consciente
   https://www.youtube.com/watch?v=ScbsIXMtiKk&list=PLqXqBpLeL24Ig7lrJ8Lg8JUQXY4EbWBCA&index=2

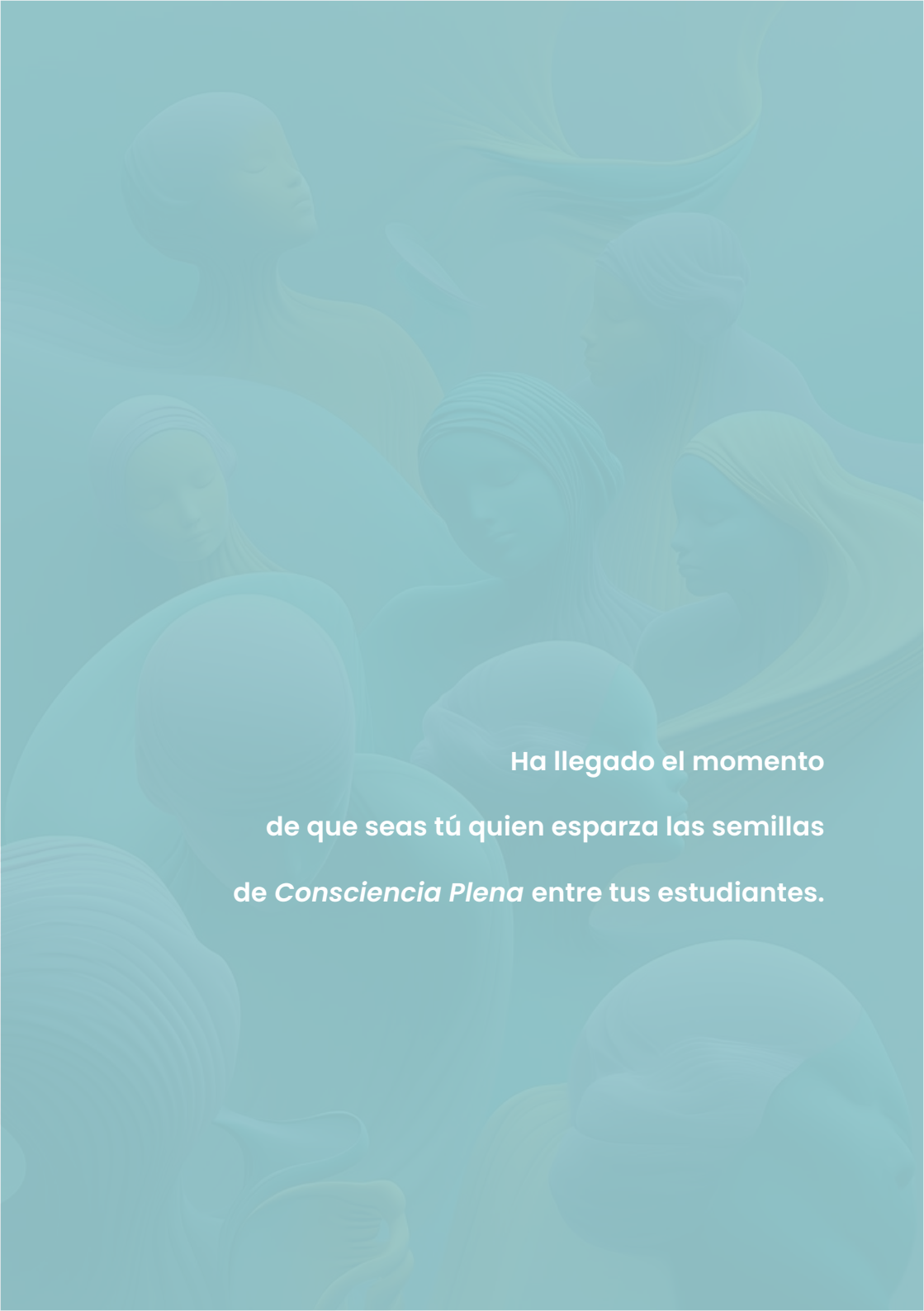
4. Respiración consciente
   https://www.youtube.com/watch?v=0WY9d9GrUBU&list=PLqXqBpLeL24Ig7lrJ8Lg8JUQXY4EbWBCA&index=4

Libros de conciencia plena

- *Wake up Schools (Thich Nhat Hanh)*
- *Vivir con plenitud las crisis (Kabat-Zinn, J.)*
- *El arte de vivir (Thich Nhat Hanh)*
- *Silence (Endo, S.)*
- *¿Cómo lograr el milagro de vivir despiertos? (Thich Nhat Hanh)*
- *Vida contemplativa (Byung-Chul Han)*
- *La sociedad del cansancio (Byung-Chul Han)*
- *La lentitud (Milan Kundera)*

Videos y documentales inspiradores

- *Midnight Gospel*
- *Guía Headspace para la meditación*
- *Misión alegría*
- *Perfect Days*



Ha llegado el momento

de que seas tú quien esparza las semillas

de *Consciencia Plena* entre tus estudiantes.

Referencias

Crain, T. L., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2017). Cultivating teacher *Mindfulness*: Effects of a randomized controlled trial on work, home, and sleep outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(2), 138–152. https://doi.org/10.1037/ocp0000043

Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). *Mindfulness* training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology, 105*(3), 787–804. https://doi.org/10.1037/a0032093

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). *Mindfulness*-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 5*, 603. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603

Bibliografía sugerida

Endō, S. (2015). *Silence* (W. Johnston, *Trad.)*. Picador.

Han, B. (2017). *La sociedad del cansancio.* Herder, Barcelona.

Han, B. (2023). *Vida contemplativa: Elogio de la inactividad.* Taurus.

Hanh, T. N. (2014). *Silencio: El poder de la quietud en un mundo ruidoso*. Ediciones Urano.

Hanh, T. N. (1995). *¿Cómo lograr el milagro de vivir despiertos? Centro E. N.* CEDEL https://www.espiritualidadpamplona-irunea.org/wp-content/uploads/2018/05/Como-lograr-el-milagro-de-vivir-despierto.pdf

Hanh, T. N. (2017). *El arte de vivir.* Zenith.

Hanh, T. N., & Weare, K. (2017). *Happy teachers change the world: A guide for cultivating Mindfulness* in education. Parallax Press. (Nota: Este es el libro asociado a la iniciativa "Wake Up Schools" citada en la cartilla).

Kabat-Zinn, J. (2013). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.* Editorial Kairós.

Thich Nhat Hanh. (2012). *Cómo lograr el milagro de vivir despierto.* Ediciones Jaguar.

Thich Nhat Hanh. (2018). *El arte de vivir: elige la paz y la libertad aquí y ahora.* Editorial Urano.

COORDINACIÓN DE
PUBLICACIONES

Corporación Unificada Nacional
de Educación Superior

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Corporación Unificada Nacional
de Educación Superior
VIGILADA MINEDUCACIÓN