

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**



**ESCUELA DE POSGRADO**



**DOCTORADO EN PSICOLOGÍA**

**APLICACIÓN DEL PROGRAMA “SER, PENSAR Y ACTUAR  
ESPIRITUAL” EN LOS DOCENTES DE LAS I.L.E.E. “HNO. MIGUEL  
CARDUCCI RIPIANI” Y “CRISTO REY” DE CAJAMARCA, 2018**

**Mag. Walter Fernando Vera Paredes**

**Asesor: Dr. Oscar Ranulfo Silva Rodríguez**

**Cajamarca – Perú**

**Febrero – 2020**

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**



**ESCUELA DE POSGRADO**



**DOCTORADO EN PSICOLOGÍA**

**APLICACIÓN DEL PROGRAMA “SER, PENSAR Y ACTUAR  
ESPIRITUAL” EN LOS DOCENTES DE LAS II.EE. “HNO. MIGUEL  
CARDUCCI RIPIANI” Y “CRISTO REY” DE CAJAMARCA, 2018**

**Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requisitos para el Grado**

**Académico de Doctor en Psicología**

**Mag. Walter Fernando Vera Paredes**

**Asesor: Dr. Oscar Ranulfo Silva Rodríguez**

**Cajamarca – Perú**

**Febrero - 2020**

COPYRIGHT © 2020 by  
Walter Fernando Vera Paredes  
Todos los derechos reservados

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**APROBACIÓN DE DOCTORADO**

**APLICACIÓN DEL PROGRAMA “SER, PENSAR Y ACTUAR  
ESPIRITUAL” EN LOS DOCENTES DE LAS I.EE. “HNO. MIGUEL  
CARDUCCI RIPIANI” Y “CRISTO REY” DE CAJAMARCA, 2018**

Presidente: Dr. Víctor Hugo Delgado Céspedes

Secretario: Dra. Juana Dalila Huaccha Álvarez

Vocal: Dr. Fernando Martín Vergara Abanto

Asesor: Dr. Oscar Ranulfo Silva Rodríguez

## **DEDICATORIA**

A Mony, compañera ingénita de este interminable viaje espiritual

A Kotty y Kirck, por su mágico y vivificante amor espiritual

A Laury, Ñata, Cecy y Papepe<sup>†</sup>, por educarme en la libertad y la felicidad

A mis padres y hermanos, por su respeto, hábito indesmayable y afecto incondicional

A David, por su auténtica e inspiradora presencia

El ser humano con todo lo que alardea de cultura y educación, poco o nada entiende de la intangible fuerza (la mayor de todas las intangibles) del pensamiento. Poco sabe referente al cerebro físico y sus vasta red o intrincada maquinaria a través de la cual el poder del pensamiento se traduce en su equivalente material.

Andrew Carnegie.

## AGRADECIMIENTOS

- Al Dr. Oscar Silva Rodríguez, por su apoyo en este insoslayable camino doctoral.
- A la Congregación de los Hermanos Maristas, y a cada uno de sus *espíritus trascendentales* que me iniciaron, y guían hasta la fecha, en este inconmensurable campo del saber.
- A los docentes voluntarios de las dos instituciones educativas que se dieron *tiempo* para participar en el programa.

## TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiii
LISTA DE ABREVIACIONES.....	xv
RESUMEN.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
INTRODUCCIÓN.....	18
<b>CAPÍTULO 1.....</b>	<b>22</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>22</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	23
1.2. Formulación del problema de investigación.....	25
1.3. Objetivos de la investigación.....	25
1.3.1. Objetivo general.....	25
1.3.2. Objetivos específicos.....	25
1.4. Justificación de la investigación.....	26
1.4.1. Justificación Teórica.....	26
1.4.2. Justificación metodológica.....	28
1.4.3. Justificación Social.....	28
<b>CAPÍTULO 2.....</b>	<b>30</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>30</b>
2.1. Antecedentes teóricos de la investigación.....	31
2.1.1. A nivel internacional.....	31
2.1.2. A Nivel Nacional.....	37
2.1.3. A nivel Local.....	39
2.2. Bases Teóricas.....	39
2.2.1. Discusión teórica.....	51
2.3. Definición de términos básicos.....	108
2.3.1. Actuar.....	108
2.3.2. Autoconciencia.....	108
2.3.3. Conciencia.....	108

2.3.4.	Creencias espirituales.....	109
2.3.5.	Espíritu.....	109
2.3.6.	Espiritualidad como “Ser, pensar y actuar espiritual” .....	109
2.3.7.	Necesidades espirituales .....	110
2.3.8.	Pensar.....	110
2.3.9.	Prácticas espirituales .....	111
2.3.10.	Realización personal .....	112
2.3.11.	Ser	112
2.4.	Hipótesis de la investigación.....	112
2.4.1.	Matriz de operacionalización de variable .....	113

### **CAPÍTULO 3 .....**

#### **PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO .....**

3.1.	Unidad de análisis, tipo de investigación, diseño de investigación .....	115
3.1.1.	Unidad de análisis .....	115
3.1.2.	Tipo de Investigación.....	115
3.1.3.	Diseño de investigación .....	116
3.2.	Grupos experimentales.....	117
3.2.1.	Características de los grupos experimentales de estudio .....	118
3.2.2.	Criterios de inclusión .....	122
3.2.3.	Criterios de exclusión.....	123
3.3.	Técnica de recolección de datos. Descripción del instrumento .....	123
3.3.1.	Técnicas de recolección de datos .....	123
3.3.2.	Descripción del instrumento .....	124
3.3.3.	Proceso de comprobación de la validez y confiabilidad de los datos. ....	128
3.4.	Descripción del programa “Ser, pensar y actuar espiritual” <i>SPA Es</i> .....	130

### **CAPÍTULO 4 .....**

#### **DESCRIPCION DE RESULTADOS.....**

4.1.	Presentación de resultados .....	135
4.1.1.	Resultados del pre-test para el cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual.	135
4.1.2.	Resultados del Post-test para el cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual	143
4.1.3.	Calculo de la dispersión, tendencia central y frecuencia de resultados del Pre-test y Post-test para Grupo experimental y Grupo Control .....	152
4.1.4.	Contrastación de la hipótesis para el post-test mayor que el pre-test en la variable Ser, pensar y actuar espiritual. ....	158

<b>CAPÍTULO 5</b> .....	162
<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b> .....	162
<b>5.1</b> <b>Discusión</b> .....	163
CONCLUSIONES.....	171
RECOMENDACIONES .....	172
REFERENCIAS. ....	173
APÉNDICES .....	186
ANEXOS .....	192

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	<i>Unidades básicas de pensamiento</i> .....	75
Tabla 2	<i>Cantidad de docentes y grupo experimental</i> .....	118
Tabla 3	<i>Resumen de estructura del instrumento.</i> .....	125
Tabla 4	<i>Dimensión Ser, con sub escala autoconciencia</i> .....	126
Tabla 5	<i>Dimensión Pensar, con sub escalas creencias y necesidades espirituales.</i>	126
Tabla 6	<i>Dimensión Actuar, con sub escalas prácticas espirituales y realización personal</i> .....	127
Tabla 7	<i>Escala de Likert para la selección de ítems</i> .....	128
Tabla 8	<i>Resultado de opinión de expertos del instrumento de investigación.</i> .....	129
Tabla 9	<i>Índices de fiabilidad: Alfa de Cronbach para Grupo de control y experimental.</i> .....	129
Tabla 10	<i>Cronograma de la aplicación de los módulos y sesiones de intervención</i>	131
Tabla 11	<i>Tiempo de programa, por actividades asignadas a cada módulo</i> .....	133
Tabla 12	<i>Resultados de Ser; sub escala: Autoconciencia</i> .....	135
Tabla 13	<i>Resultados de Pensar; sub escala: Importancia de las creencias espirituales</i> .....	137
Tabla 14	<i>Resultados de Pensar; sub escala: Necesidades espirituales</i> .....	138
Tabla 15	<i>Resultados de Actuar; sub escala: Prácticas espirituales</i> .....	140
Tabla 16	<i>Resultados de Actuar; sub escala: Realización personal</i> .....	142
Tabla 17	<i>Resultados del Ser; sub escala: Autoconciencia</i> .....	143
Tabla 18	<i>Resultados del Pensar; sub escala: Importancia de las creencias espirituales.</i> .....	145
Tabla 19	<i>Resultados del Pensar; sub escala: Necesidades espirituales</i> .....	147
Tabla 20	<i>Resultados del Actuar; sub escala: Prácticas espirituales</i> .....	148
Tabla 21	<i>Resultados de Actuar; sub escala: Realización personal</i> .....	150
Tabla 22	<i>Comparación de resultados entre Pre-test y Post-test, para Grupo experimental y Control, de la sub escala Autoconciencia</i> .....	152
Tabla 23	<i>Comparación de resultados entre Pre-test y Post-test, para Grupo experimental y Control, de la sub escala Importancia de las creencias espirituales</i> .....	153
Tabla 24	<i>Comparación de resultados entre Pre-test y Post-test, para Grupo experimental y Control, de la sub escala Necesidades espirituales</i> .....	155
Tabla 25	<i>Comparación de resultados entre Pre-test y Post-test, para Grupo experimental y Control, de la sub escala Prácticas espirituales</i> .....	156
Tabla 26	<i>Comparación de resultados entre Pre-test y Post-test, para Grupo experimental y Control, de la sub escala Realización personal</i> .....	157
Tabla 27	<i>Comparación de Promedios Generales entre Pre-test y Post-test del Grupo experimental</i> .....	158

Tabla 28 <i>Total de respuestas re-direccionadas entre Pre-test y Post-test del Grupo experimental</i> .....	160
Tabla 29 <i>Matriz de consistencia</i> .....	195
Tabla 30 <i>Datos de Ubigeo de grupo experimental y grupo control</i> .....	196
Tabla 31 <i>Cronograma de la aplicación de los módulos y sesiones de intervención</i>	199
Tabla 32 <i>Tiempo de programa</i> .....	201

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Componentes del Ser, Pensar y Actuar espiritual. ....	53
<i>Figura 2.</i> Componentes del Ser, Pensar y Actuar Espiritual, agrupados por componentes y dimensiones.....	56
<i>Figura 3.</i> ¿Cómo está organizada la mente? Esquema propuesto a partir de Damasio (2010, 2019), Lipton (2014). ....	61
<i>Figura 4.</i> Secuencia del progreso, propuesta desde una perspectiva actual de la educación. ....	68
<i>Figura 5.</i> Relación entre el Ser-Pensar-Actuar Espiritual, SPA-Es .....	78
<i>Figura 6.</i> Componentes del Actuar espiritual, desde lo ético y moral. ....	92
<i>Figura 7.</i> Sexo de los participantes en la investigación. ....	119
<i>Figura 8.</i> Estado civil de los participantes. ....	119
<i>Figura 9.</i> Edad de los Participantes.....	120
<i>Figura 10.</i> Grado de Instrucción de los participantes. ....	121
<i>Figura 11.</i> Tiempo de servicio de los participantes .....	121
<i>Figura 12.</i> Número de personas a su cargo. ....	122
<i>Figura 13.</i> Comparación de la media aritmética entre Pre-test y Post-test de Grupo Experimental y Control, para la sub escala Autoconciencia.....	153
<i>Figura 14.</i> Comparación de la media aritmética entre Pre-test y Post-test de Grupo Experimental y Control, para la dimensión Importancia de las creencias espirituales. ....	154
<i>Figura 15.</i> Comparación de la media aritmética entre Pre-test y Post-test de Grupo Experimental y Control, para la sub escala Necesidades espirituales.....	155
<i>Figura 16.</i> Comparación de la media aritmética entre Pre-test y Post-test de Grupo Experimental y Control, para la sub escala Prácticas espirituales. ....	156
<i>Figura 17.</i> Comparación de la media aritmética entre Pre-test y Post-test de Grupo Experimental y Control, para la sub escala Prácticas espirituales. ....	158
<i>Figura 18.</i> Gráfico de Barras de comparación de los promedios generales de las frecuencias entre Pre-test y Post-test del Grupo Experimental.....	159
<i>Figura 19.</i> Comparación de la frecuencia de respuestas entre Pre-test y Post-test de Grupo Experimental, con resumen de respuesta re-direccionadas.....	160

## APÉNDICES

APÉNDICE A.....	187
CARTA DE INVITACIÓN.....	187
APÉNDICE B.....	188
CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN .....	188
APÉNDICE C.....	190
PRE-TEST .....	190

## ANEXOS

ANEXO N° 01.....	193
DISEÑO DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN .....	193
ANEXO N° 02.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
MATRIZ OPERACIONAL DE VARIABLE .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
ANEXO N° 03.....	196
DATOS COMPARATIVOS DE LOS PARTICIPANTES PARA EL GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL.....	196
ANEXO N° 04.....	197
PROGRAMA DE ESPIRITUALIDAD COMO CALIDAD DE VIDA DE LOS DOCENTES DE LA I.E. “CRISTO REY” DE CAJAMARCA, 2018....	197

## LISTA DE ABREVIACIONES

DRE:	Dirección Regional de Educación.
IE:	<i>Inteligencia emocional.</i>
IEs:	<i>Inteligencia Espiritual.</i>
IM:	<i>Inteligencias múltiples.</i>
JEC:	Jornada Escolar Completa.
MINEDU:	Ministerio de Educación.
SPA Es:	Ser, Pensar y Actuar Espiritual.
UGEL:	Unidad de Gestión Educativa Local.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito determinar la incidencia del programa “Ser, Pensar y Actuar Espiritual” (SPA-Es) en los docentes con Jornada Escolar Completa (JEC) en dos instituciones educativas de Cajamarca. Para tal fin, primeramente se diseñó un instrumento que permita determinar el nivel de Ser, Pensar y Actuar espiritual como docentes, para posteriormente, diseñar y aplicar el programa Ser, Pensar y Actuar Espiritual, compuesto por cinco dominios: autoconciencia, creencias, necesidades, prácticas espirituales y realización personal, abordados con un enfoque neurocientífico.

La investigación de tipo aplicada, cuyo diseño es cuasi experimental, utilizando pre-test y post-test, con grupo de control, permitió recolectar información para demostrar que los docentes tienen conocimiento “teórico” sobre espiritualidad (aunque no profundicen en ella), con un manejo mediano de las creencias y necesidades espirituales; pero, con escasa guía de prácticas espirituales y bajo nivel de realización personal. Es decir, en teoría son medianamente buenos, pero en el actuar nada acertados. La aplicación del programa SPA-Es pudo demostrar que la incidencia es positiva al mejorar los índices de frecuencia de respuesta, con un promedio inicial de 49,5 y un final de 71,5; Sin embargo, muchos autores coinciden en que la trascendencia de los docentes a sus estudiantes y comunidad educativa deriva de una clara práctica de espiritualidad. Es evidente entonces el desfase entre teoría y práctica. Se discute las implicancias de los resultados y se formulan sugerencias.

**Palabras clave:** espiritualidad, ser, pensar, actuar, autoconciencia, creencias, necesidades, prácticas espirituales y realización personal.

## ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the incidence of the “Being, Thinking and Acting Spiritual” program (SPA-Es) in teachers with a Full School Day (JEC) in two educational institutions in Cajamarca. For this purpose, firstly an instrument was designed to determine the level of “Spiritual Being, thinking and acting as teachers, and later, designing and applying the Being, Thinking and Acting Spiritual program, made up of five domains: self-awareness, beliefs, needs, spiritual practices and personal fulfillment, approached with a neuroscientific approach.

The applied research, whose design is quasi-experimental, using pre-test and post-test, with a control group, allowed the collection of information to demonstrate that teachers have "theoretical" knowledge of spirituality (although they do not delve into it), with medium management of beliefs and spiritual needs; but, with little guide to spiritual practices and low level of personal fulfillment.

That is, in theory they are moderately good, but in acting they are not successful. The application of the SPA-Es program was able to demonstrate that the incidence is positive by improving the response frequency indices, with an initial average of 49.5 and a final one of 71.5; However, many authors agree that the importance of teachers to their students and educational community derives from a clear practice of spirituality. The gap between theory and practice is then evident. The implications of the results are discussed and suggestions are made.

**Keywords:** spirituality, being, thinking, acting, self-awareness, beliefs, needs, spiritual practices and personal fulfillment.

## INTRODUCCIÓN.

En las dos últimas décadas se está viviendo un acelerado proceso de cambio en cuanto a procesos educativos a nivel mundial, con repercusiones en la calidad de la educación. En el Perú, y especialmente Cajamarca no es ajeno al tema, describiéndose una variada ruta para enfrentar estos cambalaches, que van desde el incremento de horas de estudio, para las Instituciones Educativas (II. EE.), hasta las capacitaciones obligatorias en temas académicos y curriculares para los docentes, que buscan desarrollar competencias, pero que dejan de lado un tema prioritario y necesario en el desarrollo de todo ser humano: lo espiritual.

Sobre la marcha de estos cambios, se sigue implementando y planificando muchos otros; pero, pocas veces han reflexionado sobre el efecto que está causando las marchas y contramarchas, cuánto bien le está haciendo al docente, y más aún, cuánto está influenciando en su actuar diario. Los estudiantes enfrentan tiempos complicados, pues en las mismas 24 horas de siempre, tiene que cumplir el doble o triple de actividades y tareas que un adolescente de hace 20 años. Y en cada asignatura, el docente hace esfuerzos para que el estudiante cumpla con aprender contenidos y pueda cumplir medianamente sus quehaceres. A la par, el que dirige este proceso educativo es un docente que tiene bajo estatus de reconocimiento por su labor, con remuneraciones mínimas, con muchas tareas que cumplir ante la superioridad (además de las meramente académicas), y en lo personal, además, bajo nivel de motivación y calidad de vida, con creencias desfasadas y prácticas poco espirituales, que se limita a cumplir con enseñar y pasar el día, sin mayor acción humanista y visión de futuro, como lo demuestra investigaciones preliminares.

El desarrollo de esta investigación presenta una alternativa de solución a esta situación cada vez más confusa dentro del proceso educativo local. Busca determinar la incidencia

del programa SPA-Es, que comprende tres ejes temáticos, con cinco dimensiones básicas, organizadas de la siguiente manera: El **ser** a través de la autoconciencia; el **pensar** que abarca las creencias y necesidades espirituales y, el **actuar** que comprende las prácticas espirituales y la realización personal.

Al explorar cuál es el mejor papel moral del docente dentro de la sociedad y su compromiso con las nuevas generaciones, valdría la pena recordar lo que propone Marchesi (como se citó en Güell, 2015), el docente debe transmitir felicidad y optimismo durante su actividad docente; además, sólo será feliz si le gusta lo que hace, si se siente satisfecho con él, si encuentra sentido a la educación de sus estudiantes.

En países de oriente es muy marcado el interés por desarrollar la espiritualidad en la vida y formación de todos los ciudadanos; mientras que, en occidente se percibe más bien como un tema muy adyacente a la religiosidad y por lo tanto intrascendente y casi anacrónico en la formación del ser humano.

El enfoque SPA-Es se inicia y orienta desde una revisión filosófica, psicológica y neurocientífica de la espiritualidad, que incida en la calidad de vida de los docentes, hasta llegar a conceptualizar cuál es el papel y funciones que debe cumplir el docente como líder pedagógico dentro del proceso educativo actual. El Ser docente, entraña una responsabilidad ineludible que está encuadrada dentro de los aprendizajes esperados del informe Delors (1996), para una educación en momentos inciertos como los actuales. Es una invitación a priorizar los aprendizajes para la vida. La espiritualidad se presenta como una forma efectiva y energizante de interpretar y asumir la vida.

El desafío del verdadero docente del siglo XXI, está expresado en las palabras del genetista molecular y monje budista Ricard (2016) cuando sugiere que se formen *comunidades de pensamiento* que, con una humanidad más justa y altruista, ayude a eliminar obstáculos y remediar las desigualdades, brindando a las personas un sentido a su

existencia y sociedad (André, Jollien & Ricard, 2016). Una de esas colectividades son las comunidades educativas alrededor de cada docente, donde se priorice el Ser-Pensar-Actuar Espiritual, como estrategia social humanizadora.

En los últimos años, si bien es cierto se han realizado investigaciones sobre espiritualidad, pero casi en su totalidad aplicados al campo de la salud; muy escasamente en educación, a nivel universitario o en iglesias o congregaciones religiosas. Por esta razón, se propuso investigar, cómo puede impactar un programa de espiritualidad en la calidad de vida de los docentes, quienes son, a toda luz, responsables y ejes de desarrollo de sus comunidades y colectividades.

En el primer capítulo, se presenta la realidad problemática de los docentes, a quienes frecuentemente se les exige que estén altamente preparados para dar un servicio de calidad, descuidando su desarrollo y crecimiento personal, como calidad de vida; por ello, se plantea la inaplazable necesidad de desarrollar una propuesta educativa con un circunspecto matiz espiritual, como alternativa de solución al tema de formación y desarrollo personal.

En el segundo capítulo, se despliega un enfoque teórico desde las perspectivas epigenética, biocentrismo, psicología cognitiva, educación holística, y enfoque de las inteligencias, hasta abordar el campo de la neurociencia, que como hilo conductor, plantea una visión epistemológica actualizada de la espiritualidad, deslindando la mal entendida sinonimia con religiosidad y centrándose en el enfoque de la espiritualidad como Ser, pensar y actuar espiritual en la vida de los docentes.

En el tercer capítulo se abordó la descripción del procedimiento metodológico de la investigación aplicada, que siguió un modelo cuasi-experimental, con pre-test y post-test, con grupo control. Parte del procedimiento estuvo destinado a la elaboración del instrumento para medir Espiritualidad y la otra parte expone como se organizó el programa

de Ser, Pensar y Actuar Espiritual; Así mismo, se presenta la técnica de recolección de datos, instrumentos utilizados y descripción de los mismos.

En el cuarto capítulo, se presentan los resultados encontrados, luego de la aplicación del programa de SPA-Es, por dimensiones. Los resultados fueron positivos al experimento, donde se demostró que se puede elevar el nivel de espiritualidad como calidad de vida de los docentes con JEC; sin embargo, se comprobó que los docentes tienen autoconocimiento, creencias y necesidades espirituales claramente definidas a nivel cognitivo, pero, el principal problema es la carencia de prácticas espirituales adecuadas y pertinentes, lo que no ayuda mucho en el proceso de su desarrollo y realización personal, influyendo claramente en la calidad de desempeño docente.

En el capítulo quinto, se presenta la discusión de los resultados, a la luz de las investigaciones preliminares y teorías consideradas para el tema, donde se reafirma el impacto positivo de la hipótesis que plantea la necesidad de diseñar y aplicar programas o eventos de desarrollo personal, que incluyan temas de espiritualidad.

Por esta razón, se sugiere seguir en esta línea de investigación y ampliar los espacios de cobertura hasta alcanzar su desarrollo a nivel personal, profesional y comunitario de los docentes.

Todos se merecen un cambio, un país mejor, una familia a la altura del mundo anhelado. Ese cambio ansiado está al alcance de cada uno de ustedes, como un grito álgido aunque altruista y solitario, necesitado de ser acogido.

*El autor*

## **CAPÍTULO 1**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **1.1. Descripción de la realidad problemática**

Históricamente se tiene la referencia que el docente es la persona que debe tener conocimientos académicos y didáctica pertinente para brindar un buen servicio educativo acorde con el progreso de los tiempos, que posea un buen estado de salud física y mental, ostente grados académicos, maneje habilidades sociales, participe de las evaluaciones propuestas por el Ministerio de Educación (MINEDU) y finalmente, el docente se sienta satisfecho del trabajo realizado. Pero, la realidad brinda otra lectura; se exige mucho, pero muy poco preocupa cuál es el nivel de desarrollo personal, de autoconciencia, cuáles son sus creencias y necesidades reales, su bienestar espiritualidad, no se sabe si está satisfecho con el trabajo que realiza, y al final, cuál es su nivel y calidad de vida, y si se siente líder espiritual en su familia, casa, escuela y comunidad.

Se tiene la creencia que si mejora el salario, el docente se sentirá más satisfecho y mejorará automáticamente como persona que se evidencie en la calidad de servicio que ofrece. Pero, no se puede mejorar el interior de cada persona con estímulos meramente exteriores (sueldo, ascenso de nivel, etc.). Hace falta que el docente genere un profundo conocimiento de sí mismo, que participe de actividades altruistas y desinteresadas, de prácticas significativas que le permitan aclarar su sentido de trascendencia espiritual, realizarse como ser humano y lo que es más importante, pueda transmitir aprendizajes de vida a las nuevas generaciones con claridad y coherencia. Conociendo la realidad sociocultural de la población de Cajamarca, de la práctica de sus valores tradicionales, y partiendo del supuesto que todo ser humano está conformado por cuatro componentes inseparables que son: lo biofísico, lo psicológico, lo social y lo espiritual, se puede afirmar que existe una seria carencia de espiritualidad como calidad de vida en los trabajadores de las instituciones educativas que trabajan para el Estado, salvándose en algunos casos las Instituciones que tiene la tutela de Congregaciones religiosas.

El docente, como “**Ser**” denota serias carencias de autoconciencia, aunque sabe en teoría qué es lo que se debería hacer; en cuanto a su “**Pensar**”, no tiene clarificado ni depurado sus creencias espirituales y no tiene jerarquizadas sus necesidades espirituales, lo que hace presumir posibles problemas de disonancia cognitiva, doble moral u otros. Y por si fuera poco, como derivación final, su “**Actuar**” evidencia pésimas prácticas espirituales que decantan en una débil o carente realización personal. Por ello se inquiere: **¿Se puede mejorar los niveles de “Ser, pensar y actuar espiritual” aplicando un programa en los docentes con Jornada Escolar Completa de Cajamarca?**

Para entender la trascendencia de la espiritualidad como Ser, pensar y actuar espiritual en la vida docente, vale recordar la propuesta de Pradervand (2011) cuando dice que si uno no vive su espiritualidad en el campo de fútbol, en el curso de una conversación, disputa o enfermedad, mientras ve la televisión, es inútil intentar encontrarla asistiendo al templo o en la iglesia. No podemos vivir vidas disgregadas o fragmentadas, carentes de sentido.

Si se están proyectando cambios radicales y circunstanciales en la formación docente, es urgente revisar cuánto de estos planes apuntan a su desarrollo espiritual.

Según Drucker (2002) en la *Gerencia en la sociedad futura*, en los próximos veinte o treinta años, el número de tecnólogos de computadoras, manufactura y educación es seguro que crecerá más rápidamente aún, debido a las necesidades educativas de mayor calidad. Esto invita a preocuparse por la calidad educativa, pero sobre todo por la persona que educa, puesto que desde su lenguaje verbal y no verbal, pasando por sus sueños, aspiraciones y las actividades que promueve son el reflejo de su ser espiritual, que cimentará las bases de generaciones futuras; Por ello, según indica Gonzales y Gonzales, se considera “que la satisfacción con el trabajo docente depende más de los valores del profesor que de sus necesidades” (como se citó en Güell, 2015, p. 164); por ello, se vuelve

ineludible revisar si es válida esta aseveración en el contexto de docentes con Jornada Escolar Completa (JEC), de Cajamarca y la región.

La espiritualidad ha sido explorada ampliamente en salud y educación solo a nivel universitario; mas no ha sido aún explorada en el contexto nacional, regional y local, y dentro del ámbito docente en Instituciones Educativas (I.E.) locales, sabiendo que existen I.E. estatales con Jornada Escolar Normal (JEN) y Jornada Escolar Completa (JEC); es interés de esta investigación que aclare de manera contundente cuánto del Ser, pensar y actuar espiritual puede aportar mejoras en el servicio, de los docentes con JEC de Cajamarca, que acrediten como ejemplo de vida.

## **1.2. Formulación del problema de investigación**

¿Cuál es la incidencia del programa “Ser, Pensar, y Actuar Espiritual” en los docentes de las Instituciones Educativas “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la incidencia del programa “Ser, Pensar y Actuar Espiritual” en los docentes de las II.EE. “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- a. Identificar el nivel de “Ser, Pensar y Actuar Espiritual” de los docentes de las II.EE. “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018.

- b. Diseñar y aplicar el programa “Ser, Pensar y Actuar Espiritual” en los docentes de las I.I.EE. “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, en el 2018.
- c. Evaluar los resultados de la implementación del programa “Ser, Pensar y Actuar Espiritual” en los docentes de las I.I.EE. “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

##### **1.4.1. Justificación Teórica**

Es necesario la clarificación de conceptos, definiciones e implicancias de la espiritualidad, desde su epistemología a la luz de la neurociencia, ya que nunca ha sido abordado desde esa perspectiva. Partiendo del principio que los seres humanos son energía infinita, más que un simple cuerpo, dotados de conciencia que les permite ordenar las formas y teorías del universo en sistemas que tengan sentido y coherencia, que les brinden estilos de vida con paz interior y orden en el exterior, que les permitan trascender al tiempo y sus manifestaciones, es que se busca establecer un puente estrecho de interacción entre lo interno (energía-invisible) con lo externo (material-corpóreo). Es por esa razón que, esta experiencia parte del supuesto que los docentes que tienen formación espiritual, que desarrollen planes y programas de Ser, Pensar y Actuar Espiritual, tendrán mejor calidad de vida como docentes, que se pueda evidenciar en su calidad de servicio, como mejor calidad de clases, mensajes pertinentes y contextualizados al estudiante, experiencias académicas trascendentales, adecuado acompañamiento tutorial, etc., que asegure mayor satisfacción de los estudiantes y mejores oportunidades de convivencia escolar dentro y fuera del aula.

Para que el docente sea considerado como agente activo del cambio social, al integrar una organización, Güell (2015) considera que el maestro debe estar satisfecho para rendir al máximo y realizar su trabajo con la máxima eficacia, por ello, es importante y prioritario saber cuál es su nivel de espiritualidad cuando labora como docente en la realidad actual y circunstancias en las que se encuentra.

El resultado de la investigación beneficiará a los docentes y directivos de dos colegios JEC así como las instancias superiores de DRE y UGEL, pues mostrará cómo están los docentes en lo espiritual como calidad de vida y cuán satisfechos están viviendo su labor docente, para que, a partir de allí, se puedan plantear nuevas estrategias de capacitación docente y planes de desarrollo que aborden campos del conocimiento relacionados con la espiritualidad.

Según Csikszentmihalyi (2004) existen dos caminos que se puede seguir para mejorar la calidad de vida: “la primera es intentar que las cosas externas estén de acuerdo con nuestras metas. La segunda es cambiar nuestra experiencia de las condiciones externas para adaptarlas a nuestras metas.” (p. 74) La primera es complicada en el día a día, pues limita la felicidad y calidad de vida a lo que se pueda conseguir con dinero, condición social y demás exteriores que no siempre están al alcance de todos.

El aporte científico de esta investigación aborda y descifrar la neurociencia de la espiritualidad en la calidad de vida desde el segundo enfoque, a la luz de las delicadas hebras cognitivas que compone esta propuesta, que se tejieron con corrientes de pensamiento que van desde la cosmogénesis, la epigénesis, el biocentrismo, la filosofía, la psicología, la antropología, la sociología, física cuántica, la psiconeuroinmunología, etc., muy urgentes de unificación y clarificación, para adoptar una postura altruista y compasiva como docentes de las instituciones de Cajamarca, el Perú y el mundo. Se espera no caer en

el pleonasma al penetrar los intrincados caminos de la espiritualidad, tanto a nivel individual como colectivo, dentro de la cotidianidad.

#### **1.4.2. Justificación metodológica**

La presente investigación es de tipo Aplicada, por lo que se inició elaborando un nuevo instrumento: **Cuestionario “Ser, Pensar y Actuar Espiritual”** de docentes, que comprende cinco dimensiones, enfocado desde la Espiritual como calidad de vida, tomando como referencia el Cuestionario de Espiritualidad de Parsian y Dunning, 2008 (Versión en español – 2012). En este último, solamente abarca cuatro dimensiones.

Además, se diseñó como parte del trabajo de investigación un programa **“Ser, Pensar y Actuar Espiritual”** abreviado como **“SPA-Es”** que propone abordar la espiritualidad, desde una perspectiva efectiva de los tres componentes indicados.

#### **1.4.3. Justificación Social**

Dentro del aspecto social, la investigación se propone despertar el interés sobre la función del docente como agente efectivo de transformación de la sociedad, y no solo elemento de instrucción, que guía los aprendizajes eje para toda una vida, que cubra los cuatro pilares requeridos e incluidos en el tan ansiado Informe Delors.

Haciendo un parangón al filósofo Maimónides (2010) en su célebre *Guía de descarriados*, se puede considerar que los descarriados (estudiantes, docentes, padres y demás) no son unos ineptos; ellos saben de ciencias, sin embargo, precisan de un estratégico conductor que les ilumine la ruta a seguir para alcanzar la paz, la felicidad y la compasión en sus vidas. El conductor debe ser el docente y la ruta es la espiritualidad.

Para el reconocido economista y conferencista de Harvard Michael Porter (2009), comenta que algunos países o naciones crean ventaja competitiva como resultado de la

presencia de instituciones de primer nivel, que se especializan y luego trabajan continuamente para mejorarlos. El Perú, dentro del rubro educación no es suficiente ventaja competitiva<sup>1</sup> disminuir el índice de analfabetismo ni elevar los niveles de escolaridad; es necesario ver y valorar por sobre todo el factor humano, desde los diferentes frentes y enfoques, priorizando la perspectiva espiritual y avanzar primero en ella, para posteriormente complementar con las demás.

Preocupa y se habla frecuentemente de cómo mejorar los entornos educativos, pues una forma muy acertada es la de producir variaciones epigenéticas a través de los pensamientos, desde los docentes, hacia los demás miembros de la comunidad educativa, generando cambios estructurales y funcionales en su cuerpo, pues su cerebro y su cuerpo ya no revivirá el repetitivo pasado de siempre, sino el nuevo futuro resplandeciente que su mente habrás creado. (Dispensa, 2014)

Por esta razón, esta investigación abre una nueva línea de propuesta de formación para los docentes con JEC, que se podría concretar, sobre el proceso de formación espiritual como herramienta de desarrollo personal. La propuesta socialmente establece que los docentes espirituales, tienen mejor perspectiva y calidad de vida, por lo tanto, mejor desempeño docente dentro del aula, para beneficio de muchas generaciones. El proceso de formación espiritual es una tarea de gran aliento, pero imprescindible y necesaria dentro del contexto social, sedientos de liderazgo positivista y transformador, que se sienta eje de desarrollo biopsicosocial del país, que tiene su punto de germinación en las aulas.

---

<sup>1</sup> Según Porter (2009), el disponer de una población activa con simple formación general secundaria o incluso universitaria ya no representa ninguna ventaja competitiva frente a la moderna competencia internacional.

**CAPÍTULO 2**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes teóricos de la investigación**

### **2.1.1. A nivel internacional**

Si bien es cierto existen un sinnúmero de estudios y trabajos de tesis sobre espiritualidad, casi todos hacen referencia exclusivamente a temas en el campo de la salud, para casos de personas mayores, que padecen de alguna limitación, deficiencia, trastorno, pacientes oncológicos, etc.; pero, muy pocas en educación y Espiritualidad y menos aún en Ser, Pensar y Actuar Espiritual de docentes. Sin embargo, se puede considerar algunos de estos estudios como antecedentes para la presente investigación.

La Dra. Navas y la Dra. Villegas, en el 2007, pertenecientes a la Escuela de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud y Facultad de Ingeniería respectivamente, en Venezuela, realiza una investigación sobre **Espiritualidad y Salud**, donde se abordan los temas de espiritualidad, religiosidad y psiconeuroinmunología.

En dicha investigación Koenig, define la religiosidad como un sistema organizado de creencias (símbolos) y prácticas (rituales, hábitos) diseñada para acercarse a lo sagrado o trascendente (Dios como poder, última verdad o realidad), que permita entender la responsabilidad de uno con los demás (en la comunidad) (como se citó en Navas & Villegas, 2007) Mientras que la espiritualidad la define como “la búsqueda personal para encontrar respuestas a preguntas esenciales de la vida acerca del significado y relaciones con lo sagrado y trascendente, que puede conducir o no, o surgir del desarrollo de creencias religiosas y la formación de la comunidad” (Ibídem, p. 37)

Benson, del Instituto Mind-Body de la Universidad de Harvard, en relación a los efectos de la oración y la meditación Yoga Nidra, describe que en la medida en que se va profundizando en la relajación se logrará una quietud relativa en todo el cerebro y el cuerpo se va relajando y la actividad fisiológica se puede controlar mejor; al tiempo que

los lóbulos frontal y temporal se liberan. A la par, el sistema límbico, responsable de nuestras emociones, se activa. (Como se citó en Navas & Villegas, 2007) Todo es paz interior, todo es conciencia.

Al final de la investigación Navas y Villegas (2007), concluyen que la espiritualidad “favorece estilos de vida y comportamientos más sanos, lo que se asocia a un menor riesgo de enfermedades y a una actitud diferente cuando se pierde la salud se justifica plenamente su uso en los programas de apoyo psicosocial”. (p. 41)

Pérez (2007) realizó un **Estudio exploratorio sobre el tema de la espiritualidad en el ambiente laboral**, por la Universidad Carlos Albizu de Puerto Rico, cuyo propósito era de identificar las percepciones que tiene una muestra de empleados sobre el tema de la espiritualidad y su consideración en el ambiente laboral, debido que con frecuencia, según Neal (como se citó en Pérez, 2007) encuentra que la fuerza laboral busca aspectos existenciales de sus vidas; y en sus trabajos encuentran respuesta a sus interrogantes sobre el significado y valor de sus existencia.

Además, Krishnakumar y Neck consideran que la espiritualidad se puede revisar desde tres frentes: uno espiritualidad de origen intrínseco (búsqueda continua de significado de uno mismo, que se origina en la interioridad del individuo, y se refleja como estar conectado consigo mismo, los demás y el universo; al margen de participar de alguna práctica religiosa o no), la perspectiva religiosa (que emana de las creencias y normas de una asociación religiosa en particular, regidas por un Ser Supremo) la perspectiva existencial (hace referencia a la búsqueda de significado en todos los contextos como la comunidad, la pareja el trabajo, etc. partiendo de los principios éticos-morales del individuo) (como se citó en Pérez, 2007).

Por su parte, Jurkiewicz y Giacalone definen espiritualidad en el trabajo como un conjunto de valores presentes en la cultura organizacional que invita a la trascendencia, facilitando su sentimiento de conexión con los demás y promueve sentimientos de regocijo y totalidad (como se citó en Pérez, 2007). Y por último, según Sheep considera que para la integración, significado y trascendencia de uno mismo en el trabajo alcance un nivel avanzado debe ocurrir un proceso de crecimiento y desarrollo personal (Ibídem).

Se utilizó un Cuestionario de Espiritualidad en el Trabajo (CET), el diseño utilizado fue expo-facto, y se pudo comprobar que para la mayoría de los empleados era importante el desarrollo de la espiritualidad, que se estimuló mediante actividades de lectura de libros de nueva era, escuchar música para la relajación y realizar actividades benéficas, reportando muchos beneficios a la organización, el individuo y los clientes.

Vilalta (2010), de la Universidad de Lleida, España, presenta la Tesis Doctoral **Evaluación de las necesidades espirituales de pacientes diagnosticados de cáncer avanzado y terminal**. En dicha investigación sugieren el creciente interés por la espiritualidad en cuidados paliativos en jornadas y congresos de profesionales sanitarios. En dicha tesis, Martín define a espíritu/espiritual como aquello perteneciente al mundo interior de la persona que le permite apropiarse de su realidad y construir su propio sentido de vida. Sus valores se agrupan en tres marcos: valores éticos, estéticos y de sentido.

En dicho estudio se comenta de la necesidad que los pacientes tienen de ser reconocido como persona hasta el final de la vida (con amabilidad, respeto, sentirse valorado, reconocido y comprendido, aceptar su opinión, darle explicaciones), necesidad de volverle a releer su vida (repasar su vida, escucha activa, fortalecer su relación con sus seres queridos), buscar sentido a su existencia (concluir algún proyecto), necesidad de liberarse de la culpabilidad, de personas (a familiares y amigos, dejar todo claro), necesidad de una

comunidad, de un más allá (reencarnación, religión, etc.), necesidad de una expresión religiosa (sacramento), necesidad de esperanza (confianza) necesidad de verdad (información soportable) y necesidad de liberarse (de obsesiones y fijaciones internas).

En Madrid, Valiente (2011) presenta la tesis doctoral sobre **Estudio neuropsicológico de las funciones ejecutivas en religiosas meditadoras contemplativas**, que fija su interés en una de sus más antiguas y recientemente retomadas práctica meditativa, para escudriñar las implicaciones cerebrales que de su ejercicio, considerando que la práctica de la meditación no es patrimonio exclusivo de lo religioso. El sesgo de la investigación radica en que se exploró solamente a participantes del sexo femenino, con vida de “clausura”. En el capítulo 3, se resalta las funciones del lóbulo frontal en las funciones cognitivas ejecutivas que dirigen actividades como la creatividad, las que implican operaciones formales de pensamiento que facilitan la toma de decisiones, que determinan la conducta social y el juicio ético y moral. Como resultados de la investigación se remarca la redundancia de la experiencia contemplativa/meditativa que potencia la eficacia de las funciones ejecutivas examinadas como: “atención selectiva, control atencional basado en inhibición de respuestas automáticas, flexibilidad cognitiva, secuenciación, conceptualización, fluidez verbal, categorización, resolución de problemas no verbales y pensamiento abstracto, según se deduce de la sensibilidad y el cometido de las diversas pruebas aplicadas” (Ibídem, p. 16). Además, se pudo encontrar que la práctica meditativa, influye en posible efecto neuroplástico que genera cambios cerebrales, no sólo funcionales, sino también estructurales, como consecuencia de tiempo de práctica meditativa.

Díaz, Muñoz y Vargas, (2012) tradujeron, adaptaron culturalmente y evaluaron la confiabilidad y validez del **Cuestionario de espiritualidad** de las Doctoras Parsian y

Dunning, cuya confiabilidad (Alpha de Cronbach de 0.88) y validez (índice global de validez de contenido de 0.90) de la versión al español se realizó en dos universidades de Bogotá. Dicho cuestionario aborda la espiritualidad desde dos perspectivas, “la primera se enfoca en la religión, la religiosidad y las prácticas y compromisos religiosos. La segunda aproximación reconstruye la espiritualidad dentro de una perspectiva que tiene una visión de Dios más amplia, incluyendo los valores y los principios que dan sentido y propósito a la vida” (Díaz, 2012, p.2, pantalla). Para Parsian y Dunning (2008, como se citó en Chávez, 2014) la espiritualidad es la experiencia exclusiva de los individuos (a través de la relación con el yo interno) que influencia sus pensamientos (creencias) y sus percepciones (significados) acerca de la salud, la familia y la vida, para generar relaciones armoniosas con otras personas y con la naturaleza.

En dicho cuestionario se considera que las cuatro dimensiones abordadas que son Autoconciencia, creencias espirituales, necesidades espirituales y prácticas espirituales, son suficiente y pertinentes para medir la espiritualidad. (Como se citó en Díaz et al, p. 7 pantalla) con un total de 29 ítems.

En España, Güell (2015), en su tesis doctoral sobre el **Estudio de la satisfacción laboral de maestros** cita a Marchesi que considera al docente como un agente moral que conecta a las nuevas generaciones con el optimismo y la esperanza en el futuro de la humanidad. Pero, este agente deberá sentirse participe de este proyecto, deberá de vivir y transmitir felicidad en su actividad docente y contribuir a la felicidad de sus estudiantes; y solo podrá ser “feliz en su trabajo si le gusta, si se siente satisfecho con él, si encuentra sentido a la educación de sus alumnos (2007, p. 3).

Cabría preguntar, ¿Cuántos de los docentes que están en servicio actualmente se encuentran satisfechos y le encuentran sentido a su vida, y a la educación de sus estudiantes? ¿Cuántos son optimistas y confían en las nuevas generaciones?

Simkin, de la Universidad de Buenos Aires, (2017) presenta su adaptación y validación al español de la **Escala de Evaluación de Espiritualidad y Sentimientos Religiosos (ASPIRES): la trascendencia espiritual en el modelo de los cinco factores (Assessment of Spirituality and Religious Sentiments scale** de Piedmont del 2004). Uno de sus objetivos fue el de revisar si se puede considerar a la espiritualidad como un factor adicional dentro del modelo de los cinco factores de la personalidad. Para ello, Piedmont define espiritualidad como “una motivación innata que orienta el comportamiento en el esfuerzo de construir un sentido más profundo para la vida, desde una perspectiva escatológica” (como se citó en Simkin, p. 2).

ASPIRES es un instrumento que sirve para evaluar personas de diferentes religiones (budismo, hinduismo, cuaquerismo, luteranismo, catolicismo, judaísmo) e incluso no religiosas o agnósticas. La escala evalúa dos dimensiones: sentimiento religioso y trascendencia espiritual. En la dimensión trascendencia espiritual se refiere a un aspecto motivacional que refleja el esfuerzo del individuo por crear un sentido más amplio para su vida, que comprende tres subescalas: realización en la oración (habilidad para crear un espacio especial que permite sentir una conexión con una realidad más amplia), universalidad (creencia de que existe un sentido de la vida más amplio del que se conoce) y conectividad (sentimiento de pertenecer a una realidad trascendente que atraviesa diferentes grupos y generaciones). (Como se citó en Simkin, 2017)

En dicha investigación se concluye que la espiritualidad se debe considerar como un factor independiente de la personalidad, y que requiere ampliar investigaciones, debido a

su interés en psicología, para mejorar los procesos de sistematización. (Como se citó en Simkin, 2017) Esta investigación orienta la ruta para no confundir o solapar religiosidad y espiritualidad.

### **2.1.2. A Nivel Nacional**

En la Revista de Investigación de la Universidad Católica San Pablo de Arequipa, Arias, Masías, Muñoz, y Arpasi, (2013), exponen **la Espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador**, donde se encontró altos niveles de espiritualidad en los administrativos y los profesores. Sin embargo, distingue mayor espiritualidad en el trabajo o desempeño laboral que en su vida personal. Por otro lado, Los administrativos obtuvieron altos porcentajes en alegría de vivir, realización personal satisfacción con la vida y sentido positivo de la vida. Un hallazgo importante es que las mujeres son más espirituales que los varones, además de sentirse más realizadas o satisfechas con su trabajo que los varones.

Martínez (2014) presentó la Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología titulada **Religiosidad, prácticas religiosas y bienestar subjetivo en jóvenes católicos de Lima Norte**, donde se propone conocer el sentido e intensidad de la relación entre religiosidad, prácticas religiosas y bienestar subjetivo en jóvenes católicos de Lima Norte. Para ello, se aplicó la escala de Creencias Post-Críticas, la escala de Prácticas Religiosas y escala de Satisfacción con la Vida, contando con una muestra de 80 jóvenes católicos explícitamente autocalificados como practicantes.

Martínez reportó una asociación significativa inversa en algunas áreas implicadas en religiosidad y en prácticas religiosas; es decir, “mientras exista un menor rechazo hacia una comprensión literal de lo religioso, mayor será la importancia que se le conceda a la religión, a Dios, a la frecuencia del rezo individual y a su espiritualidad.” (2014, p. 26) Y

en términos generales concluye que “los jóvenes de la parroquia el Buen Pastor podrían ser considerados como religiosos y espirituales (entendido como prácticas religiosas), lo cual corrobora la auto-calificación que se dan a sí mismos como jóvenes católicos practicantes.” (Ibídem, p. 30)

En la ciudad capital, Tacilla y Robles (2015) han realizado una investigación en **Felicidad y espiritualidad en miembros de una iglesia de Lima Este, 2015**, donde se utilizó el cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning, versión española, anteriormente citada; y dentro del contexto social, “recomienda promover la ejecución de talleres, programas o actividades que puedan incrementar la felicidad y espiritualidad en la población adulta que corresponden a las edades entre 17 y 88 años” (p. 57), debido al bajo puntaje obtenido en la investigación.

Alva (2017), presenta la tesis para optar el grado de Licenciada en enfermería con el tema **Espiritualidad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión**, donde comenta que en el devenir del ser humano, la religión y la espiritualidad han formado parte de su experiencia, influenciando en muchas culturas en la búsqueda del equilibrio emocional de la persona y de su salud. Desde tiempos inmemorables el hombre ha buscado dentro de sí mismo una explicación a los sucesos biopsicosociales, para dar respuesta a sus constantes interrogantes sobre la vida.

En lo que respecta a la espiritualidad en la vida de las personas, Rodríguez señala que les “ayuda a encontrar profundos significados en las experiencias de su vida, conformando un mapa de valores, que permita discriminar lo que es importante de lo que no lo es, acompañando a las personas a tener actitudes y sentimientos más positivos” (como se citó en Alva, p. 72)

En dicha investigación, se encontró que el 64,2% de los estudiantes presentó un nivel de espiritualidad bajo y además manifestaron tener un estilo de vida no saludable; por otro

lado, solamente el 15,9% que manifestó un nivel de espiritualidad alto evidenció un estilo de vida saludable.

### **2.1.3. A nivel Local**

Existe la Tesis de Cruzado y Gálvez (2018) para optar el título de Licenciado en Psicología, con **Bienestar psicológico y religiosidad en jóvenes de una universidad de la ciudad de Cajamarca**; el estudio fue empírico no experimental, con un diseño asociativo de tipo correlacional.

Nogueira expresa que existe relación entre la religiosidad intrínseca con mayores valores en autoestima, mayor satisfacción con la vida y sentido de la vida (Como se citó en Cruzado & Gálvez, 2018).

Sin embargo, en el estudio se revela que un 45.4% de estudiantes se manifiesta como no religiosa o no practicante de alguna fe dogmática. Según Anatrella, esto se relaciona con que los jóvenes creen que no han sido enseñados en aspectos de religiosidad y vida espiritual, por lo que han tenido que adoptar en sus vidas otro tipo de creencias (como se citó en Cruzado & Gálvez, 2018)). Según el estudio, los resultados revelan una correlación muy significativa entre Bienestar Psicológico y Religiosidad, ya que la práctica religiosa (creencias y actitudes) de las personas, trascienden positivamente en su estado mental y psicológico.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **Bases teóricas**

La presente investigación valida la propuesta de Ser, Pensar y Actuar Espiritual, como evidencia de mejor la calidad de vida que, para tal fin, conjuga intrincadamente las cinco dimensiones de la espiritualidad: Autoconciencia, creencias espirituales, prácticas

espirituales, necesidades espirituales y realización personal, con las dinámicas del **Ser** humano, que conducen inequívocamente al **pensar** libre, consciente y responsablemente, y les asegure un **actuar** ético y moral.

Dentro de las bases teóricas que las sustentan, destacan principalmente:

El **Biocentrismo**, propuesto por el Médico y Filósofo Dr. Lanza y el Astrónomo Berman (2012) que sugiere la vida es más de lo que la ciencia intenta explicar, en la vida cotidiana. Es decir, cada vez se incrementa el número de teorías en los diferentes campos del saber y cada vez se encuentra más estudiantes y adultos mareados de tanta información, sin tener mucha claridad de qué hacer con ellas. Además, hay que considerar que, el mundo físico dual (materia-energía) existe tanto si se está presente o no. Pero, lo que se conoce, les llega a través de las percepciones de la conciencia. Y se es consciente que cuando se habla del comportamiento de las partículas subatómicas. La teoría cuántica dice que “trata con probabilidades, y con los lugares en que es probable que aparezcan las partículas y las acciones que es factible que estas realicen” (Lanza & Berman, p. 71). Por lo tanto, un pensamiento, una idea, puede modular y movilizar partículas dentro de nuestro cerebro para generar cambios cuánticos. Pero, la realidad (mundo físico) no está esperando a que alguien lo descubra, sino que toma forma y se va construyendo, dependiendo de las acciones del observador (vida y conciencia). Nada no percibido es real. (Lanza & Berman, 2012). Conciencia y vida superior se interfluyen de manera inevitable, cuerpo y mente al igual que materia y energía se interconectan de manera sutil y complementaria. Como sugiere Damasio (2019), mente y cuerpo interactuando con materia y energía tienen una meta que es la homeostasis<sup>2</sup>; la esencia de la homeostasis “es la gestión de energía: obtenerla y asignarla a tareas básicas como la reparación, la defensa, el crecimiento, la

---

<sup>2</sup> Según Antonio Damasio (2019) define homeostasis como un estado de equilibrio provocado por acciones orientadas hacia el aumento del bienestar o proyección energética hacia el futuro.

procreación y el mantenimiento de la descendencia.” (p. 74). Todos los docentes no están enseñando, ni son conscientes de que deben propiciar estímulos homeostáticos. Pero, a nivel materia, la homeostasis es el “proceso por el cual se contrarresta la tendencia de la materia hacia el desorden con el fin de mantener el orden, pero a un nuevo nivel, el que permite un mayor grado de estabilidad vital.” (Ibídem, p. 59) Es por ello importante que, el docente, como sujeto de experiencia que participa de este programa, se sienta muy consciente de lo que quiere lograr con sus pensamientos y como quiere actuar en su vida cotidiana, como padre, pareja, amigo, docente o miembro de la aldea mundial. “Recuerda que los sueños y la esquizofrenia demuestran la capacidad que tiene la mente para construir una realidad espaciotemporal igual de real que la que estás experimentando tú en este momento.” (Ibídem, p. 196) Dicho de otro modo, solamente es la conciencia que le proporciona el Ser como componente esencial y substancial de la existencia, que temporal y espacialmente es materia y energía; de las cuales, la materia corporal tiene caducidad (muere y cambia) pero la energía siempre fluye, nunca muere.

La filósofa Anshen (como se citó en Fromm, 1999) en relación a que los seres humanos son seres biocentristas dice que *somos* lo que conocemos (sabemos, pensamos y creemos) y la fe en la *vida* se afirma por sí misma.

La **Epigenética**, según el Biólogo Celular Dr. Lipton (2014), es considerado como el “estudio de los mecanismos moleculares mediante los cuales el entorno controla la actividad genética” (p. 33). Según el biólogo y filósofo Dr. Maturana (2006), la ontogenia de un ser vivo (historia de cambio estructural o evolución es gatillado por su interacción con el medio) es constitutivamente una epigénesis. La estructura filogenética de un ser vivo no puede determinar sus características más allá del momento inicial (gestación y nacimiento), pues éstas surgirán epigénicamente durante su ontogenia. Según el antropólogo argentino Quintero (2011), en relación a las consecuencias de la epigenética

sugiere que constituiría un intermedio entre la adaptación y homeostasis fisiológica y la adaptación darwiniana con consecuencias transgeneracionales (como se citó en Dressino, 2017). Por ello, la epigenética juega un papel importante en el presente y futuro.

Más aun, sin desvirtuar el papel del ADN y los genes en la determinación de la vida, Lipton (2014) asevera que no son las hormonas ni los neurotransmisores generados a partir de lo genes los que controlan nuestro cuerpo y nuestra mente; son básicamente sus creencias las que controlan su cuerpo, mente y, por tanto su vida. Al hablar de la *Biología de las creencias*, comenta que tanto los pensamientos positivos como lo negativos tienen una intensa repercusión sobre el comportamiento y los genes, que controlan nuestra biología, pero sólo cuando estamos en armonía con la programación subconsciente puede forjarnos una vida saludable y feliz. Por su parte, el Doctor Amen (como se citó en Dispenza, 2012b) comenta que podemos cambiar nuestro cerebro literalmente (morfológica y fisiológicamente) al adquirir hábitos saludables para él y, por lo tanto, cambiar nuestras vidas. Un ejemplo sería corregir nuestras creencias negativas y utilizar herramientas meditativas para volverlas más positivas. Pero, como es de costumbre generacional en occidente, se vive apurados y al ritmo del “tiempo útil” que no hay tiempo para detenernos a pensar y purificar las creencias. Con relación al tema de investigación, Lipton (2014) cuestiona “¿qué ocurriría si tuviésemos unos padres y unos maestros maravillosos que nos sirvieran como modelos, siempre involucrados en relaciones humanas de beneficio mutuo con todos los miembros de la comunidad?” (p. 231).

Las **Ciencias Cognitivas**, propuestas por el Doctor en Psicología Miller, hacia el 2003, son el grupo de ciencias anteriormente independientes que sustituyeron al conductismo. Se encargan del estudio de cómo el cerebro crea la mente y parte de que: “Una ‘base de conocimientos’ es cualquier serie tangible de señales que estén organizadas con arreglo a

algún esquema de codificación aceptado para representar un conjunto dado de informaciones. (Como se citó en Gazzaniga, 2015, p. 368).

En la vida cotidiana y más aun dentro de los procesos educativos formales e informales, usan incansablemente base de conocimientos<sup>3</sup> y sistemas de conocimientos. El trabajo de investigación trabajó sobre la base de conocimientos, para llegar a movilizar los sistemas de conocimientos.

Las Ciencias cognitivas, según Miller (como se citó en Gazzaniga, 2015), establecen relaciones estrechas entre varias ciencias afines como la Filosofía, Psicología, Lingüística, Antropología, Sociología, Ciencia informática y neurociencia; dentro de esta última, la más reciente es la neurociencia cognitiva. Dentro de los aportes que las ciencias cognitivas le han dado a la presente investigación, se consideran básicamente importantes las siguientes:

La **Filosofía de Descartes**, llamado el padre de la filosofía moderna cuando se cuestiona: ¿cómo puedo tener la certeza de que lo que creemos que es verdad lo es auténticamente? (Savater, 2008) Para lograr la certeza de la verdad es necesario que a través del pensamiento llegue a beneficiarse con una visión, opiniones y doctrinas que respondan y le de tranquilidad. Y como padre del primer método científico justamente agrega: Si dudo válidamente de todo o de una pizca, ¿hay alguna cosa de lo que tenga certeza y pueda estar seguro<sup>4</sup>? “Después de haberlo pensado mucho, y haber examinado cuidadosamente todas las cosas, es preciso concluir finalmente, y tener por cierto que esta proposición: *yo soy, yo existo*, es necesariamente verdadera, tantas veces como yo la pronuncie o la conciba en mi espíritu.” (Como se citó en Huisman & Vergez, 2001, p. 140)

---

<sup>3</sup> Para Miller, una “base de conocimientos asociado a un sistema de procesamiento de información (para almacenarla, recuperarla, borrarla, compararla, buscarla, etc.) es un “sistema de conocimientos”. (Citado por Gazzaniga, p. 368).

<sup>4</sup> Para Descartes, “de la única cosa que puedo estar seguro –llega a la conclusión– es de mi duda misma, de que yo estoy aquí dudando, y si dudo, existo” (Como se citó en Savater, p. 95).

Un refuerzo de la propuesta e investigación, que reza Ser-Pensar-actuar. Es decir, si el docente y estudiante duda, es porque piensan y si piensan es porque existen. Entonces, el dudar, el pensar, el sentir que existe sustentará y reforzará tremendamente la propuesta SPA Es.

El *Pensamiento en el comportamiento humano* del Médico Neurofisiólogo Llinás (2003); Para él, el cerebro opera como un sistema autoreferencial (como algo ajeno a la experiencia directa por la presencia del cráneo y sólo podrá conocer<sup>5</sup> el mundo exterior mediante la información de órganos sensoriales especializados). Los sentidos se necesitan para modular continuamente el contenido de las percepciones. Las neuronas dinámicas electroquímicas funcionan en tándem para otorgarle al cuerpo, la mente y al cerebro un hermoso estado biológico, de “Ser” y de “devenir”<sup>6</sup>; el Ser como sentidos y el devenir como sistema que debe adaptarse a los cambios.

El cerebro<sup>7</sup> es un órgano que sigue la filogenética y está determinado genéticamente; sin embargo, para Llinás el aprendizaje intermedia entre el sistema nervioso y la adaptación a la naturaleza, del mundo en que vivimos. Y de ese aprendizaje participan docentes y estudiantes, acompañados de todos los demás elementos y componentes de la tarea educativa.

El **paradigma socio cultural** de F. B. Skinner, considera que toda conducta está determinada por contingencias ambientales y culturales<sup>8</sup>. Afirma que antes de que el

---

<sup>5</sup> Para el Psicoanalista, Psicólogo Social y Filósofo Dr. Erich Fromm (1999) conocer significa penetrar y llegar a las raíces, a las causas mismas. Significa ver la realidad desnuda, esforzarse crítica y activamente por acercarse más a la verdad, y no significa poseer la verdad,

<sup>6</sup> Para Fromm (1999), la idea de *Ser* está inevitablemente sometida al cambio, al desarrollo, al *devenir*. En la realidad, los seres humanos existen, aman, odian y sufren; entonces, frecuentemente están transformándose y cambiando. Sólo así podrán sobrevivir.

<sup>7</sup> Y en relación a las cualidades del cerebro podemos decir que es más flexible y multidimensional que cualquier computador, mejora con la edad, no está ubicado solo en la cabeza y es único e irremplazable (Gelb, 1999).

<sup>8</sup> Para Santrock (2003), la cultura se refiere a patrones de comportamiento, sentimientos, creencias, necesidades, valores y otros, que una población en particular genera al interactuar por un determinado tiempo, y que transmiten de una generación a otra.

conocimiento se origine dentro de la persona, aprendemos a conocer (a estar en contacto) el mundo exterior y con base en dicho conocimiento, organizaremos nuestro propio mundo privado. Por ello es importante que el maestro de hoy tenga una identidad positiva y significativa frente a la vida. De allí, que Santrock (2003) sugiere que los maestros deben mantener una identidad que considere su estilo de vida, relaciones, salud física, salud mental e intereses personales.

**El cerebro, la mente, la consciencia y las emociones**, del Neurocientífico y Médico Neurólogo Damasio (2010, 2019), como indiscutible conocedor de las emociones y la consciencia sugiere que el sujeto cognoscente se forma por etapas:

- a. El proto sí mismo y sus sentimientos primordiales, antes de nada
- b. El sí mismo central orientado a la acción y, recién al final,
- c. El sí mismo autobiográfico que incrementa las dimensiones social y espiritual.

En relación a la consciencia, en *Sentir lo que sucede*, Damasio (2000) reconoce que si la acción es actividad básica de supervivencia, la consciencia es el dispositivo capaz de optimizar la manipulación eficaz imágenes y otorga enormes ventajas a los organismos que lo posean. Alude, además, que sin consciencia, es decir, sin una mente dotada de subjetividad e imparcial, no tendríamos modos de conocer que existimos, quiénes somos y qué pensamos o por qué actuamos (Damasio, 2010). Valora el papel de la subjetividad, pues sin ella la memoria, el razonamiento, el lenguaje, la imaginación y la creatividad no habrían florecido; Las culturas surgen y evolucionan a partir de la intersubjetividad colectiva de los cerebros humanos a lo largo de muchas generaciones, y algunas culturas han llegado a su final en ese intento. Pero, las culturas requieren cerebros que hayan sido moldeados por procesos intersubjetivos culturales anteriores. Por ello, es preocupante la época cultural que se vive rodeados de consumismo extremo, contaminación y calentamiento global, globalización incompleta y parcializada, uso indiscriminado de la

tecnología, que avanzan a la par con adolescentes y niños cada vez más solos y aislados, carentes de atención y afecto, con mucho vacío existencial.

El *Pensamiento lateral*, propuesto por el Psicólogo y Médico Dr. De Bono (2000), que es utilizado como una técnica para estimular la creatividad<sup>9</sup> a partir de una idea dominante, ya que se basa en “la liberación del efecto restrictivo de las ideas anticuadas. Ello conduce a cambios de actitudes y enfoques, a la visión diferente de conceptos inmutables hasta entonces” (p. 14). Mientras que el pensamiento lógico permite el inicio y la formación de modelos de conceptos. Para De Bono (2000), la función del pensamiento lateral permitirá la reestructuración (perspicacia) de esos modelos potenciando la creación de otros nuevos (creatividad). Esta teoría básicamente se utilizará en la reestructuración y reingeniería de las creencias espirituales trabajadas en el programa **SPA Es**. Las ventajas de este tipo de pensamiento radica en que alimentan la creatividad, se mueve hacia crear una dirección nueva, partiendo de una realidad, es provocativo porque busca ideas originales con mejor ordenación posible de “imágenes”, puede efectuar saltos, pues no necesariamente sigue un pensamiento lineal o de paso a paso, sino innovador y progresivo.

Por otro lado, De Bono (2000) considera que todo el mundo cree entender perfectamente acerca de lo que habla, lee o escribe, pero cuándo se solicita que mencionen una idea dominante del tema en cuestión, difícilmente pueden hacerlo con claridad. Esta técnica fue útil al reflexionar y replantear las creencias y necesidades espirituales en los participantes del programa **SPA Es**.

Las **experiencias exitosas en educación formal e informal**, revisadas comprenden dos aportes interesantes que son: la educación holística y la curación cuántica. La *Educación*

---

<sup>9</sup> Para Punset (2014a) “la creatividad es pensar algo diferente sobre cualquier asunto cuando contamos con la misma información que el resto.” (p. 219). Según el profesor Sternberg (como se citó en Punset, 2014a) dentro de un proceso creativo se dan tres momentos básicamente: la primera es la generación de la idea. La segunda, el análisis de la idea, y la tercera es la venta de esa idea; con la diferencia – sustancial- que el creador cree fehacientemente en lo que ha creado.

*holística*, visión propuesta por Dr. Miller (como se citó en Gallegos, 1999) ha señalado los cinco niveles de totalidad (llamados los Holones de Wilber) que son: El ser humano, la comunidad, la sociedad, el planeta, el kosmos. A su vez, el ser humano está compuesto de seis elementos esenciales que son las dimensión corporal, afectiva, cognitiva, social, estética y espiritual. Tanto los docentes como los estudiantes, requieren reestructurar sus práctica cotidiana distractora de internet, redes sociales, juegos en red, para ver más allá de sus necesidades inmediatas y poder emprender una cruzada que ayude a solucionar las crisis de los demás niveles totalistas, antes mencionados por Wilber. Según Miller (como se citó en Gallegos, 1999) la educación holística no es una ideología, ni un conjunto de creencias y opiniones agradables que se quieren atribuir como verdad, sino que está marcada por la trasdisciplinariedad y la integración de muchas áreas del conocimiento. Cientificismo y dogmatismo son degeneraciones de dos válidas propuestas educativas: laica y religiosa. La educación holística significa no imponer, ni juzgar, ni adoctrinar con ideas, sino “acompañar al estudiante en su viaje de descubrimiento en el misterio de la vida para que por sí mismo lo encuentre y lo celebre.” (Miller (como se citó en Gallegos, 1999, p.49). La educación holística es un viaje a través de un puente representado por la libertad, “es un proceso transformador de la vida basado en un profundo cambio de la conciencia, el despertar espiritual y cultural.” (Ibídem, p. 51). A decir de los objetivos del programa **SPA Es**, están alineados con la mejora primero a nivel personal, para avanzar con el comunitario en la familia, amigos y centro de labores, luego el social, para pasar al planetario y finalmente el universal (Kosmos).

Fromm (1999), en relación a los modelos educativos y sociales vigentes sugiere que proponen lograr riquezas y comodidades que se traducirá en una felicidad sin límites para todos. Por eso, muchos viven la trinidad “producción ilimitada, libertad absoluta y felicidad sin restricciones” sugiriendo una nueva clave del éxito al que llaman progreso.

Los modelos educativos, que se prometen en los diferentes estilos y modalidades de ofertas escolares, solamente tienden a presentar paquetes de información desconectada o sin metas claras ni significativas para formar ser humanos trascendentales; pues, está claro que ni lo material, ni la libertad extrema, ni la pseudofelicidad de poseer les asegurará una humanidad más saludable y menos egocéntrica.

La segunda experiencia exitosa hace mención a la *Curación cuántica* del Médico Dr. Chopra (1989), donde comenta que la mente puede ir lo suficientemente lejos y profundamente para cambiar los modelos que intervienen el diseño del cuerpo. La curación a través de la medicina práctica (externa) hace uso de medicinas y cirugía; mientras que la sanación es un proceso interno (dentro del cuerpo y la mente). La curación cuántica es una aproximación real a lo más profundo del sistema mente-cuerpo. El reconocido médico y conferencista asegura que: El surgimiento de patologías relacionadas con el estrés, la depresión, la ansiedad, la fatiga crónica y “la enfermedad de estar siempre de prisa” son un signo de nuestro tiempo. El acelerado y turbulento ritmo del trabajo es la mejor disculpa para no alejarse del estrés. Es quizá este constante desequilibrio el que primero genera en el ser humano un descontrol interno que posteriormente se manifiesta como desorden ya genético, con los respectivos síntomas o daños en el cuerpo.

Según Chopra (1989) son múltiples los elementos que condicionan la aparición de enfermedades, y a ellos se suman factores como la resistencia inmunitaria del paciente, su edad, los hábitos alimenticios, los hábitos sociales, la época del año, enfermedades y carencias congénitas, etc. En el caso de los pacientes de cáncer, tienen estilos de vida sumidos en pensamientos negativos y que genera lástima, con rutinas aisladas y con emociones destructivas que no las comparten o reflexionan por ninguna vía consciente.

Diversos escritos sobre como contrarrestar estos efectos nefastos (Chopra, 1989; Small & Vorgan, 2009) coinciden en que si desea estimular respuestas curativas en el organismo,

es necesaria iniciar con la meditación, el yoga, la autohipnosis y otros métodos que produzcan una sensación de calma (allí es donde la conciencia comienza realmente a trabajar en su máxima expresión), alterando nuestra fisiología: disminuye el ritmo cardiaco y el respiratorio, baja la presión sanguínea, los músculos se relajan y mejora la función inmunitaria, para después producir cambios capaces de traspasar todos los niveles corporales desde las células, tejidos, órganos y más, hasta alcanzar el punto de unión supremo entre mente y materia.

Si bien es cierto, los genes influyen en nuestra estructura y funcionamiento biopsicosocial, la cultura, el ambiente y el contacto interpersonal también hacen su parte. Según Punset (2014a), sin embargo, nuestra mente (cerebro y pensamiento) puede influir en nuestro cuerpo beneficiándolo o se destruyéndolo. Por ello, es imperiosa la necesidad de que los docentes jerarquicen sus creencias, necesidades y prácticas espirituales, en pos de un trabajo más eficiente y trascendental dentro del aula, que redunde positivamente en las ideas, pensamientos y creencias de sus estudiantes, partiendo de su ejemplo de paz interior y felicidad mientras labora.

Dentro del rubro **las inteligencias** se acude a las propuestas más saltantes relacionadas con las mismas: inteligencias múltiples, inteligencia emocional, inteligencia social y la inteligencia espiritual.

El Psicólogo y Pedagogo Dr. Gardner (1999) propone la *Estructura de la mente: la teoría de las Inteligencias Múltiples (IM)*, donde certifica la existencia de múltiples inteligencias, independientes entre sí; que juntas o por separado pueden hacer mucho por el que las desarrolle. Por lo dicho, los diferentes tipos de inteligencias deberían motivar la práctica de múltiples y diferentes estilos de enseñanza-aprendizaje, en virtud de sus contenidos y exigencias del mundo actual.

Para poder abordar el desarrollo de la Inteligencia Espiritual (IEs), es que necesitamos que las demás inteligencias estén a disposición y en su máxima expresión para hacer más efectiva y pertinente su utilidad en el programa **SPA Es**.

La **Inteligencia Emocional (IE)** propuesta por el Psicólogo y Antropólogo Dr. Goleman (1998) que se diferencia de las otras inteligencias porque incluye las habilidades del “autodominio, el celo y la persistencia, y la capacidad de motivarse uno mismo. Y estas habilidades, como veremos más adelante, pueden enseñarse a los niños, dándoles así mejores posibilidades de utilizar el potencial intelectual que la lotería genética les haya brindado” (p.16). La emoción es el sentimiento y sus pensamientos característicos, que generan estados psicológicos y biológicos particulares que incitan una variedad de tendencias a actuar. Las emociones<sup>10</sup> es imposible que se separen de las actividades cotidianas; Más aún, Goleman advierte que es la facultad emocional la que guía nuestras decisiones momentáneas, en colaboración con la mente racional (consciente), activando o congelando el pensamiento mismo. Si el cerebro pensante mantiene el control ejecutivo en nuestras emociones, excepto cuando las emociones salen de control y el cerebro emocional pierde los frenos, quedando presa de lo inconsciente, lo instintivo y reptiliano.

La **Inteligencia Social (IS)**, de Goleman (2007), consigna al cerebro social como el conjunto de los mecanismos neuronales que van remodelando y esculpiendo nuestro cerebro (neuroplasticidad<sup>11</sup>), en base a las interacciones sociales y al significado que le damos a nuestras relaciones con otras personas. Dentro del proceso educativo se van

---

<sup>10</sup> Según Antonio Damasio tenemos emociones muy diversas entre buenas, malas y regulares. El objetivo de una buena educación para niños y adolescentes, e incluso para adultos debería consistir en cultivar las mejores emociones y eliminar las peores. (como se citó en Punset, 2014a)

<sup>11</sup> Para el médico neurofisiólogo Llinás (2003), desde que nacimiento poseemos la plasticidad como la habilidad para adaptarnos a las circunstancias cambiantes del mundo, ocasionado por variaciones en los, precableados biológicos maleables, claro está, dentro de ciertos límites predeterminados. Mientras que para el Dr. Dispnea (2012), la neuroplasticidad le otorga al cerebro la capacidad de cambiar su configuración sináptica, aprendiendo de las experiencias del entorno que faciliten el cambiar nuestras acciones y modificar nuestra conducta, para producir mejores resultados. El simple hecho de adquirir información intelectual no basta, pues necesitamos hacer lo que aprendemos.

esculpiendo y reestructurando significativamente y de manera progresiva las redes neuronales del docente y estudiante, y demás miembros de la comunidad educativa.

La ***Inteligencia espiritual (IEs)*** es la más elevadas de las inteligencias múltiples, pues te permite conocerte y transformar tu vida, la de los demás y del planeta en conjunto. Para el escritor y consultor educativo Buzan (2003), la IEs es la suma de la energía vital (entusiasmo, coraje y determinación) y la parte “no física” de las emociones y el carácter que permite proteger y desarrollar tu alma. Para el Ingeniero Civil y reconocido conferencista Fischman (2016) la IEs es la capacidad de escoger al ser elevado antes que el ego<sup>[12]</sup>, resaltando su sabiduría y compasión para mantener nuestra paz interior y exterior, al margen de las circunstancias. Para Lipton la inteligencia humana cuando nos permitirá aceptar la inteligencia del espíritu o energía, que los psicólogos cuánticos llaman la mente superconsciente cuya clave de la IEs es el ser<sup>13</sup> y su consciencia. Para el Filósofo y escritor Tolle (citado en Fromm, 1999), nuestro Ser equivale a nuestra realidad (lo que ocurre en primer plano), al espíritu que nos mueve e impulsa al actuar.

### **2.2.1. Discusión teórica**

Con frecuencia los vemos sumergidos en un mundo donde lo material gobierna sus vidas, donde los salones y “Spa” del cuerpo<sup>14</sup>, y donde hay siempre tiempo para lo superficial y accesorio, es más importante que el *SPA Espiritual*, que lo interior y profundo de cada ser, las cosas del alma, la mente, la consciencia y el espíritu. Para occidente nunca

---

<sup>12</sup> Según Fischman (2016) el ego es una identidad temporal; “es la conexión de nuestra mente con nuestros sentimientos, pensamientos y nuestros cinco sentidos, que proporciona una ilusión y nos permite mantener una imagen constante de nosotros mismos.

<sup>13</sup> Para Tolle, Ser es estar vivir, activo, nacer, moverse, renovarse, trascender, ser productivo (como se citó en Fromm, 1999). Pero, aclaro muy marcadamente, no es sinónimo de estar ocupado, estar distraído o estar haciendo varias cosas a la vez y decir ¡soy útil en esto o aquello! No es vivir de prisa, sin reparar en la esencia, las formas o detalles interiores, exaltando la grandeza de lo externo o material, o cayendo en el consumismo.

<sup>14</sup> Nota del investigador. En teoría, los salones y spa son centros de hidromasaje, masajes, piscina, sauna y aromaterapia que sirven para recuperar el cuerpo de las vicisitudes de la vida diaria.

existió el SPA Espiritual; y no existió porque no urge, para ello no hay tiempo, eso es sólo para los ancianos, las personas que están enfermas o desahuciadas. Para la mayoría de las personas existen otras urgencias como el estar a la moda, asistir a los supermercados y comprar compulsivamente, estar comunicados en tiempo real, estar al día con la tecnología en artefactos, etc. Al respecto Fischman (2016) comenta que la tecnología brinda gigantescos beneficios, como estar comunicados en tiempo real, por mensajes, correos, Facebook, Twitter, teléfono entre otros medios. El problema es que estos “beneficios”, en ocasiones, puede desviar nuestra atención hacia afuera, hacia los demás, reduciendo el tiempo para estar con nosotros mismos. Cada vez están más alejados de sí mismos, es decir, más enajenados.

En recientes años se está destinando tiempo al estudio de la espiritualidad como componente inherente a las empresas, manejo de emociones, ser competitivo, neuromanagement<sup>15</sup>, engagement<sup>16</sup>, resiliencia, sentido de vida, afrontamiento de experiencias traumáticas, etc. Por ello, era preponderante empezar con la espiritualidad como calidad de vida de los docentes y premiar su repercusión en el entorno educativo de la Jornada Escolar Completa.

Para la presente investigación, se ha tomado como referencia el **Cuestionario de espiritualidad** de las Doctoras Parsian y Dunning, en lo referente a las primeras cuatro dimensiones (*autoconciencia, creencias espirituales, prácticas espirituales y necesidades espirituales*), que fueron adecuadas pertinentemente, y se le agregó una dimensión

---

<sup>15</sup> Según el Dr. en economía Braidot (2016), el neuromanagement es la utilidad de las neurociencias cognitivas en el gerenciamiento de organizaciones, focalizada en: los procesos neurológicos de toma de decisiones, el desarrollo de la inteligencia individual y organizacional (inteligencia de equipos); además, de la planificación y gestión de personas.

<sup>16</sup> Según Schaufeli, Sala-nova, González-Romá y Bakker, (como se citó en Moreno et al., 2017), el engagement es un compromiso mental positivo con el trabajo y caracterizado por vigor, dedicación y absorción. Al describir cada una surge: El *vigor* (altos niveles de energía, resistencia mental y el deseo de esforzarse en el trabajo y de persistir aunque se presenten dificultades). La *dedicación* (alta implicación laboral, manifestación de un sentimiento de trascendencia, entusiasmo, inspiración, orgullo y desafío por el trabajo). Y la *absorción* (estar plenamente concentrado y felizmente absorto en el trabajo).

adicional que comprende *realización personal*, para complementar la propuesta del instrumento “**Ser, Pensar y Actuar Espiritual**”. Pero, estas cinco dimensiones se han organizado de tal forma que conectan con las actividades básicas del ser humano espiritual. A ello, se le suma el Programa “**SPA Es**” diseñado por el investigador para impactar en la espiritualidad como calidad de vida de los docentes, de tal manera que el trabajo de investigación quedará organizado de la siguiente manera:

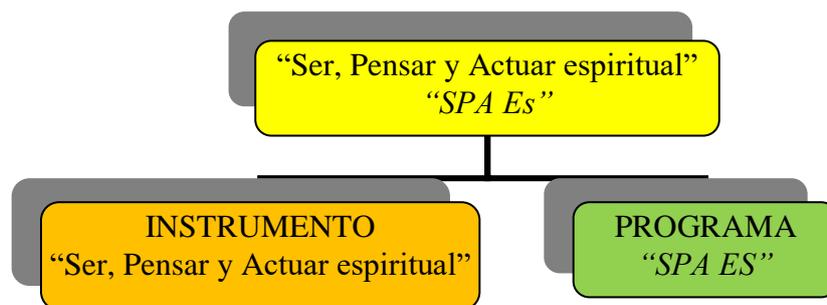


Figura 1. Componentes del Ser, Pensar y Actuar espiritual.

Es momento de revisar diferentes fuentes que esbozan una visión neurocientífica de lo que significa y se entiende por espiritualidad.

Para Fischman (2010), la espiritualidad no radica en lo material, sino en la conexión con lo divino, interrelacionado con el todo (fuente de energía divina). Es decir, un ser espiritual es un ser que busca conexiones a nivel superior, pero se mantiene sencillo y siempre humilde, al alcance de todos. Para Gallegos (s.d.) todas las personas somos seres espirituales (energéticas) en forma humana (material), que expresamos nuestra individualidad a través de nuestros talentos, capacidad, intuición, creatividad e inteligencia; la experiencia y desarrollos espirituales se manifiestan en forma de una profunda conexión consigo mismo y con los demás, una conciencia del significado y propósito de la vida diaria, una experiencia de la totalidad y la interdependencia de la vida.

Por esa razón, se resalta que la parte más importante del ser humano no está a la vista y es su vida interior, muy subjetiva, individual pero a la vez conectada con la intersubjetividad e individualidad de los demás, por lo que todo modelo educativo debería apuntar prioritariamente al desarrollo de su espiritualidad, más se busca una sociedad más justa, mejor organizada y por sobre todo humana.

El ser humano está constituido por cuatro componentes: lo corporal-físico (biológico), lo psicológico, lo social y lo espiritual. Al respecto, Espíndula, Valle y Bello (2010) sugieren que el espíritu es identificada como actividad del Yo que actualiza sus capacidades interiores, constituidos a partir de las vivencias de la persona, que entraña aprender, elaborar significados del mundo cultural o natural. Esto sugeriría que, el ser humano con el paso de los años, va desarrollando opcionalmente la cuarta dimensión, la espiritualidad, como una forma de control o locus de energía que ayude a ordenar y reconstruir la realidad, dando la orientación del plan de vida.

La psicóloga y logoterapeuta argentina Barbero (2013) reconoce la necesidad y presencia de la fuerza del espíritu humano que en cualquier situación conduce a tres caminos: vivir por un sentido, *asumir* la existencia con responsabilidad y libertad. Y lo que es importante, no solamente el hombre instruido puede llegar a ser hombre espiritual; quizá en el hombre sencillo del campo encontramos buenos ejemplos de este tipo de hombres beneficiosos para su familia, comunidad y humanidad.

La psicóloga y médico psiquiatra Gómez (2002), en *La espiritualidad en el hombre, desde la perspectiva logoterapéutica de Víktor Frankl* propone que cada hombre que viene al mundo es una nueva opción de existencia que se hace realidad. La espiritual no es transmisible ni heredable de padres a hijos. Entonces, es el docente el gran potencial constructor de espiritualidades.

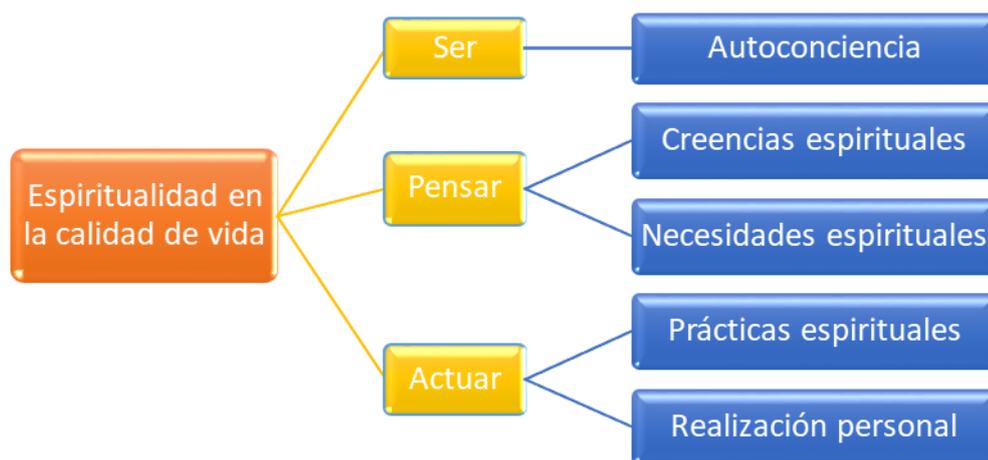
Adicionalmente a lo mencionado Parsian y Dunning (2009) definen espiritualidad como la experiencia única de los individuos que influencia sus pensamientos (creencias) y sus percepciones (significados) acerca de la salud, la familia y la vida, que le permita relacionarse con el yo interno, con las otras personas y con la naturaleza. (Citado por Chávez, 2014)

Como parte de la investigación, preocupa el propósito de vida de los docentes, pero más aún, el propósito de vida y visión de tantos cientos de estudiantes que pasan por sus manos y reciben directa o indirectamente su influencia. Por esa razón, y se propone una definición resumida y otra ampliada sobre lo que es **espiritualidad**:

**Espiritualidad** es una conexión profunda del **Ser** consciente, a partir del **Pensar** independiente, libre y responsable, que responda a preguntas esenciales de la vida y determine un **Actuar** ético y moral absoluto, en todos los espacios de su existencia.

Para encuadrar mejor lo antes propuesto sobre la **espiritualidad** (Barbero, 2013; Espíndula, et al., 2010; Fromm, 1999; Gómez, 2002; Koenig, 2007; Krishnakumar & Neck, 2007; Parsian & Dunning, 2009) coinciden que es la búsqueda única del **Ser** (conexión consciente consigo mismo, no heredable), a partir del **Pensar** independiente, libre y responsable (vivencias, significados, creencias y necesidades, del mundo cultural o natural), para dar respuestas a preguntas esenciales sobre el significado crítico, sentido y propósito de la vida, (la familia, la salud, el trabajo y la naturaleza), que determina su **Actuar** ético y moral (prácticas y realización personal) en todos los espacios de su existencia, al margen de las circunstancias. .

Como propuesta para ruta de análisis y discusión teórica, los contenidos del instrumento como del programa **SPA Es** quedarán organizados de la siguiente manera:



*Figura 2.* Componentes del Ser, Pensar y Actuar Espiritual, agrupados por componentes y dimensiones.

Si bien es cierto la división es meramente académica, se debe considerar una estrecha correspondencia e interacción en cada uno de los componentes y sus dimensiones entre sí, al integrarlos dentro del programa propuesto **SPA Es**; Pero, cuando se trata de integrar partes de un todo, Punset (2014a) nos comenta que los seres humanos, somos un puzzle complejo, donde es fácil saber de buena tinta cuáles son sus piezas; lo realmente difícil es encajarlas correctamente. Al respecto, muchos saben sobre espiritualidad en teoría, pero en la práctica sus vidas no dicen exactamente lo mismo, constituyéndose en formales ejemplos de incoherencia cognitiva y actitudinal.

### **El ser**

Si partimos del concepto químico-biológico, **Ser vivo**, para Maturana (2006) sería un sistema molecular condicionado para produciéndose a sí mismo continuamente, autocopiando las células, reconstruyendo tejidos, reinventando acciones, aprendiendo, para poder adaptarse al medio, sobrevivir y perpetuar así su especie. Además, Maturana sostiene que “las consecuencias de cambios estructurales en él o a lo largo de su vivir, es

una historia de sobrevivencia que necesariamente ocurre en la congruencia del ser vivo y el medio, hasta que el ser vivo muere porque esta congruencia se pierde.” (p. 71).

Biológicamente, los códigos genéticos iniciales se van degenerando debido al constante autocopiado o mitosis, pero van recibiendo la influencia del medio y su contexto constantemente.

Diversos autores (Anshen, (como se citó en Fromm, 1999; Maturana, 2006; Punset, 2011; Tolle, 2002) coinciden en definir al *Ser*, mi *Ser*, mi *Yo*, como un sistema molecular condicionado para reinventarse a sí mismo (conciencia en su estado más puro) programado para ser único, para adaptarse al medio ambiente, para sobrevivir y perpetuar así su especie. Es la potencialidad de la materia (cuerpo) y energía (mente) en plena transformación, que no se inicia con el nacimiento ni termina con la muerte. Ser no es quién crees ser: es quien eres.

Pero, en cuanto al Ser psicológico y filosófico, De Mello (2009) sentencia que lo importante no es saber quién es el Yo o qué es “yo”. Bastaría con decir yo soy un ser humano. Eso es trascendental. El decir o pensar: yo soy el dueño, soy el ganador, soy mi nombre, soy la víctima, solamente le ubica en una circunstancia temporal y pasajera, solamente distrae su mente y no dice lo que es tu *Ser* total y atemporal, que no caduca ni se desgasta.

Anshen explora que la naturaleza del conocimiento, consiste en conciliar el *significado* y el *ser*. (como se citó en Fromm, 1999), tanto del individuo, como de sus medio circundante. Pero, lo que sucede es que según Tolle (2002) la mayor parte del tiempo usted se está concentrando en lo que cree o debe ser en lugar de concentrarse en lo que realmente es, y quizá aún más importante en cómo es. Entonces, el mundo está cambiando en algunos casos no para bien, quizá está involucionando. Cabe preguntar: ¿es posible mejorar el mundo con un primario cambio en la forma de pensar? ¿es posible programar

un canje en el cerebro, sus pensamientos, emociones, personalidad, sueños y necesidades, etc., para poder cambiar el mundo? El Abogado y Economista Eduardo Punset (2011), propone que los seres están programados para ser únicos, debido a que cualquier experiencia deja una huella indeleble en la estructura cerebral. Es la plasticidad cerebral la que conlleva un paradójico equilibrio: Si bien todo queda inscrito, todo se conserva pero a la vez todo se transforma, cambia y reorganiza para dar forma y sentido a las experiencias; esta nueva realidad dirige nuestras acciones e interviene en nuestras decisiones.

Según Dispenza (2012a) menciona que “quienes somos en terminos del ‘yo’ es sólo la acumulación de todas nuestras conexiones sinápticas. Por lo tanto, cuando agregamos nuevos circuitos sinápticos al ‘yo’ mediante el aprendizaje, quienes somos, literalmente cambia” (p. 171). Ser significa existir y sentir la experiencia de existir, de estar allí. Significa juntar el concepto materia (cuerpo) y energía (pensamiento, mente<sup>17</sup>, consciencia, alma, inteligencia y creatividad, etc.) para ponerla en actividad sincronizada en busca de una meta o fin supremo. Y todo esto puede ser posible si reconoce que el ser, según Fromm (1999) requiere independencia, libertad y razón crítica. Significa estar activo (renovarse, crecer, fluir, amar, trascender la prisión del ego aislado, estar activamente interesado, dar.)

Por otro lado, para Echevarría cualquier postulado que hagamos sobre el ser “en general”, está basado, a fin de cuentas, en una comprensión subyacente del ser que formula ese postulado. (p. 29). Tu Ser, eres Tu (el que “vive”) el dueño de lo que observas (lo que perciben tus sentidos externa e internamente), de tus emociones y sentimientos, de lo que

---

<sup>17</sup> Nota del autor. El **cerebro** mediante sinaptogénesis y neuroplasticidad construye la **mente**, y esta nos proporciona **conciencia** gracias a la **subjetividad**, que a su vez nos permite desarrollar la memoria, el razonamiento y la creatividad. La mente es un proceso que surge cuando algunos circuitos (organización de neuronas) se activan en redes y forman patrones momentáneos, procedentes de cosas o acontecimientos. Según Damasio (2000), este proceso se hace gracias a la conciencia y “es un flujo continuo de imágenes, muchas de las cuales ostentan una interrelación lógica.” (p. 346). A este flujo continuo se le llama **pensamiento**.

piensas y necesitas hacer (sueños, deseos, carencias); y todo es solamente tuyo. Tu eres el *Ser, observador y director-conductor* (atento y crítico, según tu plan), pero a la vez eres el *actor* (que vivencia) la película que tu mismo estas actuando. Y en esta película, quizá no haya tiempo para hacer cortes y nuevas tomas de la misma escena. Solo tienes que ser tu, actuando de manera ética y moral, de una vez y para siempre; tu eres tu *Ser*, pensando y siendo a través de su mejor actuación.

Y no deben olvidar que los seres humanos son seres lingüísticos, que viven en el lenguaje; el lenguaje facilita que las cosas sucedan y tengan significados: el ser es acción; El ser crea realidades que moldea el presente, tomando lo mejor del pasado y proyectando su futuro, modelando su identidad y el mundo en que vive. Al respecto Pradervand (2011) sugiere:

No tenemos un pasado “objetivo”. Nuestra única visión del pasado son los pensamientos subjetivos que hoy mantenemos sobre él, explica. De alguna forma, elegimos en cada instante recrear nuestro pasado en el presente. En otras palabras, *podemos elegir el pasado que deseamos mantener... y tener.* (p. 92)

Osea, puede elegir repetir el pasado negativo o puede elegir quedarse con el pasado promisorio, y hacerlas presente las veces que sea necesario.

Sin embargo, existen seres que al no encontrarse a si mismos, crean el amigo para que sea su refugio y en el justifica sus grandezas y amores, así como sus miserias y errores. Por ello, Nietzsche (1999) comenta: “unos corren a juntarse al prójimo porque se buscan a sí mismos y otros, porque quisieran evadirse de sí mismos. Vuestro mal amor a vuestra persona convierte vuestra soledad en una prisión” (p. 70). El deseo de conocerse a sí mismo no es sinónimo de soledad o aislamiento total. Por ello, es mas ardua la tarea del educador para proporcionar espacios de crecimiento y desarrollo personal (sin irrumpir la

privacidad), pero con espacios de socialización y crecimiento humanizante: interacción y manejo de emociones, resiliencia, trabajo en equipo, etc.

Existe una diferencia entre el Yo que eres y el Yo ideal que deseas ser. Depende de su aprendizaje y visión para replantear lo que desea ser y crear una nueva imagen de si mismo. Cuando abandona viejas formas de pensar<sup>18</sup>, de actuar, las redes neuronales nuevas crean una nueva imagen del ser que desea y quiere ser. Para Dispensa (2012b) en cuanto se crea o cree en algo, haces que lo que estabas pensando se haga realidad interna. Entonces, tu cerebro interpreta el pensamiento como algo realizable que puede o ha ocurrido. Así puede editar su Yo ideal las veces que pudiera ser necesario editarlo, hasta alcanzas el Ser ideal que quiere ser. Se puede afirmar entonces lo que comenta Dag Hammersköld (como se citó en Galván, 2001) “el viaje más largo es el que se hace al interior de uno mismo” (p. 141) Y este viaje lo emprendió a partir del ser consciente, del creer, del necesitar, del practicar la espiritualidad en cada segundo de sus vidas, del autorealizarse como Seres Humanos Espirituales.

### **Ser consciente**

Como enfoque inicial, se revisa la teoría de cerebro, cuerpo, mente consciente y subconsciente Hay que recordar que, el cerebro construye la mente, y ésta, para organizar adecuadamente su desempeño se divide en dos componentes de trabajo: el consciente y subconsciente. Cada uno a su vez para su mejor comprensión se vuelve a subdividir, así:

---

<sup>18</sup> Malraux (1999) propone que el sufrimiento es parte inevitable de la vida porque “todos sufren –pensó-, y cada uno sufre porque piensa. En el fondo, el espíritu del hombre no piensa más que en lo eterno, y la conciencia de la vida no puede ser más que angustia” (p. 251) Como es de imaginar, a veces, se pasa la vida deseando, pensando y esperando lo que quizá nunca llegará, y pierde de vista el momento presente y lo que significa el disfrutar de él. Así como la felicidad puede llegar a ser adictiva, el sufrimiento también lo puede ser.



Figura 3. ¿Cómo está organizada la mente? Esquema propuesto a partir de Damasio (2010, 2019), Lipton (2014).

Para empezar, convendría recordar que Tolle (2002) propone a la mente como un instrumento magnífico es usado correctamente. De lo contrario puede ser muy destructiva. Es una máquina de supervivencia. Esta sentencia reafirma el gran error de la mayoría de personas, el dejar que la mente gobierne libremente nuestras vidas, basado en todo lo vivido (el pasado) lleno de dolores, preocupaciones, sufrimientos<sup>19</sup>, emociones y sentimientos negativos, etc. Por si fuera poco, sobre ese pasado tortuoso, repetitivo e inútil, pretende construir una vida positiva y espiritual, sin cambiar nada. Y lo que es peor, sin siquiera desear cambiar o no saber como hacerlo. Simplemente esperamos a la deriva el tan anhelado cambio. Este estilo de vida genera una demandante pérdida de energía y materia en el intento. Visto así, la mente pura y aislada, máquina de supervivencia, esta atenta a los ataques y defensa contra otras mentes, recogiendo, almacenando y analizando información. Para generar un cambio, el primer paso es Ser consciente; hay que ser capaces de generar circuitos neuronales o redes que generen nuevos patrones mentales más positivos y humanistas, en resumen más espirituales.

<sup>19</sup> Para el médico psiquiatra André (2016) “no se trata de desvalorizar su derecho a sufrir, sino de conectarlo, a través del sufrimiento, con el gran grupo de seres humanos que le rodea” (André et al., p. 26) El sentirse que no está solo, o que otros ya han transitado esa ruta y han salido adelante, *per se*, ya es un alivio y estímulo para salir adelante. El mejor ejemplo son los grupos terapéuticos de terapia, prevención o sociales.

Actualmente se esta asumiendo algunas prácticas orientales como la meditación (trascendental, kriya yoga, hatha yoga<sup>20</sup>, raja yoga, oración, mindfulness<sup>21</sup>), que hacen un valido uso de la internalización, interiorización, concentración y reflexión para impresionar la consciencia, la actividad mental, el pensamiento, la atención, manejo de emociones, mejorar la salud, etc.

Al respecto Ricard propone a la meditación como el ejercicio para que la mente se calme, se vuelva más clara, y así, sea más flexible y la pueda utilizar para cultivar el altruismo, la compasión y al final, ser más feliz (como se citó en Punset, 2011). Lo más importante para hombres y mujeres es conseguir la libertad interior para liberarse de los procesos mentales que generan odio, celos, arrogancia, deseo obsesivo, entre otros. Se necesita una sociedad más compasiva, en la que hay que tener consideración por los demás y preocuparse por el prójimo.

### **La Consciencia**

Diversos estudios (Damasio 2000, 2010 y 2019; Osho, 2007; Zimbardo & Gerring, 2005) permiten conceptualizar la consciencia se activa cuando está despierto y es un estado mental o función biológica crítica, en el que se tiene un flujo de pensamientos de la propia existencia (se siente a sí mismo, reflexiona y supervisa alerta sobre: actividades no conscientes, recuerdos preconscientes, información ignorada, cualias) y es el Ser protagonista experimentador privado y único del mundo que le rodea, cuyo objetivo

---

<sup>20</sup> Para Chiaponni (2006) el hatha-yoga se basa en el control de la respiración y de algunas posiciones corporales, para desarrollar todas las posibilidades fisiológicas del cuerpo y de la vitalidad. Todas las formas de yoga se relacionan entre sí, pero todas se centran en las cuatro funciones principales de la conciencia: el sentimiento, el pensamiento, la sensación y la intuición.

<sup>21</sup> El término mindfulness literalmente quiere decir: “atención plena”. Se trata de un concepto que surge de la mano del Dr. Kabat Zinn, médico y fundador de la Clínica de Reducción del Estrés de la Universidad de Massachusetts en 1979. Para Fischman (2016) es un “estado de conciencia que se vive momento a momento, sin reaccionar, sin juzgar y con el corazón abierto en el presente” (p. 149). Desde 1979 tomó varias formas y variantes, utilizándose en diversos campos de la medicina convencional, la educación y el desarrollo personal, sin distingo de edad, sexo u otra consideración.

principal es sentir el apremio de seguir vivo, desde su identidad y subjetividad<sup>22</sup>, en un determinado espacio y tiempo.

Diversos autores sobre la mente consciente (Dispenza, 2012b; Zimbardo & Gerring, 2005) coinciden en que la neocorteza es la sede de la mente consciente, la diseñadora o arquitecta del cerebro puesto que procesa ideas que nos pone al tanto y en estados de alerta (para observar, analizar, evaluar y reaccionar), sobre: las actividades no conscientes (respiración, hormonas, circulación, digestión, etc.), recuerdos preconcientes (idiomas, deportes, hechos vividos), información ignorada (ruidos en la comunicación, distractores inoportunos, etc.), que aún no has vivido, y que son un potencial para aplicarlas en el futuro.

Si se trata de conciencia, el sacerdote Jesuita y psicoterapeuta De Mello (2009) complementa diciendo que no hay nada más maravilloso en el mundo que ser conciente. Sin embargo, a veces lo no consciente le controla a usted (será su esclavo) ¿Preferiría oír a la gente y no ser conciente de lo que está oyendo, o ver cosas y no ser conciente de lo que está viendo? El ser conciente no es obligatorio, pero Sócrates nos condena diciendo que la vida sin conciencia no merece la pena ser vivida. Es decir, si en las comunidades educativas les enseñaran a ser mas conscientes, tendrían menos actitudes de desinterés e indiferencia frente al hambre, la miseria, el calentamiento global y otras formas de violencia colectivas globales. Esto sucede con frecuencia porque viven vidas fragmentadas, poco armoniosas y desvinculadas, que se observa cuando muestran conductas de doble moral<sup>23</sup>, disonancia cognitiva<sup>24</sup> o la alienación<sup>25</sup>; es decir, Osho (2007)

---

<sup>22</sup> Para Damasio (2019) la subjetividad, marca distintiva de la conciencia, es la capacidad de poseer las experiencias mentales propias, dotadas de una perspectiva individual.

<sup>23</sup> Es un criterio moral que se aplica con más rigor en un grupo (o individuo) que en otro. La doble moral es injusta porque viola el principio de justicia conocido como imparcialidad. La imparcialidad es el principio según el cual los mismos criterios se deberían aplicar a todas las personas, sin parcialidad ni favoritismo. Ejemplo: Los varones pueden tener muchas enamoradas; las mujeres solamente uno. (Nota del autor).

advierde que si la acción va en una dirección y el pensamiento en otra, el sentimiento tomará otro rumbo. De esta forma enajenada, nos vamos haciendo pedazos. Pero, frente a esta situación y para suerte suya, la consciencia también les proporciona una alternativa crítica y reflexiva, cuando tienes pensamientos nuevos, piensas en cambiar de conducta (hacer algo distinto) cuando se presente la ocasión y, sólo así, obtener así nuevos resultados, más eficientes y progresivos.

Esta es la primera estrategia para que los docentes primero, y posteriormente sus estudiantes, bajo su tutela y guía, revisen conscientemente sus pensamientos, ideas, creencias, prácticas y reorienten su vida hacia nuevos horizontes, que les conduzcan a realidades aun no soñadas. Realidades nada análogas al presente de la región y el país.

### **Cerebro, mente y conciencia**

Es el cerebro quien construye la mente, y ésta cuando se encuentra en estado de vigilia proporciona la conciencia. Todo lo que se halla fuera del cerebro, es copiado al interior utilizando conexiones nerviosas o redes que el cuerpo, y solo él, las organiza, creando lo que eres: El *ser* individual, único. Esta idea surge desde Aritóteles cuando sugiere que los conocimientos primeros pasan por los sentidos, hasta que la inteligencia puede realizar una tarea de abstracción. (como se citó en Savater, 2008); pero, para que todo esto suceda necesita estar consciente.

---

<sup>24</sup> El organismo humano trata de estar en armonía interna entre sus actitudes, opiniones, conocimientos y valores... hay una tendencia hacia la consonancia entre cogniciones. (cognición: cualquier conocimiento, opinión o creencia sobre el medio, sobre uno mismo sobre la conducta de uno).

La disonancia o des-armonía proviene de dos ideas contradictorias o caminos de decisión. Digo "A" y hago "B". Cuando se va hacer algo, se actúa sobre la que cause la menor distorsión de su ego. Ejemplo: Sé que fumar es dañino para la salud, pero lo hare porque tengo frío. (Nota del autor).

<sup>25</sup> Para Csikszentmihalyi (2004), la alienación se produce cuando la gente se ve obligada, por el sistema social, a actuar de forma opuesta a sus propias metas o creencias.

Pero, cave aclarar que hay una diferencia entre ser y tener<sup>26</sup>, pues Fromm (1999) aclara que tener se refiere a las *cosas* (son fijas y *pueden describirse*). **Ser** es *experiencia humana*, (por lo que es absolutamente indescriptible). En cambio, es plenamente descriptible nuestra *persona* (la máscara o el papel que representamos en la vida, el ego), pues es en sí una cosa. Y hay que recordar que persona proviene de “personaje” o papel que desempeñamos en la vida.

El ser no podría ser descrito en su totalidad, ni en parte, haciendo uso de las mejores palabras, ideas y pensamientos, organizados de la mejor manera e impulsados por los mejores sentimientos. No hay dos seres iguales. Entonces, ¿de dónde y cómo surge tal especificidad de ser único, inigualable e incomparable? Son los sentidos los que van permitiendo ensamblar dentro del cerebro, la mente y consciencia lo que afuera ocurre, y lo que va sintiendo dentro del organismo, ambos a la vez. Así es como se van generando y formando las “imágenes”<sup>27</sup> o patrones mentales o imagen mental (a manera de fotografías continuas y variadas, procedentes de cada sentido), muy específicos para cada ser humano. Estos mapas representan patrones neurales de un modo de actividad en el cerebro que va siempre marcado o acompañado por un sentimiento. Pero siempre, el elemento o componente básico de la mente es la imagen y a través de la evolución, las imágenes ayudan a los organismos a generar comportamientos mas eficientes (Damasio, 2019).

Pero, ¿y cómo se integra esta información de imágenes dentro de la mente? Para Damasio (2019) la médula espinal, el bulbo raquídeo, el hipotálamo el cerebelo y la corteza cerebral componen los procesadores centrales que gestionan el aprendizaje y almacenamiento en la memoria de señales de todo tipo. Estas van desde las imágenes, los

---

<sup>26</sup> Para Fromm (2003), en relación al **Ser** y tener, refiere: “Si pierdo lo que tengo, ¿quién soy, si soy lo que tengo? Nada más que un ser humano vencido, roto, digno de lástima, testimonio de un modo de vida equivocado.” (p. 33)

<sup>27</sup> A decir de Damasio (2000) “en todas sus modalidades, las imágenes ‘retratan’ (*depict*) procesos e identidades de todo tipo, concretos y abstractos. Las imágenes asimismo ‘retratan’ las propiedades físicas de las entidades y, someramente o no, su relación temporal y espacial, así como sus acciones.” (p. 346)

significados que acompañan las imágenes, lo que hace o no hace la cosa, lo que puede sentir sobre la cosa o lo que piensa de la imagen.

Valor especial tiene el reconocimiento de el/la Cualia o Qualia<sup>28</sup>. Llinás (2003) hace referencia a la calidad de las entidades, o carácter subjetivo de la sensación. O mejor aún a cualquier experiencia subjetiva generada por el sistema nervioso como un tono específico de música o un color de una gama de amarillos, o un dolor particular asociado a un acontecimiento especial. Y dichas sensaciones provocaran un sentimiento asociado. Pero, para generar sentimientos se requiere la activación de patrones eléctricos específicos, luego los globales y locales, con carácter temporalmente coherente. (Ibídem).

Es muy posible que todos tengan una imagen o mapa de lo que es una bicicleta; pero, el sentimiento emocional que acompaña a su pasear depende del recuerdo, del lugar de paseo, si el acompañante era alguien especial, o fue una experiencia desalentadora. El producto de esa experiencia genera una cualia específica que se programa en la mente. Agregan Damasio (2010) y Llinás (2003), las cualias forman los contenidos que participan en el proceso de formación del **sí mismo**, facilitando las maniobra del sistema nervioso, aprovisionando marcos de referencia bien definidos (patrones que implementa e incrementan la velocidad de las decisiones), permitiendo que tales decisiones retornen (al sistema) y se conviertan en parte del panorama de la percepción. Muchas cualias organizadas y adecuadas constituyen las imágenes y muchas de ellas, forman un sentimiento, una emoción.

El cerebro, y finalmente la mente en todo momento, estarán preparados y aptos para improvisar frente a cada nueva o reconocida realidad, frente a un imprevisto o prever un acto a futuro y adelantarse a los hechos. El hombre se hizo humano por la calidad de sus

---

<sup>28</sup> Para Damasio (2000) los qualias o cualias son cualidades sensoriales básicas o patrones mentales explícitos que se genera entre una sensación y la emoción evocada, que quedará registrado en un circuito de células nerviosas. Son el rango más alto del fenómeno biológico al que se denominan “imágenes” y con las que se construye cada segundo la “película de nuestra vida”.

acciones y el efecto que tiene sobre él y sus semejantes. Las plantas no se mueven y no lo hacen por eso no tienen cerebro. Y para que el cerebro funcione adecuadamente es necesario que genere una conexión magistralmente organizada entre la mente y la consciencia.

Para Punset (2011), el moverse podría ser peligroso si no se disponemos de una imagen del mundo exterior dentro del cerebro. Y una de las principales formas de desarrollo personal utilizadas con frecuencia en la actualidad, y generadas desde los diferentes niveles educativos, es el movimiento, dejar que fluya la imaginación<sup>29</sup>, la libre creatividad de posturas y actividades, que les conducen inequívocamente al aprendizaje, el conocimiento, la innovación y al progreso. Para la psicóloga educativa Galván (2001) la creatividad es la habilidad actitudinal de creer que todos pueden desarrollarla. Mas hay que centrarla en el ser humano antes que en crear productos. Si no asume la creación de si mismo, ¿Qué puede esperar de la vida o de otros? Como docentes pueden haber un sinnúmero de posibilidades de creación con camino al progreso e innovación, perenne y continuado.

Entonces, como se ve las imágenes, y la acción generan símbolos y códigos expresados en lenguajes<sup>30</sup>, para poder predecir y tomar decisiones o visionar el futuro como promisorio. Esta es la ruta del trabajo que se necesita en las aulas y es dónde el docente necesita estar en su mejor nivel y esplendor, convencido de que es el mejor conductor y guía de verdaderos procesos de transformación del Ser consciente, del Pensar libre y responsable y por lo tanto del Actuar ético y moral de toda la comunidad educativa que lidera, partiendo de respuestas creativas a las necesidades de la humanidad, que conduzca a

---

<sup>29</sup> Para Punset (2014a) la imaginación, suposiciones y expectativas nos van configurando; tanto como la pobreza, la riqueza o nuestros genes, pueden destruirnos el cerebro si imaginamos sucesos nefastos, pasados oscuros, pero también puede facilitarnos la adicción al alcohol o a la lectura.

<sup>30</sup> Para Damasio (2019), el lenguaje está formado por sonidos y gestos codificados cuya combinación puede representar cualquier objeto, cualidad o acción, y cuya asociación o cualidad está regida por un conjunto de reglas denominadas gramática.

la innovación y progreso de su colectividad, tal como se representa en el siguiente esquema:

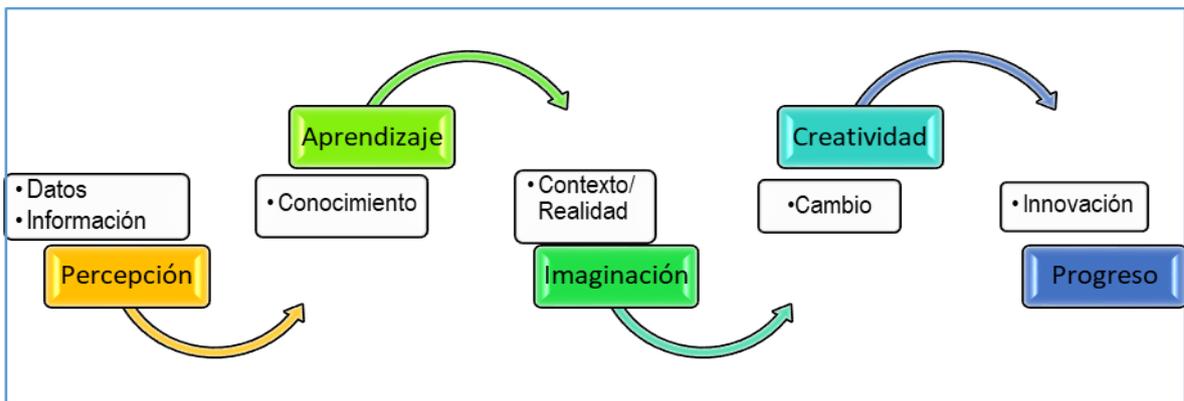


Figura 4. Secuencia del progreso, propuesta desde una perspectiva actual de la educación.

Imagine que aun es estudiante y a sus clases de hoy asiste a dictarla un docente de arte con un estilo de Da Vinci, o un físico con la inspiración y visión de Newton, un matemático curioso y cuestionador como Hawking, o un naturalista sistemático como Darwin, o quizá un social interpersonal como Mandela. Se necesita creer que es posible y pensar en la humanidad para no desgastar energía en vanidades, egos ruidosos, pensamientos tóxicos u otros distractores. Asuma que es un riesgo el hecho de moverse y actuar en forma indiscriminada sin prevenir las consecuencias de los actos. Sartre afirmo que estamos *condenados* a la libertad, y es la acción lo que define al hombre (como se citó en Savater, 2004).

En estos tiempos tan conflictuados, es muy común ver personas que son notablemente sensibles ante el dolor o sufrimiento ajeno, mientras que otra se muestran casi insensibles, indiferentes e indolentes. Estas conductas tan diversas y polarizadas se deben a entornos culturales y educativos diversos de donde proceden sus crianzas o entornos de formación; pero como fuere, es necesario proponer alternativas para ensamblar respuestas compasivas que generen emociones mas empáticas, acordes a los cambios y necesidades de nuestros

tiempos. cuando la subjetividad desaparece es cuando la consciencia deja de actuar con normalidad y estos contenidos de la mente quedarían flotando sin rumbo y no se conectarían con su Autor-director-audiencia que es el propio ser; no pertenecería a nadie en particular. El sentido del ser quedaría en suspenso (Damasio, 2019)

El hombre vive sometido a un insesante bombardeo de estímulos y pareciera que salta de un estilo de actividad a otro (simulado o similar a subir a un trompo de juego mecánico, que puede ser la pareja, el trabajo, el tráfico, etc.) para luego rebotar, en pocos minutos u horas, a otro (subir a otro trompo mecánico y soportar la voragine velocidad, tensión, ansiedad, alteración de la respiración, etc., que puede significar el trabajo/empleo, un altercado, una sustentación, etc.) y luego salir de ella, para asumir nuevamente otra actividad (que representa subir a otro trompo mecánico y volver a sentir las emociones que ello representa para su ser, su pensar y actuar) y así sucesivamente durante las horas diaras de actividad y desempeño. Y por su fuera poco, se solicita que el actuar de la persona en cada suceso sea el más alturado, adecuado, tranquilo, relajado y adecuado. La pregunta es ¿cómo? La respuesta es inminente: agregando un insigne componente espiritual a la formación docente y posteriormente en la gestión de los procesos educativos de estudiantes.

A medida que te vas haciendo consciente, empieza a ocurrir un milagro<sup>[31]</sup> y dejarás de hacer lo que siempre hacia por simple inercia. Las principales estrategias de relajación, meditación trabajan estas formas de reconocimiento de sentimientos primordiales, para conectar al Ser con su sí mismo en estado corporal básico y tratar, a partir de este nivel, de generar cambios en las imágenes, mapas o señales.

---

<sup>31</sup> Para Tony Buzán (2003), la palabra “milagro” procede del latin *miraculum*, que significa maravilla o cosa maravillosa. No podemos negarlo, toda *somos* sorprendentes. Mientras que para el Diccionario Webster Internacional define el término inglés *miracle*, como un “efecto o suceso extraordinario en el mundo físico, que sobrepasa todos los poderes humanos o naturales conocidos y se atribuye a alguna causa sobrenatural” (citado por Dispenza, 2012a, p. 46)

La mente surge cuando circuitos (redes neuronales u organizaciones de neuronas) se activan y forman patrones momentáneos de cosas o acontecimientos en forma de imágenes, mapas (sentimientos primordiales). Es el momento de introducir al protagonista (el Ser). “Un protagonista en medio de los demás contenidos de la mente, y una vez que el protagonista se halla coherentemente vinculado a algunos de los contenidos actuales de la mente, la subjetividad empieza a ser algo inherente al proceso” (Damasio, 2010, p. 307).

El **sí mismo central** se forma como resultado de la relación entre el organismo y cualquier parte del encéfalo que represente un objeto a conocer. Entonces, Según Damasio (2010) la creación del sí mismo central se produce cuando el sentimiento primordial da como resultado un “sentimiento de conocer el “objeto”, un sentimiento que diferencia el objeto de otros objetos del momento y, esto va de la mano con, el generar “atención” conectado a una respuesta emocional (sentimiento) que atraera recursos dirigidos en especial a ese objeto y no hacia otros (p. 309).

Es en este momento que se puede disfrutar de la mente conciente, en su total expresión. Pero, de repente entra en el proto sí mismo otra sensación, producto del medio exterior (el viento, la lluvia, un claxon) y todo el proceso de formación de la mente conciente o sí mismo central se diluye y empieza otro nuevo proceso. El proto sí mismo y el sí mismo conciente va generando recuerdos positivos o negativos dentro de la mente como verdaderas autobiografías.

Sin duda, uno de los sentimientos mas universales poco explorados por los seres humanos es la compasión. Muchas personas quizá la conocemos en teoría; pero, diversos estudios coinciden (Damasio, 2010, 2019; Dispenza, 2012b) en que la vida está hecha de una infinidad de experiencias sociales (recueros y emociones, banales y significativos, que describen todo el ruido y la furia y la tranquilidad de nuestras existencias); pero, cuando empiezas a sentir la emoción de la compasión, en cierto modo le acabas de enseñar y

modelar (químicamente) a tu cuerpo lo que tu mente sabía (filosóficamente) espera conseguir espiritualmente, con lo que se activan y cambian algunos de tus genes. Entonces, de estos hechos se nutre la intersubjetividad como docentes dentro del aula con la subjetividad de sus colegas y estudiantes, y de ellos con la de sus padres y familiares, y de todos con todos, en busca de mejores condiciones y calidad de vida.

La compasión, al igual que la consciencia no se evoca voluntariamente, sino que debe ser conducido o tutorado en su búsqueda o descubrimiento. Ese es el papel que le está reservado al gran maestro como lo recuerda Ingenieros (1988) cuando cifra al maestro del porvenir como agente de la función mas grave de la vida social, no como un autómatas repetidor de programas, sino despertador de capacidades expuestas y presentadas con el ejemplo; enseñará a hacer, haciendo; a pensar, pensando; a discurrir, discurriendo; a amar, amando. Como maestro sutil del presente, quizá sea quien en hábiles sesiones compartidas sea egregio interventor de Nietzsche (1999) cuando dice: mi verbo ha de escarbar hasta el fondo de vuestras almas, para sacar a la luz todos sus secretos; y cuando ya estés expuesto y escarbado al sol, también tus mentiras estarán separada de tu verdad. Allí verás que eres demasiado limpios para la suciedad de las palabras venganza, castigo, recompensa, odio.

### **Mente consciente y subconsciente**

Ambas se encuentran disponibles en la mente humana. Para el Bioquímico y Neurocientífico Dispenza (2012a) expone que “las partes del cerebro que funcionan bajo un control subconsciente son el mesencéfalo, el cerebelo y el tronco cerebral” (p. 73); Mientras que, el consciente se sitúa en el neocórtex. Según Lipton (2014), la mente consciente es la creativa, el control manual (que pudiera conjurar los pensamientos positivos), mientras que, la mente subconsciente es maquina (piloto automático, (pero, es millones de veces más poderosa que la consciente) Subitamente y a cada paso somos presa

de consciente y algunas veces del subconsciente, hasta tomar el control de manera voluntaria y libre.

Cuando aprende actividades o comportamientos complejos ambas mentes trabajan en conjunto, pero una vez que se tiene la red neuronal asimilada y acomodada en el repertorio de respuestas, será el subconsciente el encargado de ejecutarla directamente sin la participación del consciente, dejándole a este último el espacio y la disponibilidad de analizar en detalle otras tareas o actividades. Según Dispenza (2012a) la conciencia (momento en que estamos atentos, perceptivos y presentes) es la manera más razonable en que puede cambiar la mente (funcionamiento diferente del cerebro para crear un nuevo nivel de la mente). Además, plantea que cuando se encuentra frente a algo nuevo y trata de aprenderlo hasta poder dominarlo se transita por cuatro pasos básicos que son: inconscientemente inexpertos (ni sabe que no sabe), conscientemente inexpertos (cuando se da cuenta de lo que quiere), conscientemente expertos (aplica lo que aprendió aunque con cierta cantidad de esfuerzo, aun) y, finalmente el inconscientemente experto (cuando realiza repetidamente la acción sin tener que pensar en lo que está haciendo). De igual manera, diversos autores (Dispenza, 2012b; Small & Vorgan, 2019) sugiere que, cuando el cuerpo conoce una experiencia (al principio puede ser fugaz e instantáneo) y puede repetirla a su antojo de manera automática, es que el cerebelo ha memorizado el acto, la conducta, la actitud o la reacción emocional hasta convertirla en repertorio de su conducta (una habilidad o hábito constituido por conjunto de caminos en la red neuronal, o redes hebbianas), como lo es el caminar, nadar, montar bicicleta, patinar, etc., de la misma manera que el mentir, fingir, odiar, mostrar ira, envidia, perdonar, ser paciente, amar, ser justo, etc.

Entonces, se podría deducir que, si esta programado de esa manera lo que hay que hacer es una tarea de deshabitación o cambio de habilidades, para reprogramar las actitudes,

emociones o conductas mal habituadas y canjearlas por otras mas altruistas y humanistas. Según Lipton (2014) si la mente subconsciente fuera programada con comportamientos saludables, podría tener éxitos en su vidas sin ni siquiera proponérselo ni buscalo. Esa debería ser la tarea espiritual de los padres y maestros como ejemplos de vida, pues sus creencias, prácticas, comportamientos, actitudes “se almacenan en el subconsciente, controla nuestra biología el resto de nuestra vida (...) a menos que descubramos una forma de volver a programarla” (Ibídem, p. 223) en una nueva configuración sináptica para producir los resultados deseables.

En síntesis, el subconsciente es una base de datos (no emociones) con programas, que se limita únicamente a interpretar las señales medioambientales y activa los programas apropiados (sin juzgar ni preguntar). Entonces, por razones expuestas, se puede aspirar a darle el lugar que se merece en sus vidas a la consciencia, de manera paulatina y progresivamente hasta que se vuelva hábito. Como exponía Nietzsche (1999), por diversos caminos y modos he llegado alcanzado la verdad y he subido a la altura donde mi mirada *recorre el mundo*. Vale la pena subir a la escalera de la consciencia para llegar a ver lo que es esquivo a sus sentidos y redireccionar hacia la verdader humanizacion de la especie.

Para Maturana (2006), en relación a programar un mundo mejor y la participación del ser humano dentro de él, dice en la medida que contribuya a construir el mundo social que comparte con otros seres humanos, contribuye a su epigénesis, y ellos enmarcan su devenir social y espiritual que se merece, porque son seres únicos, inteligente y creativamente irrepetibles.

### **Autoconciencia**

Diversos escritos sobre la autoconciencia (Gazzaniga, 2015; Goleman, 2013), coinciden en que es la autogestión interior, actividad autoevaluada, supervisora o metaorganizadora (brújula) del sistema cerebral, que apoyado en valores y objetivos

determina las normas y prioridades para guiarnos en la vida (conectando pasado y futuro en el presente), organizando para disponerlo a las fuentes de la estimulación sensorial.

Tener autoconciencia es la diferencia entre tener una vida satisfactoria y plena o una a tumbos (con marchas y contramarchas), que influencia en la vida de los demás.

Se conoce que todas las actividades relacionadas con la corteza prefrontal se relacionan con la convivencia y supervivencia. Son responsables del pensamiento y las funciones ejecutivas: adaptación social al medio (reacción e inhibición de la conducta), memoria de trabajo, toma de decisiones, (motivación en la consecución de una meta y el control de emociones).

Diversos estudios sobre la autoconciencia (Goleman, 2013; Lipton, 2003; Small & Vorgan, 2009) sugieren que se mantiene dos vías, un “Yo” con acceso a la memoria que vincula y nos permite revisar su historia **pasada** y un “Yo” que nos relaciona con el **presente** para planear su vida futura, que permite manejar mejor sus comportamientos (observar, programar, evaluar y decidir cambios), y refleja la suma de los estados corporales o sensaciones<sup>[32]</sup> somáticas y emociones. La sucesión de reacciones inmediatas al entorno se traducirá en secuencias químicas y eléctricas muy particulares que configuran la persona que Es, lo que siente, piensa, sueña y hace. Nadie nació amando, pero tampoco nadie nació odiado o envidiando. Todo se aprendió, como se puede aun aprender y mejorar, para dar lo mejor de cada uno.

Así, quizá lo mas importante de la autoconciencia es la capacidad de aprender indirectamente de padres, maestros, amigos etc. Entonces ¿Qué sucede si lo que aprende no es acertado? Se llenarán de ideas erroneas y el subconciente solamente actuará

---

<sup>32</sup> En ocasiones, cuando hay que tomar decisiones una decisión crucial y no tiene la información pertinente, proveniente del exterior, y el tiempo se acorta, se dejará llevar por la intuición. Para Goleman (2013), la intuición se comporta como un dato procedente de nuestras sensaciones la mente recopila de manera inconsciente. El saber popular conecta el tomar decisiones con el corazón como intuición. Según la doctora Pert cada segundo el cuerpo intercambia masivamente de información. La intuición es el arte de escuchar, con un oído interno, los ritmos y las melodías de su propia “música corporal”. (Como se citó en Gelb, 1999)

llevándolo a comportamientos desatinados. Es importante hacer un examen de conciencia, revisar sus creencias, sus cualidades y defectos, su resiliencia, su sentido y significado de vida, y los niveles de satisfacción personal, tal como se explora y trabaja en el programa **SPA Es**. Si bien es necesario la autoconciencia y la interioridad, diversos estudios (Richard & Revel, 1998; Tagore, 2003) sugieren que toda vida requiere de un eco en alguna otra vida, como un arpa en otra arpa. Nadie podría comprender su vida quedándose siempre dentro de sí mismo, pues, el estar centrados en si mismo genera egocentrismo.

Es preciso encontrar ese equilibrio entre el conocimiento interno, el tiempo que le dedico a ello y procesar el efecto que facturará hacia el exterior; ese balance entre los genes y la bioquímica con el ambiente y el entorno (familia amorosa, amigos positivos, trabajo estimulante, etc.), en su totalidad le dará la homeostasis dinámica que tanto necesita. El filósofo Jollien (André et al., 2016) resuena que si estás en paz, y te sientes acompañado parece que el sufrimiento físico no es tan amargo.

## **PENSAR**

El proceso de pensar es inevitable y autónomo. Para Coon (1999) el pensamiento o cognición es *el procesamiento mental de la información* (unidades básicas: imágenes, conceptos, lenguaje ) que genera una representación interna (expresión mental) de un problema o situación. Las unidades que utiliza el pensamiento se presentan a continuación:

Tabla 1

### *Unidades básicas de pensamiento*

Imagen	Con mayor frecuencia, representación mental con cualidades similares a las de una fotografía o una película; semejanza visual o ícono. Pero, siempre asociado a un sentimiento, emoción, sensación cinestésica de músculos y articulaciones: Cualía.
--------	--

	Puede ser creada o inventada.
Concepto	Idea generalizada que representa una clase de objetos o eventos relacionados. Nos permite pensar de manera más abstracta. La formación de conceptos es el proceso de clasificar información en categorías significativas.
Lenguaje	Palabra o símbolos (que representan ideas u objetos), y las reglas para combinarlos (grámatica), que se utilizan para el pensamiento y la comunicación.

*Nota:* Adaptado y organizado a partir del texto de Coon (1999), (pp. 348-354).

Sin embargo, el pensar no es una actividad exclusiva de los humanos. Las primeras personas llamadas a estimular el pensamiento son los miembros de la familia, con sus frases cotidianas, sus comentarios y sentimientos del día, su música, sus rutinas en horas de ocio, sus lecturas no obligadas o formales, su vestimenta, sus hábitos alimenticios, sus creencias, sus prácticas espirituales, etc. Por ello, para Ingenieros (1988) en la vida no basta pensar un ideal (pensamiento convertido en fuerza inteligente), hay que esforzarse en su realización. Cada ser humano es cómplice de su propio destino. Solo así, el pensar se convierte en la clave de la epigenética y, por lo tanto, de la configuración del Ser

Los estudiantes bien podrían dejar de ser recipientes pasivos y escuchar activamente al maestro para estimular su pensamiento. Es momento de aguzar los sentidos para lo que dice Galván (2001), es común encontrar alumnos que se aburren y duermen en la clase, y algunos profesores se justifican diciendo: se trata de gente poco motivada, por lo que no puede hacernada. Los estudiantes van a clase esperando vivir una experiencia inolvidable y acrecentadora, pero se encuentran con docentes repetitivos, vacíos de fórmulas retadoras, interesantes y motivadoras. Allí es donde deben trabajar desde la perspectiva espiritual. De ser así, según Fromm (1999), un estudiante permitirá que en su mente surgen nuevas ideas (preguntas, y perspectivas). Escuchan con interés al maestro, y espontáneamente le dan vida a lo que oyen. Allí, el estudiante se siente afectado y cambia: será distinto después de la clase. Pero, que difícil es buscar el cambio con maestros monótonos y poco espirituales.

El proceso de pensar, como se puede comprobar en ustedes mismos, no puede mantener la consciencia (y la atención) todo el tiempo activada, debe ir con pausas y dejarla vagar libremente, de tal forma que se va relevando entre momentos de pensamiento consciente y momentos de pensamiento divagante. Es durante esos momentos de pensamiento vago y libre que, según Goleman (2013) desvía la atención del asunto que la ocupa y perjudica su desempeño, pues, lamentablemente se dirige con frecuencia, a sus preocupaciones habituales y asuntos no resueltos. Dichos asuntos pueden ser conflictos con la pareja, entre pares, en el lugar de trabajo, las deudas por pagar, salud incompleta, cansancio, infelicidad, y otras formas de vacío existencial. Pero, si esta es la realidad que viven los docentes, entonces ¿qué clase de enseñanza propician en los estudiantes?, quienes quizá, también están empezando a sufrir algunas avatares de lo mismo. Con qué claridad de pensamiento está enfocando sus clases y sus contenidos para que sea útiles en su vida, si maestros y estudiantes están concentrados más en sus problemas personales y otros distractores mayores, que en un aprendizaje para la vida. Esta falta de consciencia, concentración y atención, distrae la memoria de trabajo y desvirtúa la labor que podría estar haciendo y lo reemplaza por sus preocupaciones y problemas cotidianos. Es urgente un nuevo camino para generar nuevos pensamientos y disciplina reflexiva. Nunca es tarde para el docente ni muy temprano para el estudiante. Es decir, que gracias a la neuroplasticidad, no hay límite en la edad para generar nuevos pensamientos y a partir de allí nuevos actos y Ser renovado.

Si hasta la fecha reconoce que ya se equivocó, acaso ese acto de reconocimiento no es suficiente como para pensar y querer cambiar, recapacitando en el papel preponderante que tiene como docentes. Pero querer o necesitar cambiar no es suficiente; obra de actuar que es la ruta para la liberación del error.

Recuerde que el programa SPA Es, propone algunas condiciones que debería tener el pensamiento, en el siguiente esquema:



Figura 5. Relación entre el Ser-Pensar-Actuar Espiritual, SPA-Es

### **Pensamientos tóxicos**

En la rutina cotidiana de una persona que no tiene vida espiritual, es muy común que se le agolpen en la mente pensamientos de todo tipo y valor, que van desenfocando su realidad, y varíe la forma de verse a sí mismo y a los demás. Tal es así que, Yzaguirre y Frazier (2013) sugieren que los pensamientos tóxicos no solamente distorsionan su interpretación de la realidad, sino que también provocan sentimientos y actitudes negativas, cambiando de manera determinante lo que siente y lo que hará en consecuencia. Además, sugiere una manera muy sagaz de reaccionar: cuanto te des cuenta que te aborda un pensamiento tóxico, haz como si hubieras un carbón ardiendo: arrójalo y sustitúyelo por un antídoto.

Como comenta Savater (1993) en su *Ética para amador*, “no conozco gente que sea mala de puro feliz ni que martirice al prójimo como señal de alegría. (..) Cuanto mas feliz y alegre se siente alguien menos ganas tendrá de ser malo” (p. 124), y si mas se refuerza

este estado conciente de felicidad, con mayor fuerza se formará la carretera neural que permita al subconsciente manejar la vida de manera feliz.

### **Creencias espirituales**

Diversos estudios sobre las creencias<sup>33</sup> (Dilts, 2010; Newberry, 2009; Robbins (como se citó en Lhakiani, 2017) coinciden en que son juicios y evaluaciones, como ordenes incuestionables sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el mundo que nos rodea. Decreta cómo son las cosas, modelando cada acto, pensamiento, modulando los sentimiento que experimenta. Los mantiene motivados en busca de lo espiritual, unidos o en caso contrario separados dentro de la familia, la escuela, la sociedad, en base a las creencias que les gobiernan y definen.

En la vida cotidiana, según Newberry (2009) cuanto creas acerca de ti mismo durante un tiempo y con la profundidad suficiente llega a ser tu verdad (modulará tu experiencias de vida, y no al revés). El mas claro ejemplo del poder de las creencias es el “efecto pigmaleón” en el aula, recordado experimento de Rosenthal y Jacobson, hacia 1968, donde combinando expectativas y creencias pudieron obtener los resultados y metas planeados en rendimiento escolar, para un grupo de estudiantes.

En relación con la vida, usted se puede preguntar ¿en qué creer? Y ¿por qué? ¿existe la reencarnación? Solamente la persona que tiene un apego a lo espiritual, de manera consciente podrá urgir en su interior y hallar la respuesta; cada pregunta y respuesta dependerá de su nivel de consciencia, de su contexto, de sus pensamientos y acciones; cada persona tendrá una pregunta muy personal y un resultado o respuesta también

---

<sup>33</sup> Según Dilts, y el modelo de Niveles Neurológicos, para que los valores (estructuras más bien abstractas y subjetivas) puedan llegar en forma de comportamientos concretos, deben estar vinculados a creencias (capacidades o procesos cognitivos). Ejemplo: para que un valor como el “honradez” pueda ser incorporado al comportamiento debemos construirnos ciertas creencias como su definición (¿Qué es?), sus mejores expresiones (¿cómo sabes que está allí?), sus causas (¿Qué lo provoca?), sus consecuencias (¿A qué te conduce?) y algunas personas que sirven de modelo de honradez (¿las puedo imitar?).

perfectamente personal, que está directamente ligado a su cultura (país y región), su religión, su edad, su estatus social, etc.

Las creencias o hábitos individuales, al no encontrar correctivos, se vuelven ideologías sociales, muy rápidamente. Van Dijk (como se citó en Dansilio, 2012) marcha más lejos y comenta que las ideologías, como conjuntos de creencias, son creencias en nuestra mente, pero pertenecen al dominio de las creencias sociales (compartidas entre los miembros de la sociedad) cargada de imágenes, pensamiento y emociones; es decir, son intersubjetivas a mas alto nivel.

El hombre ha sido el inventor y fiel testigo por qué se genera y supervive el odio, la maldad, el desamor, y otras formas de falta de espiritualidad, en sus creencias personales y sociales actuales, en la raza humana. Gandhi (como se citó en Dilts, 2010) con relación al cambio que cree posible, solía repetir que tienes que *ser* el cambio que quieres ver. Para el docente o el padre de familia es importante que sean conscientes que son modelos y ejemplos para los demás; esto implica las habilidades de ser influyente, inspirar emulación y ser fiable y creíble.

Desde un enfoque bioquímico evolucionista individual, para ir desde el nivel más simple (pero, no por ello menos complejo) el proceso de homeostasis celular fue la respuesta al dilema entre cooperación y competencia. La primera cooperación se dio a nivel intracelular, para perpetuar al organismo frente a las vicisitudes del exterior y posteriormente, cuando la máquina genética perpetuó este repertorio dentro de las generaciones venideras, se desarrolló la homeostasis tisular, luego la orgánica, sistemática y de individuo. A continuación, aparece la homeostasis ecológica o de especies denominada cooperativismo o altruismo. Es decir, según Damasio (2019) tal como ocurre con varias emociones benevolentes y benefactoras (la compasión, la admiración, el amor o la gratitud), el comportamiento altruista puede ser fomentado, ejercitado, enseñado y

practicado en sociedad. Así como se enseñó a odiar, también se puede enseñar con amor, a amar. Se puede aprender a pacificar vuestra familia (espiritualidad colectiva), a partir de espacios de paz interior o espiritualidad individual.

Si dentro de sus organizaciones, existen individuos con alto sentido de desarrollo espiritual, entonces tendrá asegurado el desarrollo de la organización como modelo social, que le haga frente a tantas organizaciones de corte depredador y sobre-explotador. Cabe hacer un parangón entre lo que dice Malraux (1999) en su obra *La condición humana*, y lo que viven los docentes en su día a día: antes, empezaba a vivir recién cuando salía de la escuela/colegio; ahora empiezo a vivir intensamente cuando entro en ella. Esta es la primera vez que trabajo sabiendo por qué y para qué. Que no se vea más a los decentes, dentro del aula, esperando terminar su labor para salir al mundo y empezar a vivir. Que sea común el ver docentes viviendo dentro de su aula y siendo felices al trabajar con estudiantes, sedientos de cambios, crecimiento en humanidad y espiritualidad. Sin duda alguna, es imprescindible la gestión de docentes líderes<sup>34</sup> dentro de las instituciones educativas; Para Porter (2009), “las realidades competitivas actuales exigen liderazgo. Los líderes creen en el cambio. Activan a su gente para que innoven continuamente; reconocen la importancia de su propio país como parte integrante de su éxito competitivo y trabajan para mejorarlo.” (p. 263). El docente líder activaría a sus integrantes de la comunidad educativa en pleno para conducirlos hacia lograr el tan añorado desarrollo del país, porque cree en él, en que es posible y visiona cómo se podría lograr. En los últimos años, diversas instituciones de corte académico y organizaciones empresariales importantes, concedores del liderazgo compartido, están apostando por la inclusión de temas espirituales en su desarrollo personal y formación; tal es el caso de IBM, Google y Microsoft quienes están

---

<sup>34</sup> Las empresas exitosas y las I. E. requieren de líderes exitosos. Un líder, además de académico y competente, a decir de Goleman (2003), debe escuchar para energizar a los demás a lograr una auténtica visión del rumbo general, prestando atención y mostrando interés a los sentimientos y las necesidades de los demás.

actualmente implementando sesiones de lectura espiritual y crecimiento personal, no solo para nutrir su moral y vidas espirituales, sino también como estrategia para superar su ansiedad e hiper estrés (Tredget, 2001). Tales compañías se han dado cuenta de que solo recompensas monetarias no son suficientes para actualizar la autorrealización de los empleados. (Traducido, como se citó en Mousa & Alas, 2016, p. 248) Y más aún hace falta en un país como Perú, donde lo moral y espiritual, para la mayoría de la población, casi siempre está en segundo plano.

La inteligencia espiritual, son las capacidades que permiten a las personas resolver problemas existenciales y alcanzar metas altruistas, la paz interior, la felicidad, empezando por sí mismo y saliendo al encuentro de los demás y de la naturaleza.

El docente puede llegar a ser un líder eficaz, pues Zohar y Marshall (2001) sugiere que un líder eficaz es el responsable de brindar e inspirar una mejor visión y valores a los demás. Pero, esta actividad espiritual individual difícilmente se mantiene de manera egoísta y aislada, sino que se proyecta y refleja en la actividad familiar, social, comunitaria o global mundial.

La espiritualidad no es tarea individual puramente, sino un trabajo de reflexión e interiorización para convivir de manera colectiva y en conjunto organizado. Pero, sin duda el actuar requiere de ser asertivo y empático, para evitar tergiversaciones y doble moral o disonancia cognitiva. Para Yzaguirre y Frazier (2013), la asertividad y la empatía tiene como meta principal mejorar las relaciones comunicando claramente como te gustaría que te trataran, sin la necesidad de ser crítico severo o de quejarte desatinadamente.

### **Los sentimientos.**

Los sentimientos, al igual que las emociones y las necesidades, surgen de funciones sensoriales especializadas que varían continuamente casi a diario, dependiendo de las circunstancias; pero, para conocer un poco más diremos que los sentimientos pueden

agruparse “en cuatro categorías básicas: felicidad, ira, ansiedad y depresión.” (Yzaguirre & Frazier, p.16). Cada una de ellas está en estrecha relación con la satisfacción de las necesidades en el presente, insatisfacción de necesidades, temor de no satisfacerlas a futuro y incapacidad para satisfacer las necesidades.

Para Goleman (2013) sugiere de la autoconciencia emocional y requiere una comunicación entre ambos hemisferios; a mayor conectividad, mayor comprensión de nuestras emociones. Es decir, siempre habrá una conexión directa entre conciencia, sentimientos, pensamientos, emociones, necesidades, prácticas y realización personal; en síntesis, siempre hay un puente abierto hacia la epigenética y la espiritualidad.

Según Fromm (2003), sólo seremos capaces de conocer a los demás de entenderlos y amarlos cuando somos capaces de entendernos, amarnos y conocernos a nosotros mismos. Es un acto reflejo en simultaneo, el verse reflejado en los de su cercanía y en usted ve el reflejo de ellos. Para la terapeuta Cooper (2003) los profesores reflejan las creencias colectivas acerca del valor de los hijos. Cuando desee cambiar algo en su vida, debe dirigir la mirada hacia el interior para modificar sus creencias y actitudes, en consecuencia cambiará su mundo exterior. Debe haber docentes que sean el reflejo de la sociedad y viceversa.

Es momento de reflexionar y preguntarse si desea seguir con esta farsa, o mejorar su inversión de energía en despertar y proponer un nuevo Ser, el que usted quiere intensamente ser en verdad.

### **Las emociones**

Para Damasio (2010) las emociones son programas complejos de acciones mayormente automáticos, que se complementan con ideas y modos de pensamiento, que se llevan a cabo en nuestros cuerpos (desde las expresiones faciales, posturas, cambios en vísceras y medio interno). Mientras que, los sentimientos emocionales son “percepciones de lo que

nuestro cuerpo hace mientras se manifiesta la emoción, junto con percepciones del estado de nuestra mente durante ese mismo período de tiempo.” (Ibídem, p. 176).

Uno a uno se va enlazando o encadenando las emociones y sentimientos, con los impulsos y motivaciones que le dieron origen, hasta formar un repertorio que permita asegurar la supervivencia del individuo o generar estados de agitación y riesgo, como en el caso de activación del sistema inmunológico para responder a invasores. Es momento de empezar a desmemorizar las emociones destructivas o negativas y generar cambios necesarios en su vida, pues, “Ya sean ‘en vivo’, reconstruidas a partir del recuerdo, o creadas de la nada en la propia imaginación, las imágenes inician una cadena de acontecimientos”. (Damasio, 2010, p. 178). Por ejemplo, el miedo justificado o infundado, es un factor de estrés, y el estrés prolongado en el tiempo, destruye la vida, tanto mental como física. Y el mejor antídoto para aligerar el estrés es la consciencia plena. Solamente cuando tiene pleno discernimiento, la mente se libera, al darse cuenta de que los motivos de pesar y tensión son transitorios, insatisfactorios y ajenos a nosotros. Solo así se podrá alejar y dejar de lado las necesidades y creencias que no son positivas para sí mismo y pasar al siguiente nivel; solo así, podrá salir de sí mismo y podrá entrar en contacto con los demás, y ayudarles a encontrar el camino. Barbero (2015) recuerda que encontró el sentido de su vida ayudando a otros a encontrar el suyo. Este proceso se inicia y termina cuando empieza una nueva ruta.

Para el biopsicoterapeuta francés Flèche (2015), reconoce la conexión de sentimiento, cuerpo, mente enfermedad, cuando explica que un acontecimiento puede volverse una sensación o un sentimiento. Entra a través de los cinco sentidos, a nivel inconsciente. Luego, buscará su salida que se manifiesta como vivencia herida y no expresada, que desencadena en un órgano afectado, en algún tipo de enfermedad puesto que las células afectadas nos dan información sobre la vivencia que hay que liberar para curar. Mientras

no se haya identificado el sentimiento o la vivencia, la manifestación del mal sobrevivirá en el inconsciente y se manifestará bioquímicamente (biologizando o somatizando) al exterior como inflamación, afección o síntoma de alguna enfermedad. Se inicia en una célula, para continuar con tejidos, órganos, aparatos, sistemas, etc. hasta completar el ser humano integro.

### **Espiritualidad y Religión.**

Siempre hay una correlación entre espiritualidad y religión como formas de entender el valor subjetivo.

Según Quinceno y Vinaccia (2009), actualmente existen más de 1.200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de la salud, donde se ha encontrado una fuerte relación son salud física y mental en todo tipo de enfermedad. En la Tesis de Dávila (2015), se establece que la religión/espiritualidad construye activamente un sistema de creencias que vierte de significado a su fe religiosa y sentido trascendente, que dará sentido a sus vidas, disminuyendo relativamente el sufrimiento, aislamiento, soledad y reconfortando su existencia.

Para Savater (2004) ningún ser simbólico<sup>[35]</sup> -o “linguístico” puede vivir sin religión. Todas las acciones humanas, si no intentan aliviar cerencias biológicas inmediatas, pertenecen a alguna forma de culto.

Para el literato norteamericano Torrance propone que lo espiritual (deriva de una palabra latina que significa espíritu, aliento) se refiere a lo que anima el movimiento de los seres (como se citó en Pradervand, 2011).

Para diversos autores (Fischman, 2016; Savater, 2004; Torrance, como se citó en Pradervand, 2011), una religión (que viene del latín *religare*, crear vínculos codificados de

---

<sup>35</sup> Según propone Savater (2004), todo ser humano necesita de símbolos prácticos para poder ser y hacer. Dicho así, cada símbolo práctico de la vida deseable es un vínculo social, una “religión”. Y recordemos que según Durkheim, somos seres eminentemente sociales por naturaleza, necesitados de vínculos.

carácter virtual) es un conjunto de dogmas, creencias, ritos y prácticas, usualmente basadas en un libro sagrado y seguidas por una comunidad.

Al respecto, diversos estudios (Goleman, 2013; López, 1995) comenta que para acceder al conocimiento de nuestro mundo interior se requiere de un clima pacífico, pero, para muchos de nosotros es un lujo tener a lo largo del día algún momento de privacidad sin interrupciones, en el que la soledad, el retiro y silencio tengan una presencia efectiva. Este lujo se ve obligado a postergarse porque debemos continuar con la rueda incesante del consumismo, de la vorágine actividad de correr contra el tiempo, etc. Estas prácticas o “lujos” se hacen muy útiles y necesarias en los adultos cuando presentan problemas o trastornos, más no se desarrollan casi nunca de manera propedéutica. Recordando al psicólogo Jung, confiesa que “me sentía tan inquieto que debía dominar mis emociones mediante ejercicios de yoga” (como se citó en Merlo, p. 148). Después de una visita por el Oriente, Reconoce Jung que su objetivo no era elevarse en nivel de meditación superior, sino recuperar la tranquilidad mínima que le permitiera seguir con las observaciones de su inconsciente.

En el caso de los estudiantes, casi no se tiene en cuenta esta necesidad, de estos espacios de “solitario”, de “habla interna” de calidad, de reflexión en desierto, de concentración en un punto, de interiorización o de meditación. Y como se va a dar en las escuelas si los docentes no tienen la práctica, ni la técnica para trabajar dichos temas dentro de las aulas. Por ello, Fromm (2003), plantea una pregunta interesante y reveladora: “¿hoy la pregunta no es en realidad si Dios ha muerto sino si el ser humano ha muerto, si no ha quedado tan reducido a *homo consumens* pasivo, vacío, alienado, que ha perdido toda su vida interior.” (p. 29).

Paralelo a este contexto peruano y mundial, con el paso de los años, la humanidad ha ido generando líderes<sup>36</sup> que con sus ideales han ido influenciando en el mundo de diferentes maneras. Pero, lo que todos tienen en común es su ejemplo de vida (ser-pensar-actuar coherente) y las obras trascendentales que no son producto del pago o remuneración alguna.

### **Líderes espirituales.**

A lo largo de la historia de la humanidad, han ido apareciendo, y lo siguen haciendo, líderes o movimientos religiosos que proponen en esencia lo mismo pero de manera muy variada. Dentro de los más saltantes, sin considerar su aspecto Teológico, más bien resaltando su forma de desarrollo espiritual, estaría: **Moisés** (1300 a.C.), reconocido por pasar largos periodos de introspección; consideraba el *Sabath*. **Mahavira** (599 – 527 a.C.), inicio las sendas del Jainismo con sus diversas formas de meditación, el no dañar seres vivos (por lo que llevan mascarillas en la boca y nariz). **Buda** (563 – 483 a.C.), que significa “el despierto” llegó a despertarse a través de la iluminación mediante dos vías: “la contemplación correcta” (control de la mente en paz) y la “concentración correcta” (la mente sometida a nuestra voluntad); ambas rutas te pueden llevar al *Nirvana*<sup>37</sup>. **Confucio** (551-479 a.C.), hijo de la naturaleza que pasaba mucho tiempo reflexionando y en contemplación y considera la meditación como clave para el autodesarrollo. **Jesús** (0-33), quien durante toda su vida se retiraba a las montañas a meditar, orar y reflexionar, preparándose mental y espiritualmente para cumplir con su misión; estableció la oración en comunidad. **Mahoma** (570-632 d.C.), fundó el Islam que significa “paz”; considera a la

---

<sup>36</sup> Para Goleman (2013), los mejores líderes tienen dominio de sí mismos y las habilidades sociales desarrolladas que le permiten una conciencia sistémica apta para responder a la eterna pregunta: ¿Hacia dónde deberíamos ir y cómo? Esta inteligencia permitirá estratégicamente emprender con pasión el camino a seguir y el cómo.

<sup>37</sup> Para Buzán (2003) el Nirvana es el estado de desapego total de los deseos y el estado de paz absoluta y trascendente.

meditación y la oración como parte importante del crecimiento espiritual, que se debe realizar cinco veces al día.

Otras prácticas milenarias y ancestrales están presentes hasta ahora en los chamanes amazónicos que pueden sentir conexión con plantas medicinales y animales, y aprovechan sus ventajas medicinales naturales. (Lipton, 2014). Además de las prácticas ya mencionadas, existen otras variaciones muy conocidas dentro de las que se encuentra la meditación de pie, sentado, meditación trascendental, la relajación profunda, budismo Zen (enfocados en cantos), autohipnosis, el Tai Chi, el Chi Kung, las artes marciales (judo, kung-fu, tae-kwon-do, karate, jiu-jitsu, aikido, etc.), el kendo (esgrima), el kjudo (el tiro con arco) y el ninjutsu. Las artes marciales ponen énfasis en las habilidades para controlar la conciencia, se dirige a la mejora del estado mental y espiritual del practicante (Csikszentmihalyi, 2004)

Sin embargo, desde el campo de la ciencia, también se han dado algunos pasos en la búsqueda de manejar los estados alterados de la salud y la conciencia; dentro de los más conocidos están la radiestesia (baterías que generaban campos magnéticos), la quiropráctica, la terapia homeopática, y recientemente la Estimulación magnética Transcraneal (EMT), que dentro de una amplia gama de alternativas de tecnologías emergentes pretenden aplacar las enfermedades y el sufrimiento de las personas. Ellas conjugan la materia (cuerpo) la energía (pensamiento) el código genético (genoma y ADN), el lenguaje informático (bit) tomando como base a la neurona (célula) para generar la nanotecnología, la conectómica, la biotecnología, la optogenética y la biónica. (como se citó en Menéndez, 2019).

Quizá valdría la pena revivir lo que sintió el escritor deista<sup>38</sup> Whitman (2017) cuando a religión se refería expresaba que, cada cosa no existe para sí misma, que ningún hombre ha sido aún la mitad de devoto de lo que es preciso, y que nadie a adorado o reverenciado ni carácter ni vida digna de su nombre sin religión, ni tierra ni hombre ni mujer, sin religión.

### **Necesidades espirituales**

Para el psiquiatra y psicólogo Maslow (como se citó en Coon, 1999), consideró la autorrealización como el desarrollo pleno del potencial personal, y para lograrlo, propuso que hay una jerarquía de necesidades humanas que hay que lograr primero. Dentro de esta jerarquía o pirámide, algunas necesidades son muy **básicas** (dominantes y necesarias por deficiencia) y por ello se tienen que satisfacer primero para ayudar así a la supervivencia. A estas necesidades básicas pertenecen los cuatro primeros niveles de la jerarquía: necesidades fisiológicas (aire, sueño, agua, alimento, sexo, etc.), seguridad (empleo, salud, recursos), amor y pertenencia (familia, amistad, afecto), y, estima y autoestima (autoconfianza, reconocimiento y respeto de sí mismo). En la parte más elevada se encuentra las necesidades de **crecimiento** que comprenden las necesidades de autorrealización (creatividad, autonomía, realización).

Diversos estudios sobre las necesidades espirituales (Atkinson & Hull (como se citó en Chóliz, 2004); Maslow (como se citó en Coon, 1999); McClelland (como se citó en Chang, 2010) coinciden en considerarlas como un estado carencial del organismo que incita a la ejecución conductual con una intensidad determinada: **impulso**, que obliga alcanzar un objetivo o meta que pretende alcanzar o evitar el organismo, orientado a la supervivencia o para conseguir un estado deseable: **lo espiritual**.

---

<sup>38</sup> Nota del autor: El Deísmo es una postura filosófica que acepta que hay un dios, o más dioses, pero este Dios no es personal. Es la causa del universo, y se le conoce a través de la razón y la experiencia personal, en lugar de hacerlo a través de los elementos comunes de las religiones teístas como la revelación directa, la fe o la tradición (oración).

Las necesidades se aprenden en la niñez (dependiendo de lo que viven), en la edad adulta se proyectarán unas necesidades más que otras. Por lo que, el organismo busca el mejor mecanismo de autorregulación e inicia los procesos y conductas esperadas para conseguirlos. Esta varían con la edad, cercanía a la religión o no, presencia de una enfermedad, etc.

Es importante considera que siempre se está atento a unas necesidades más que a otras y por ello quizá tenga vigencia dicha clasificación; sin embargo, ésta categorización es más una referencia filosófica más que psicológica; por ello, para una persona espiritual, las necesidades no están jerarquizadas de la misma manera. Esta varían con la edad, cercanía a la religión o no, presencia de una enfermedad, etc. Además, en muchos casos, las carencias han sido motor y motivo de muchos progresos inimaginables.

La teoría de las necesidades adquiridas, sugiere que los motivos humanos se clasifican en tres categorías: la necesidad de afiliación, la necesidad de poder y la necesidad de logro. Si bien es cierto esta teoría tiene detractores, es la mejor manera de enfocar y proponer estrategias de motivación laboral.

La búsqueda, clarificación y abordaje de las necesidades espirituales ayudan a encontrar sentido a la vida.

Según Merrill y Merrill (2004), comentan que cuando miramos vidas ejemplares de una Helen Keller, una madre Teresa, un Mahatma Gandhi y un Nelson Mandela nos damos cuenta de que una vida puede dejar una huella enorme. Pero si tenemos cuidado, descubrimos que puede empezar por ti, ahora mismo no hay necesidad de mirar más allá de tu propio entorno.

Como recuerda Pradervand (2011) “una persona puede ser seguidora ferviente de una religión y carecer de toda verdadera espiritualidad, (...) lo mismo que uno puede ser

librepensador, agnóstico e incluso ateo, y vivir los valores del Espiritu.” (p. 13) Quizá en el campo haya grandes ejemplos de espiritualidad.

Quizá en la actualidad es una de las grandes deficiencias de la educación, pues a los estudiantes, se les da conocimientos, además de un sinnúmero de ocupaciones y tareas que les distrae de la tarea principal: conocerse a si mismo y crecer desde dentro. Es como intentar conocer su interior mirando solamente el exterior de los demás, confundido y distraído, además con tanta urgencia y premura de actuar.

### **Actuar espiritual.**

Para Llinás, las plantas no tienen cerebro porque no se mueven. Si consideramos al hombre en sí mismo, en el pasado, el ahora y el futuro, ¿qué es lo que lo define como tal mientras actúa? (como se citó en Punset, 2014b).

Diversos escritos sobre el actuar espiritual (Echevarría, 2006; Gehlen, como se citó en Savater, 2004; Magistretti, como se citó en Punset, 2014b; Savater, 2004), el hombre es un ser *práxico*, un ser que *actúa* de acuerdo a su Ser espiritual, que hace cosas que necesita y quiere, o por instinto, porque de ella depende la supervivencia como individuo y como especie. Pero, la experiencia modifica la eficacia de la sinaptogénesis constantemente, por lo que, también, la acción genera y actualiza el ser (modifica algunas de las sinapsis de una red concreta para hacerla más eficaz).

El actuar espiritualmente requiere conocimiento, imaginación y decisión. Se puede pensar cómo y cuándo actuar, pero es imprescindible actuar. Se actúa de acuerdo al ser que genera su pensar, y así se va generando la memoria, que incrementará el nuevo pensar y actuar.

El actuar no solo es moverse para satisfacer un instinto, alcanzar una meta, sino que, activa y da vida a la realidad, le infunde pasión<sup>39</sup>; se abre a futuros inéditos, planea e innova proyectos que trascienden. Según Savater (2004) los seres humanos estamos programados en cuanto “seres”, pero no totalmente definidos en cuanto “humano”. La ontogenia recapitula la filogenia, pero el ambiente y demás agentes intervinientes hacen de cada ser humano alguien único y especialmente irreproducible. El cerebro ha sido rediseñado, desde la acción y para la acción, y está en constante modificación gracias a la experiencia acumulada y nueva.

Sin embargo, el actuar demanda sin duda “*conocimiento* (para saber hasta donde sea posible cómo están las cosas y cuál es su naturaleza) e *imaginación* (para diseñar virtualmente los proyectos compatibles con la naturaleza... (...)) pero consiste principalmente en *decisión* acerca de lo que va a hacerse.” (Savater, 2004, p. 35). A esta combinación a veces favorable y venébola, pero a veces maléfica, es lo que se llama azar.

Vea el siguiente esquema que explica en que consiste el proceso de actuar:

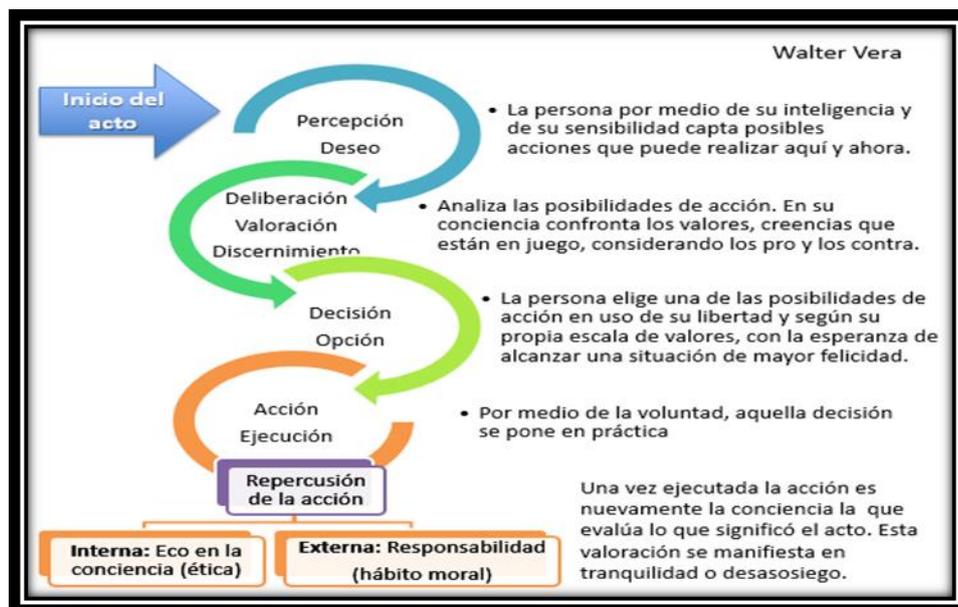


Figura 6. Componentes del Actuar espiritual, desde lo ético y moral.

<sup>39</sup> Para Newberry (2009), la pasión es entusiasmo, interés intenso y diversión pura. Es energía sin límites; El docente que trabaje con pasión disfrutará del paso del tiempo con total satisfacción por la tarea cumplida.

Según Savater (2004), “la causa de cada acción es *siempre* la voluntad libre que se decide por un motivo y no el motivo mismo” (p. 47). Lo que motiva sus acciones son sus deseos que parten de una percepción, o de una necesidad (carencia), que se embarca y alinea con su plan de vida, con sus más caros anhelos, y de los actos se obtiene una respuesta valorativa de la consciencia, que le dará tranquilidad o desasosiego. Recuerde que cada acción siempre tendrá una reacción o repercusión: una ética y otra moral. No hay forma de que un acto no tenga consecuencias o efectos en nuestras vidas.

### **Prácticas espirituales**

Ahora que ya sabe por qué actúa, revise por qué razón si sabe qué hacer y por qué actuar, es que lo hace de manera tan particular y diversa.

Al respecto, si considera que, el cerebro es el órgano que basado en sus funciones básicas superiores controla y dirige la conducta del individuo, Houshmand, Livisngston y Wallace (2000) reconoce que el cerebro es constructivamente adaptable pues continuamente está actuando y reorganizándose a sí mismo, con respecto a su propio cuerpo, proyectando imágenes y descripciones del mundo exterior. Es decir, en base a los pensamientos e ideas de las personas, después del habla interna deliberante, se organizan y generan los actos y manifestaciones del ser, que al fin y al cabo son las evidencias de la personalidad del sujeto actuante.

En cuanto a personalidad y la acción, según Carver y Scheier (como se citó en Marina, 2009), sugiere que “el modo como una persona organiza la acción y se expresa en ella permite una interesante perspectiva sobre su personalidad” (p. 195). De esta manera Marina (2009) resalta la importancia de la perseverancia en los proyectos o metas personales, basado en jerarquía de valores que se alinean con la personalidad y la realidad del individuo. Conforme vaya avanzando y tenga los primeros resultados de sus esfuerzos,

estos serán motivadores si son positivos y ayudarán en la perseverancia; si por el contrario son resultados interpretados como fracaso, se pierde la esperanza y el optimismo.

Curiosamente Chopra (2003) identifica algunos factores negativos que aceleran el envejecimiento (entendida esta como un proceso biológico que influye en los psicológico y social) y dentro de ellos se encuentran: la depresión, falta de una rutina diaria regular falta de una rutina diaria laboral y la insatisfacción con el trabajo. Por el contrario, dentro de los factores positivos que retrasan el envejecimiento cita al Matrimonio feliz, satisfacción con el trabajo, sensación de felicidad personal, rutina diaria regular y rutina laboral regular. Por estas razones es que no debe conformarse con lo material, pues los seres humanos son más que simple materia, pues necesita reconocer algo más profundo que se puede definir como afecto humano o compasión.

Las personas espirituales basan sus actitudes y comportamientos en su particular forma de pensar. Pero, sin duda alguna que el elemento clave es que siempre persiguen un fin, que este implícito o explícito en el acto. Según Pérez (2007) se encontraron ciertos beneficios al incorporar la espiritualidad en las prácticas organizacionales: beneficios organizacionales como ambientes cordiales, armonía laboral, mayor productividad mejor calidad de vida entre otros. Dentro de los beneficios individuales se resaltan el ser más humano, mayor sensibilidad, mejor estado de ánimo, endoso de valores positivos, mejora la salud y estado emocional. Y dentro de los beneficios para el cliente encuentra que mejora la conducta de servicio, aumenta la sensibilidad en el trato y apoyo espiritual. En los últimos años son cada vez más reincidentes los estudios y trabajos donde se correlaciona la espiritualidad y la felicidad, el afrontamiento a dolencias y problemas de salud; en el caso de los docentes, este desarrollo espiritual les inducirá hacia una fuente inagotable de recursos que les permitan plantear mejores alternativas de vida a sus estudiantes. Si en los últimos años se ha descuidado este campo de crecimiento personal,

es porque los docentes, en los diferentes niveles educativos no lo han tomado en cuenta y por ello no se aprende como una alternativa clarificadora de vidas.

El filósofo y recordado matemático Pascal (como se citó en Merrill et al., 2004) anotó que todos nuestros males emanan de nuestra imposibilidad de reconocer la necesidad de para sentarnos en silencio (meditar o reflexionar). Cuando sacamos tiempo, abrimos la puerta a una perspectiva más amplia y a una mayor sabiduría

### **Actuar bien**

Dentro de los defensores del buen actuar se halla Ingenieros (1988) que nos recuerda que un acto bueno es: “moralidad viva y vale más que cualquier agatología muerta. El que obra bien, traza un sendero que muchos pueden seguir. (...) La humanidad debe más a los mudos ejemplos de los santos que a los sutiles razonamientos de los sofistas.” (p.76)

Toda experiencia o actividad tiene en una meta de por sí. El filósofo y poeta norteamericano Emerson decía: “Cada minuto que estás enfadado pierdes sesenta segundos de felicidad” (como se citó en Gazzaniga, p. 87). Por otro lado, la compasión para los budistas, es la actitud espiritual fundamental. Bierhoff, (como se citó en Marina, 2009), describe que la compasión más que un sentimiento es un hábito operativo. De ella, fluyen las conductas prosociales: colaborar, ayudar, consolar. Así, los docentes que desarrollen actitudes de compasión se acercarán más al modelo espiritual y podrán mostrar mejores conductas, más humanas, más empáticas y más satisfacción en su servicio de enseñar y formar a sus estudiantes.

Sin embargo, existen unos sentimientos negativos y de desánimo por parte de los docentes que parte de “la desconfianza, la falta de respeto, la desvalorización, la vulnerabilidad, el verse cuestionados, los sentimientos de incapacidad, la incertidumbre, la confusión, la ansiedad, la frustración, el estrés o culpabilidad” (Güell, p. 153) que la sociedad le ha ido asignando o transmitiendo.

## **Actitudes negativas**

En más de una ocasión, comenta Galván (2001) sucede que en momentos de conflicto, la furia, la impotencia y el dolor consiguen alterar nuestro Ser (sistema nervioso, sentimientos y espíritu). Pareciera que una fuerza más poderosa que nosotros nos manipulará como marionetas, provocando conductas y acciones desproporcionadas, desequilibrio e inestabilidad interior, con los consiguientes conflictos exteriores.

A decir de Nancy (como se citó en Savater, 2004), la maldad no odia tal o cual persona o personalidad, (...) odia la libertad misma, la igualdad y búsqueda de fraternidad, odia compartir, odia la unión. Y este odio procede de la libertad misma. Los docentes no deben acrecentar ni validar ningún odio.

Es a través de los actos que el ser humano dejar ver su grandeza y prolífica espiritualidad, recubierta de paz interior o, por el contrario, exhibirá su bajeza, su miseria, su ruindad o falta total de valores y todo lo más oscuro de su ser. Hay dos formas de liberar el espíritu de estas cargas pesadas: el pedir perdón y/o el perdonar. La fuerza del perdón<sup>40</sup> no tiene comparación y nos permite ser auténticos; no es conmutar, sobrellevar o disculpar. Para Yzaguirre y Frazier (2013), perdonar con el alma, es aceptar y decir: lo que eres para mí es más importante que lo que has hecho. Perdonar o pedir perdón equivale a volver a nacer, es cerrar círculos y pasar a otro nivel de espiritualidad. Y es que, en ocasiones pareciera que no vive su vida, sino que viviera enajenados, alienados o trastornados; como recuerda Neruda “tal vez no viví en mi mismo; tal vez viví la vida de los otros. (...) mi vida es una vida hecha de todas las vidas.” (p. 7) Tal vez solamente se dejó llevar de lo que otros le decían, tal vez solamente se dejó llevar de sus deseos y necesidades sin jerarquizar

---

<sup>40</sup> Según el médico psiquiatra francés André y el monje budista Richard, el perdón no es sinónimo del olvido o la negación del daño. Es una decisión íntima y personal que ayuda a liberarse de este sufrimiento e interrumpir el ciclo de la venganza, que envenena y acaba por destruirnos (André et al., 2016).

sus valores, tal vez solamente fue otro habitando en su vida. Tal vez nunca decidió que vida quería vivir.

En los bancos, supermercados y otros espacios sociales comunes hay pantallas con cortos videos de “cámaras escondidas” que buscan sacarle de su ensimismamiento, de su rutina y recordarle que la vida vale la pena vivirla, pero sin cargas pesadas, sin sufrir, sin temores ni miedos: ... ¡libres! Por ello, las campañas de abrazoterapia sorprenden al transeúnte, le sacan de su monotonía y le trasladan a un mundo del ensueño, del ¡si se puede!, del dar y no esperar nada a cambio.

### **El estrés**

Sin duda alguna el estrés no es un invento nuevo del hombre, le acompaña desde muchas décadas. Para Nietzsche:

¡Ninguno de vosotros está dispuesto a embarcarse en la barca de la muerte! ¿Qué hay, entonces, de vuestro *cansancio del mundo*? ¡Cansados del mundo! ¡Pero si ni siquiera habéis cortado las amarras de la tierra! ¡Os he encontrado todavía concupiscentes de las cosas terrenas, enamorados hasta de vuestro cansancio de la tierra! (p. 201). Muchos se sienten estresados sin hacer mucho o nada; otros están estresados pero no lo quiere asumir como tal.

Al encontrarse con alguien al azar y sólo le habla de cuán cansados están y cuán bien les hace sentir el estar súper ocupados, saltando de una actividad a otra, alejados de toda paz interior y de la armonía con la naturaleza, no hace otra cosa que resaltar el *modus operandi* de las personas viviendo la postmodernidad. No se toma un tiempo prudente para disfrutar de la belleza que tiene la vida y sus dones espirituales de los seres que les rodean. No se toman un tiempo para respirar. Según Galván (2001), cuando se encuentra en crisis o cuando entramos en conflicto la respiración se agita y entrecorta, lo cual nos vuelve primitivos, pues nuestro sistema límbico se apodera de nosotros y, para defenderse agrade, restando la posibilidad de pensar a consciencia.

Hay que interpretar bien y adecuadamente que está viviendo en este momento. El sufrimiento es suyo y solamente usted decidirá qué hacer con él, cómo actuar de cara al

sufrir. Frente a una situación en dónde se encuentre acorralado, desesperado, aturdido y casi sin aire, quizá el cuerpo le está pidiendo tregua, quizá sea un buen momento para una práctica espiritual básica y muy sencilla: respirar.

### **El respirar espiritual.**

La cotidianidad le va dejando logros y progresos, pero también secuelas imperceptibles en lo biológico, que avanza luego hacia lo psicológico y termina con cambios en lo social. Sin saberlo está sumergido en un mar de estrés crónico. No hay forma de evitar el estrés en sus vidas, porque según Yzaguirre et al., forma parte de la lucha cotidiana con los cambios y retos que comporta: físicos, psicológicos, sociales y espirituales. La meta de alejarse del estrés es buscar mantener la mente libre, abierta, serena y despreocupada, según Goleman y Davidson (2018) una mente desprovista de las angustias propias de la vida: necesidades, excesivo trabajo, problemas familiares o de salud. Esa es la meta de la espiritualidad, buscar y mantener un equilibrio dinámico u homeostasis. Esta tarea la puede y debe aprender primero el docente para después exhibirla a los estudiantes y demás miembros de la comunidad educativa.

La forma en que se sucede todo dentro de nuestro ser, lo comenta metafóricamente, el entrenador personal londinense, Monks (2006) comparando al cuerpo con un río. En los lugares donde el libre fluido del agua sea deficiente, se acumularán sedimentos, y cuando esto ocurre se notará por dentro y también por fuera. La persona sedentaria no colabora a mantener o liberar el libre flujo de ese río, y se producirán estancamientos en varias partes de cuerpo. Así se metafora el estrés negativo, que cada día se hace más acumulativo.

Diversos escritos sobre la respiración (Goleman & Davidson, 2019; Monks, 2006; Tolle, 2009; Small & Vorgan, 2009) coinciden en señalar que frente a este problema

progresivo de acumulación de toxinas, la respiración<sup>41</sup> consciente es un procedimiento estupendo para eliminar las toxinas del organismo, genera amorosa bondad, mejorar el estado de ánimo y la salud. Crea espacio (lapsos de tiempo) donde antes no lo había, reduce las acciones involuntarias, monitorea los pensamientos, sin dejarse arrastrar por ellos; aproveche la respiración lenta para mejorar su vida y posiblemente su esperanza de vida. La respiración reinstala las pautas necesarias para retomar energía y ordenar la homeostasis dinámica dentro de la mente.

Cuando se habla de respirar se refiere a la practica de respiración de manera constante y de manera adecuada, Goleman (2013) propone que entrenar y concentrarse en la respiración exige pasar por un ciclo cognitivo, que demanda focalizar la atención, y está “formado por cuatro etapas: la mente divaga; advertimos que divaga; dirigimos la atención a la respiración; y la mantenemos allí.” (p. 216) Lo bueno y alentador es que el respirar es automático, pero el respirar adecuadamente, requiere estar consciente y se puede realizar en cualquier lugar y momento del día, incluso cuando menos lo imagine, pero cuando más lo desee.

Sea la actividad o tarea que emprenda y les vaya dejando sin aliento, quizá deba descansar prudentemente, pues no siempre las cosas se logran en el primer intento, pero no debería desistir de avanzar y lograr lo que tanto idealiza. Goethe recuerda que cualquier cosa que piense o crea que puede hacer, empiécela. La acción hace magia, potencia y energía en sí misma. Las personas más corrientes logran conseguir cosas extraordinarias porque tiene sueños extraordinarios y persisten en su acción, hasta alcanzarlos (como se cito en Zelinski, 2006).

---

<sup>41</sup> Según Chiapponi (2006), la disciplina de la respiración, beneficia el pensamiento, ayuda a la concentración sobre una sola cosa y no a la dispersión sobre muchas otras; así se habituará entrar en contacto consigo mismo.

## **Espiritualidad como calidad de vida**

Los animales no tiene planes de vida, por ello sus actividades son mayormente predecibles, condicionadas y no muy complejas. El hombre para alcanzar la condición de Humano necesita de manera consciente, planificar su vida que le permitan sobrevivir y llevar un nivel de vida aceptable. Para Tolle (2009), toda vida humana tiene un propósito interior (primordial y se refiere al Ser) y uno exterior (es secundario y se refiere al hacer) Y para ello, debe constantemente evaluar ¿Quién soy? ¿Por qué soy así? ¿Qué conduce o guía mi ser?, para posteriormente evaluar qué hace, por qué lo hace, cómo se siente cuando actúa así; es decir, como dijo Platón, la vida no sometida a escrutinio no vale la pena vivirse (Merrell & Merrell, 2004), y ésta propuesta se ve refrendada por Newberry (2009) al comentar que “cuando tienes un sentido profundo de propósito o de misión o una profunda razón de ser, vives desde dentro. Eso significa que quién eres provoca lo que *haces*. Tu vida exterior refleja con exactitud tus valores, prioridades y principios.” (p. 34).

Por otro lado, en los últimos años, la educación se vislumbra como no esencialmente formal y más bien abre un cúmulo de ventanas de nuevas formas, modalidades y entornos de aprendizaje, tales como virtual, on-line, blended, etc., que hacen un llamado a que los sistemas sean más flexibles a fin de ofrecer mayor diversidad en los momentos de pensar en el aprendizaje permanente. (Cobo & Moravec, 2011). Se espera que, las instituciones educativas salgan del formato tradicional de repartidores de conocimiento y convertirse en espacios que se parezcan más a un laboratorio, a un taller o a un espacio experimental, donde abunde la espiritualidad. Ya lo dijo Tagore (2003) “creo sinceramente en mi país como en Dios. Adoro a la humanidad. Dios se manifiesta justamente en el hombre y en la patria.” (p. 25) Como docente del presente mirando el futuro, confía en creer que sus instituciones, su comunidad educativa, la sociedad y el país, son áreas de trabajo y gestión

de educación, donde a través del ejemplo se puede transformar el presente y visualizar un futuro mejor.

El reto de la educación actual, y en especial del docente moderno, centrada en propiciar aprendizajes para la vida se sustenta en lo que cada docente sea, piense y actúe. Es decir, según Newberry (2009) su misión como docente ejemplar es contribuir y servir a otros sustancialmente al tiempo que aprendo, crezco y mejoro constantemente. Por su parte, Barbero (2015) comenta en relación al plan de vida y búsqueda constante del ser y sentido ¿la búsqueda de sentido? Ese es un trabajo diario, un reto permanente. Una actitud que invita a vivir con mayor conciencia e intensidad cada instante de nuestras vidas, que nos brinde mayor apertura hacia la vida; siempre estar listos para lo que llegue y saborearlo sin pesar, ni censurar. Por eso, es importante filtrar constantemente sus creencias y necesidades, para asumir positivamente sus prácticas espirituales.

Si se dedica a su trabajo como docentes espiritual, podrá disfrutar más de los logros y recompensas que esto les depara, y recordará a Csikszentmihalyi (2004) cuando comenta que las personas cuyas vidas tiene significado trascendente suelen tener una meta que las desafía lo suficiente como para implicar todas sus energías en el logro. La labor docente es, y debe ser, la de un Ser trascendente, como persona y como ejemplo de vida. Nadie busca al peor docente para que sea maestro de sus hijos.

### **Realización personal.**

Sin duda alguna no hay nada más digno para el Ser humano que vivir una vida ética y moral. Para ingenieros (1988) el hombre que vive su vida de manera voluntaria y consciente, está vivo; mientras que, las horas de pasividad no forman parte de la existencia moral. Y cuando se refiere a pasividad se considera la inanición moral y apatía social con la que algunos individuos viven. Para algunas personas, familias, y comunidades, el

pesimismo, acomodado por el conformismo y fatalismo, es parte diaria de su ser, pensar y actuar; viven apañados con la poca atención, desde la misma humanidad, a los más desposeídos, como lo expresa el Profesor Van Bredam (2007):

Él hace un poco y el resto lo hace la pobreza, la obsecuencia y sobre todo la ignorancia. Esta gente no está en condiciones de analizar por qué los poderosos son poderosos, la diferencia entre elección libre y consciente y el resultado de una feroz maquinaria en que se junta el desprecio, la humillación, la amenaza, la burla, la mentira, muchas veces el crimen. (p. 75). Son multitudes de gentes sin futuro promisorio y con hijos de pronóstico muy reservado.

Para Ingenieros (1988), “así como todo hombre aspira a ser alguien en su familia, toda familia en su clase, toda clase en su pueblo, aspiremos también a que nuestro pueblo sea alguien en la humanidad” (p. 125). Colabore como docentes en la decidida transformación de la sociedad y la humanidad.

El objetivo de esta estrategia es buscar la forma de tener una vida equilibrada, cuidando de mantener cada habitación en el peso de importancia adecuado, y conectando adecuadamente cada componente de cada habitación. Dicha dinámica está incluida dentro del programa SPA-Es. Para Dispenza (2014), si te comprometes superar los estamentos mentales egoístas motivados por las hormonas del estrés sacarás a diario lo mejor de ti. Es decir, cambia el mundo al cambiar cada uno por dentro.

Una de las tendencias del siglo XX fue romper las redes sociales cuando se trata de competir para ganar Status, puesto de trabajo o recompensas, fortaleciendo el sentimiento individualista, siguiendo el postulado Darwiniano que solo sobrevive el más fuerte. Para Fromm (1999) el “individualismo, que en su sentido positivo significa liberarse de las cadenas sociales, en su sentido negativo significa ‘ser propietario de sí mismo’, tener el derecho (y la obligación) de gastar nuestras energías en alcanzar el éxito personal.” (p. 79) Y ésta propuesta resulta evidente, de manera contradictoria, cuando en talleres de desarrollo personal se programan temas sobre “trabajo en equipo” que desarticulan el galopante individualismo, tan irónicamente de moda.

Como esgrime el poeta Neruda (1994) los países han logrado levantar barreras, jugar al enemigo, disparar en guerras frías y se acercan a cielo en veloces cohetes. Mientras los hombres han quedamos aislados y no acercan sus manos en la fraternidad humana. Se marean virando del individualismo al colectivismo, terminando confundidos y dubitativos en el pensar y actuar. Les cuesta ser eminentemente sociales, altruistas y humanamente espirituales.

Nunca es tarde cuando quiere y desea algo con tanta intensidad. Cooper (2003) recuerda que solo tú eres el responsable de tu propia estructura mental, así que cambia los programas si no te sirven (eres el único que puede hacerlo). Su paz, su tranquilidad, su felicidad, todo cuanto es tu Ser, se inicia y está al alcance de sus pensamientos y tus actos.

La **espiritualidad laboral** se definiría, según Jurkiewicz y Giacalone, como:

Un marco de referencia de valores organizacionales evidenciados en la cultura que promueve la experiencia de trascender a través del proceso laboral de los empleados, facilitando su sentido de estar conectados a los demás en una forma que provee sentimientos de integridad y alegría. (Como se citó en Mosua & Alas, p. 249).

Aquí, es muy notoria la sensación de pertenencia e identidad con la empresa y la cultura organizacional, para planificar, organizar, ejecutar y lograr metas y planes exitosos. Aquí, se considera tanto el desarrollo personal exitoso como el desarrollo de la comunidad o empresa como organización que basado en su esencia, asciende y trasciende.

En cuanto a **espiritualidad y satisfacción laboral**, para los docentes de hoy, que tiene un nivel socioeconómico medianamente bajo y un estatus social muy débil, puede que sea muy difícil encontrar satisfacción laboral en sus desempeños como docentes; y si los hay, quizá sea en contados docentes. Visto así, la espiritualidad de alza como una alternativa de compensación frente al despojo social y económico que sufre el docente diariamente, como una estrategia de afrontamiento que le impulse a seguir y alcanzar nuevas metas y lograr la tan ansiada reivindicación laboral. Entonces se vale preguntar: ¿Qué pasa con los

docentes de hoy? ¿Todos se hallan en estado de sintonía con la espiritualidad o es que solamente algunos son conscientes y coherentes con tal fin? ¿Todos trabajan con sentido espiritual?

Lo importante es que las personas se sientan y trabajen en todo momento satisfechas por su desempeño, rendimiento y productividad, según Niven y Seligman (como se citó en Arias et al., 2013) es más beneficioso dedicarse a realizar labores en las que somos muy competentes, pues es allí donde se explotan e invierten todas nuestra fortalezas cada día, en cada una de las esferas del quehacer de nuestra vida. (p. 18).

Para Zubieta y Susinos (1992) consideran a la satisfacción en el trabajo como una función del grado en que las necesidades personales individuo están cubiertas en la situación laboral. (Teoría de las necesidades sociales). La satisfacción laboral es la función del grado en que las características del puesto de trabajo se ajustan a las normas y deseos de los grupos que el individuo considera como una guía para la evolución del mundo y para su definición de la realidad social. (Teoría del grupo de referencia). (Como se citó en Caballero, 2002, p. 9). Dichos autores establecen algunas de las variables que intervienen en el nivel de satisfacción y son, los ambientales: nivel de profesional, mayor variabilidad en la actividad, mayor liderazgo, salario y promoción laboral y aceptación por parte del grupo. Por otro lado, las variables personales son: incremento de satisfacción con la edad, no hay variación con el sexo. Sin embargo, para otros autores existen otras variables como el clima organizacional, calidad en el trabajo, etc.

Por otro lado, Palma (2006) define a la satisfacción laboral como “el estado emocional positivo o placentero de la percepción subjetiva de las experiencias laborales del sujeto” (como se citó en Coca, 2010, p. 24). Mientras que, para Barraza y Ortega (2009), se puede definir, como “la actitud que muestra el trabajador frente a su trabajo, y que esa actitud se basa en creencias y valores que el trabajador desarrolla de su propio trabajo y que

necesariamente influirán de manera significativa en sus comportamientos y en sus resultados”. (Como se citó en Jaik et al., 2010, p. 121). Además, Padrón (1995) y Gordillo (1988) optan por considerar a la satisfacción laboral como “una actitud o variable personal integradora, en la que la conducta del sujeto es el resultado del acuerdo y expresión armónica entre su pensamiento y sus sentimientos, produciendo así una reacción orgánica de equilibrio y bienestar, no solo corporal sino mental” (como se citó en Caballero 2002, p. 8). Un equilibrio y homeostasis entre el Ser, pensar y actuar, en cada miembro de la sociedad en general.

Dentro de la satisfacción laboral, hay una variable que tiene que ver con el puesto y si estas satisfecho con él y en él. En este caso, Robins define a la satisfacción en el puesto “como la actitud general de un individuo hacia su trabajo. Una persona con un alto nivel de satisfacción en el puesto tiene actitudes positivas hacia el mismo”. (Como se citó en Caballero, 2002, p. 2) Tal será el caso de los docentes que se sienten actores principales del proceso educativo y muestran actitudes positivas y de satisfacción hacia sus trabajo. Y las actitudes son la evidencia de los valores que práctica el docente. Es decir, la persona tiene más valor por lo que es y no por lo que tiene o aparenta ser. La Real Academia Española (2002), en cuanto al valor se dice de la “persona que posee o a la que se le atribuyen cualidades positivas para desarrollar una determinada actividad” (p. 2267). Y los valores: “tienen polaridad en cuanto son positivos o negativos, y jerarquía en cuanto son superiores o inferiores” (Ibídem, p. 2267). Y los valores dependen directamente de las creencias tanto individuales como colectivas; por eso, el premio Nobel de economía Amartya Sen (2013), defiende la idea de que “los diferentes individuos de las diferentes culturas son capaces de compartir muchos valores comunes y de ponerse de acuerdo en algunos compromisos comunes” (p. 295) De ser así, con mayor facilidad los docentes del contexto, que comparten muchos o pocos ideales y anhelos, les será más manejable el

hecho de compartir creencias y asumir compromisos de mejora en su calidad de vida y de servicio docente.

En cuanto a satisfacción laboral de docentes y la forma de vivenciar su espiritualidad, se puede considerar a Mousa y Alas (2016), cuando sugieren que promoviendo prácticas espirituales regulares de yoga, meditación y sesiones de entrenamiento en espiritualidad, se puede crear un ambiente laboral saludable y feliz donde los profesores se sientan valiosos, invirtiendo todas sus capacidades en mejorar sus escuelas. Sin duda alguna, los educadores de hoy tiene un reto importante dentro del proceso educativo, enmarcado dentro de su contexto psicosocial y es el de mostrar las diferentes opciones de camino que existen en el “día a día del estudiante”. En tal sentido despertar el interés por la dimensión espiritual es sin duda una de las tareas más nobles de los paladines de la educación. Pero, como recuerda Henry Ford “no hay persona en ningún lugar que no sea capaz de emprender mucho más de lo que cree poder hacer.” (Como se citó en Zelinski, p. 102). Necesitan defender sus creencias cuando saben que son inmensamente humanas y espirituales, hasta convertirlas en hechos, actos y actitudes que evidencien su compromiso social con la educación y la vida.

Y en cuanto a educación y religión, como se trató, se complementan en un proceso educativo optimista, por ello, es necesario recordar a Valiente (2011) cuando sugiere que la experiencia religiosa se advierte como absolutamente real, hasta más auténtica que la misma realidad cotidiana. Al margen del tipo de práctica religiosa o actividades que ellas impliquen.

Dentro de la mejora de calidad de vida, el economista Sen (2013) indica que el desarrollo humano y la educación es un aliado de los pobres más que de los ricos y los opulentos. La creación de oportunidades sociales a través de la educación contribuye a la expansión de las capacidades humanas y a la mejora de la calidad de vida. Desde esta

perspectiva, la espiritualidad es una gran oportunidad para que las instituciones educativas generen un desarrollo humano sin precedentes, desde el componente espiritual.

Como lo reafirma el docente Carnegie (1983), cuando hace referencia a Marco Aurelio “el gran filósofo que gobernó el Imperio Romano, resumió esto en ocho palabras; son ocho palabras que pueden determinar nuestro destino: nuestras vidas son la obra de nuestros pensamientos” (p.121). Es decir, en un mundo en el que diariamente suceden desastres y desgracias, en un mundo tan complicado, existe la posibilidad de que un docente que siente amor por lo que hace: “enseñar”, vea el mundo con otro color y sea un docente que tiene pensamientos positivos, optimistas y altruistas, se muestra así y actúa así, se siente feliz, se muestre feliz y satisfecho por la labor que realiza. Punset (2014a) encarna este pensamiento y cita al neurocientífico Damasio cuando dice creo que vale la pena ser optimista, porque generas felicidad en tu interior, y es posible que la crees en otros. Si puedes y hay de donde elegir, elige la felicidad y el optimismo, ya que, por lo menos, existe esa posibilidad. Si ya ha decidido que algo no funcionará, no hay manera de que funcione. De lo contrario no hay que quejarse de la suerte que le tocó enfrentar, si no sabe elegir.

Para finalizar, valdría recordar a Savater (1993) cuando comenta que la vida es demasiado compleja y sutil, las personas somos demasiado desiguales, las situaciones son demasiado variadas y a menudo íntimas, como para que todo quepa en los libros. Cuando sepa mejor cómo y por qué es así, en que cree, por qué piensa así, qué necesita realmente en la vida y cómo espera realizarse personalmente es que podrá dirigir sus energías hacia allí.

De parte del autor, se ha hecho lo posible para mostrar el panorama más cercano sustentado en el conocimiento actual sobre la espiritualidad como calidad de vida, no solamente en los docentes sino en el ser humano común y corriente.

## **2.3. Definición de términos básicos**

Al no encontrar dentro de los antecedentes teóricos las definiciones de términos básicos, se ha tenido que auxiliar de autores reconocidos y renombrados como investigadores mundiales.

### **2.3.1. Actuar**

Diversos escritos sobre el actuar espiritual (Echevarría, 2006; Gehlen, como se citó en Savater, 2004; Magistretti, como se citó en Punset, 2014b; Savater, 2004), el hombre es un ser *práxico*, un ser que *actúa* de acuerdo a su Ser espiritual, que hace cosas que necesita y quiere, o por instinto, porque de ella depende la supervivencia como individuo y como especie. Pero, la experiencia modifica la eficacia de la sinaptogénesis constantemente, por lo que, también, la acción genera y actualiza el ser (modifica algunas de las sinapsis de una red concreta para hacerla más eficaz) diseñando un actuar más ético y moral.

Pero no hay acción aislada de una emoción, por lo que Dispenza, (2012b) propone que cuando se recupera lo aprendido (neocorteza), lo aplicamos (repetimos o vivimos ésta acción cuando queramos), cambiamos nuestra conducta (personalizamos) y hemos pasado a un estado del ser (cerebro). Esta nueva experiencia produce a su vez una nueva emoción (cerebro límbico).

### **2.3.2. Autoconciencia**

Diversos escritos sobre la autoconciencia (Gazzaniga, 2015; Goleman, 2013), coinciden en que es la autogestión interior, actividad autoevaluatora, supervisora o metaorganizadora (brújula) del sistema cerebral, que apoyado en valores y objetivos determina las normas y prioridades para guiarnos en la vida (conectando pasado y futuro en el presente), organizando para disponerlo a las fuentes de la estimulación sensorial.

### **2.3.3. Conciencia**

Diversos escritos sobre la conciencia (Damasio 2000, 2010 y 2019; Osho, 2007; Zimbardo & Gerring, 2005) permiten conceptualizar que la conciencia se activa cuando está despierto y es un estado mental o función biológica crítica, en el que se tiene un flujo de pensamientos de la propia existencia (se siente a sí mismo, reflexiona y supervisa alerta sobre: actividades no conscientes, recuerdos preconcientes, información ignorada, cualias) y es el Ser protagonista experimentador privado y único del mundo que le rodea, cuyo objetivo principal es sentir el apremio de seguir vivo, desde su identidad y subjetividad, en un determinado espacio y tiempo.

#### **2.3.4. Creencias espirituales**

Diversos estudios sobre las creencias (Dilts, 2010; Newberry, 2009; Robbins (como se citó en Lhakiani, 2017) coinciden en que son juicios y evaluaciones, como ordenes incuestionables sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el mundo que nos rodea. Decreta cómo son las cosas, modelando cada acto, pensamiento, modulando los sentimiento que experimenta. Los mantiene motivados en busca de lo espiritual, unidos o en caso contrario separados dentro de la familia, la escuela, la sociedad, en base a las creencias que les gobiernan y definen

#### **2.3.5. Espíritu**

Para la Real Academia Española en su Diccionario de la Lengua Española (2002) el espíritu es un “ser inmaterial y dotado de razón. Principio generador, carácter íntimo, esencia o sustancia de algo” (p. 981)

#### **2.3.6. Espiritualidad como “Ser, pensar y actuar espiritual”**

**Espiritualidad** es una conexión profunda del **Ser** consciente, a partir del **Pensar** independiente, libre y responsable, que responda a preguntas esenciales de la vida y determine un **Actuar** ético y moral absoluto, en todos los espacios de su existencia.

Para encuadrar mejor lo antes propuesto se explica que **espiritualidad** es la búsqueda única del **Ser** (conexión consciente consigo mismo, no heredable), a partir del **Pensar** independiente, libre y responsable (vivencias, significados, creencias y necesidades, del mundo cultural o natural), para dar respuestas a preguntas esenciales sobre el significado crítico, sentido y propósito de la vida, (la familia, la salud, el trabajo y la naturaleza), que determina su **Actuar** ético y moral (prácticas y realización personal) en todos los espacios de su existencia, al margen de las circunstancias. (Barbero, 2013; Espíndula, et al., 2010; Fromm, 1999; Gómez, 2002; Koenig, 2007; Krishnakumar & Neck, 2007; Parsian & Dunning, 2009).

### **2.3.7. Necesidades espirituales**

Diversos escritos sobre las necesidades espirituales (Atkinson & Hull, como se citó en Chóliz, 2004; Jomain, como se citó en Vilalta, 2010; Maslow, como se citó en Coon, 1999; McClelland, como se citó en Chang, 2010) coinciden en considerarlas como un estado carencial de la persona, creyente o no, que incita a la ejecución conductual con una intensidad determinada, que obliga alcanzar un objetivo o meta espiritual que pretende alcanzar o evitar el organismo, orientado a la supervivencia o para conseguir un estado deseable, una verdad esencial, una esperanza, del sentido de vida y la muerte.

Las necesidades se aprenden en la niñez (dependiendo de lo que viven), en la edad adulta se proyectarán unas necesidades más que otras. Por lo que, el organismo busca el mejor mecanismo de autorregulación e inicia los procesos y conductas esperadas para conseguirlos. Esta varían con la edad, cercanía a la religión o no, presencia de una enfermedad, etc.

### **2.3.8. Pensar**

Diversos estudios sobre el pensar (Coon, 1999; Damasio, 2010; Marina, 2009) determinan que es un proceso de pensar es inevitable y autónomo. El pensamiento o

cognición es la conversación consigo mismo o *el procesamiento mental de la información* (unidades básicas: imágenes, conceptos, lenguaje ) que genera una representación interna (expresión mental) de un problema, contexto, hecho, suceso, situación real o imaginaria.

### **2.3.9. Prácticas espirituales**

Según Dispenza (2012b) para que nuestra vida cambie, primero debemos cambiar nuestros pensamientos y sentimientos, después *hacer* algo (cambiar nuestras acciones o conducta) para tener una nueva experiencia, la cual nos producirá un nuevo sentimiento, y luego memorizar ese sentimiento hasta que se convierta en un nuevo estado del ser (cuando mente y cuerpo son un nuevo uno).

Las practicas espirituales son el principal antídoto para el estrés, éste último raíz de inflamaciones y enfermedades. Diversos estudios sobre la respiración consciente (Goleman & Davidson, 2019; Monks, 2006; Small & Vorgan, 2009; Tolle, 2009) determinan que es una práctica espiritual efectiva ello, y exponen que frente a este problema progresivo de acumulación de toxinas. La respiración consciente es un procedimiento estupendo para eliminar las toxinas, genera amorosa bondad, mejora el estado de ánimo y la salud. Crea espacio (lapsos de tiempo para reponer energía y lograr homeostasis) donde antes no lo había, reduce las acciones involuntarias, monitorea los pensamientos, sin dejarse arrastrar por ellos, mejorando su vida y posiblemente su esperanza de vida.

En la práctica espiritual, según Ricard, (como se citó en André et al., 2016) se puede poner énfasis en el cuerpo por medio del ejercicio físicos concretos como la respiración, relajación, reflexión, meditación, pero su finalidad, en última instancia, es transformar la mente.

### **2.3.10. Realización personal**

Diversos escritos sobre la realización personal (Fromm, 1999; Marchesi, como se citó en Güell, 2015; Newberry, 2009) coinciden que significa liberarse de las cadenas sociales, “ser propietario de sí mismo”, sentirse participe del proyecto de educar y, en consecuencia, vivir y transmitir felicidad en su actividad docente (ser un ejemplo de vida desde dentro, al servir y contribuir) y solo puede ser feliz en su trabajo si le gusta, si se siente satisfecho con él, si encuentra sentido a la educación de sus alumnos, y al mismo tiempo que aprende, crece y mejora constantemente sabiéndose Ser trascendental.

### **2.3.11. Ser**

Diversos autores (Anshen, como se citó en Fromm, 1999; Maturana, 2006; Punset, 2011; Tolle, 2002) coinciden al definir al *Ser*, mi *Ser*, mi *Yo*, como Sistema molecular condicionado para reinventarse a sí mismo (conciencia en su estado más puro) programado para ser único, para adaptarse al medio ambiente, para sobrevivir y perpetuar así su especie. Es la potencialidad de la materia (cuerpo) y energía (mente) en plena transformación, que no se inicia con el nacimiento ni termina con la muerte. Ser no es quién crees ser: es quien eres.

## **2.4. Hipótesis de la investigación.**

La aplicación del programa SPA-Es permitirá elevar significativamente el nivel de Ser, pensar y actuar espiritual de los docentes de las Instituciones Educativas “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018.

**2.4.1. Matriz de operacionalización de variable**

**APLICACIÓN DEL PROGRAMA “SER, PENSAR Y ACTUAR ESPIRITUAL” EN LOS DOCENTES DE LAS II.EE. “HNO. MIGUEL CARDUCCI RIPIANI” Y “CRISTO REY” DE CAJAMARCA, 2018**

<b>Variable</b>	<b>Concepto</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumento</b>
<b>Ser, pensar y actuar espiritual</b>	<b>Espiritualidad</b> es la búsqueda única del <b>Ser</b> (conexión consciente consigo mismo, no heredable), a partir del <b>Pensar</b> independiente, libre y responsable (vivencias, significados, creencias y necesidades, del mundo cultural o natural), para dar respuestas a preguntas esenciales sobre el significado crítico, sentido y propósito de la vida, (la familia, la salud, el trabajo y la naturaleza), que determina su <b>Actuar</b> ético y moral (prácticas y realización personal) en todos los espacios de su existencia, al margen de las circunstancias. (Barbero, 2013; Espíndula, et al., 2010; Fromm, 1999; Gómez, 2002; Koenig, 2007; Krishnakumar & Neck, 2007; Parsian & Dunning, 2009).	<b>SER</b>  <b>PENSAR</b>  <b>ACTUAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconciencia</li> <li>• Importancia de las creencias espirituales</li> <li>• Necesidades espirituales</li> <li>• Prácticas espirituales</li> <li>• Realización personal</li> </ul>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10. 11, 12, 13 y 14. 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 y 30. 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21. 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37 y 38.	<b>Cuestionario</b>  “Ser, pensar y actuar espiritual”

## **CAPÍTULO 3**

### **PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO**

En este capítulo se realiza la descripción de la unidad de análisis, población, tipo y diseño de investigación, las técnicas de recolección de datos y los instrumentos aplicados para obtener resultados y la matriz operacional de variables.

### **3.1. Unidad de análisis, tipo de investigación, diseño de investigación**

#### **3.1.1. Unidad de análisis**

La población de estudio está formado por todos los docentes de secundaria de la ciudad de Cajamarca, considerando como unidad de análisis a los docentes de las Instituciones Educativas con Jornada Escolar Completa (JEC) de Cajamarca, nivel Secundario, categoría escolarizado, de ambos géneros, tipo pública de gestión directa, que tiene una jornada de trabajo de 09 horas diarias y 45 horas pedagógicas a la semana.

#### **3.1.2. Tipo de Investigación**

##### **Según el nivel de conocimiento (grado de profundidad)**

Por su finalidad se trata de una investigación Experimental porque una vez que se conoce las características y causas que dan origen al problema, entonces ya se podrá dar tratamiento metodológico, como aplicar un programa para mejorar y corregir la situación problemática, que dio origen a la investigación. (Carrasco, 2009).

##### **Según el propósito de la investigación**

La investigación de acuerdo al objetivo que persigue es aplicada, pues según Carrasco (2009), “se investiga para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad.” (p. 43) pues se ha podido determinar cuál es el estado del grupo experimental en la realidad (inicio) y en base a ello, se diseñó y aplicó el programa SPA Es de los docentes del grupo experimental (final).

##### **Según su alcance temporal**

Según el alcance de la investigación es **descriptiva**, porque según Hernández (2014), busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos,

comunidades, procesos; pretende recoger información de una variable de manera independiente y solo se limita a medir y mostrar con precisión las dimensiones de un suceso, fenómeno, comunidad o contexto, para posteriormente describirlas (Hernández, et al., 2014).

Según el tiempo de recolección de los datos de la investigación, sería de tipo transversal, pues se recopilaban en momentos únicos y específicos. Dichos momentos corresponden al Pre-test y, posteriormente a la aplicación del Programa de SPA-Es a los docentes con JEC, el Post-test. De aquí se realizó un análisis de la realidad investigada, para posteriormente elaborar conclusiones y las sugerencias respectivas sobre la realidad de nuestro contexto.

### 3.1.3. Diseño de investigación

El diseño de investigación es **Cuasi-Experimental**, con pre-test y post-test, con grupo de control. El diseño es cuasi-experimental porque “los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están conformados antes del experimento: son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera como se integran es independiente o aparte del experimento).” (Hernández et al., p. 151).

$$G_1 : O_1 \quad X \quad O_2$$

$$G_2 : O_3 \quad - \quad O_4$$

Donde:

$G_1$  = Grupo Experimental.

$G_2$  = Grupo Control.

$O_1, O_3$  = Pre-test.

$O_2$  y  $O_4$  = Post-test.

$X$  = Programa: “SPA Es” en docentes JEC”

Fuente: (Carrasco, 2009).

Se identificó un grupo de identidades que representan al objeto de estudio, y se procedió a la aplicación del programa de desarrollo personal SPA Es, que permitió la manipulación de la variable.

Para el pre-test y post-test, se utilizó como técnica la encuesta, cuyo instrumento fue el cuestionario.

### **3.2. Grupos experimentales**

De las tres instituciones de la ciudad de Cajamarca, para el presente estudio se determinó como población dos (02) Instituciones educativas con JEC de Cajamarca. Estas son: I.E. “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y la I. E. “Cristo Rey – Hermanos Maristas; La primera se consideró como grupo control y la segunda fue grupo experimental. Se eligieron estas dos instituciones de entre las demás, porque son las que presentaron mayor sentido de colaboración, predisposición y participación hacia el trabajo a realizar, tal como se explica con criterios de exclusión.

La I. E. “Cristo Rey” está bajo la Tutela de una Congregación religiosa de los Hermanos Maristas del Perú, que tiene una data de 66 años (fundada en 1953), con una población total de 804 estudiantes; de los cuales en Secundaria hay 385 estudiantes, distribuidos en 10 aulas. De los estudiantes de secundaria, 192 son varones y 155 son mujeres. En total hay 324 familias que conforman el mosaico de la institución, pertenecientes a un status económico medio, la mayoría de trabajo independiente y los demás dependientes del Estado, comprendidos en trabajadores de educación, salud, justicia y otros ministerios.

La I.E. “Hno. Miguel Carducci Ripiani” es de gestión laical y fue considerada como grupo control, pues sus docentes no disponían de tiempo para asistir a los talleres y demás que requiere el Programa SPA-Es

El tipo de grupo experimental es no probabilística, pero proyecta las principales características de la población de dónde se obtuvo y que fueron sometidos al estudio, por lo que es representativa. Dicha muestra permitió indagar el cómo es su particularidad o característica de la población en general. Sin embargo, debido a que las poblaciones no son muy numerosas y dentro de la primera, algunos docentes se negaron a participar de la investigación debido a su formación y activismo sindical político, para lograr un análisis objetivo, se estableció que las muestras, en cuanto al número de participantes, sean equitativas en las dos instituciones.

Tabla 2

*Cantidad de docentes y grupo experimental*

<b>Institución Educativa</b>	<b>N° Docentes de Población</b>	<b>Grupo experimental</b>
<i>“Hno. Miguel Carducci Ripiani”</i>	38	15
<i>“Cristo Rey” – Hermanos Maristas</i>	26	15
<b>TOTAL</b>	<b>64</b>	<b>30</b>

*Nota:* CAP de cada Institución Educativa, para el 2018.

### **3.2.1. Características de los grupos experimentales de estudio**

Se evaluó a 30 participantes de la investigación, de distintos sexos, edades, estado civil, grado de instrucción, tiempo de servicio y número de personas a su cargo. Se presentan algunas características particulares que esbozan ambos grupos que participaron dentro de la investigación.



Figura 7. Sexo de los participantes en la investigación.

Conforme se observa en la Figura 7, se evaluaron a 15 personas de cada Institución Educativa, y en el grupo control fueron 02 mujeres más que en el grupo experimental, mientras que el grupo experimental tiene 02 varones más que el de control, por lo que participaron en promedio 7,5 varones y mujeres por cada institución. Por lo que se podría considerar como una muestra equitativa en sexo.



Figura 8. Estado civil de los participantes.

A decir de la figura 8, de los 30 participantes en total, la mayor parte son casados/as (18), mientras que 11 son solteros/as, con la presencia de una viuda en el grupo control.

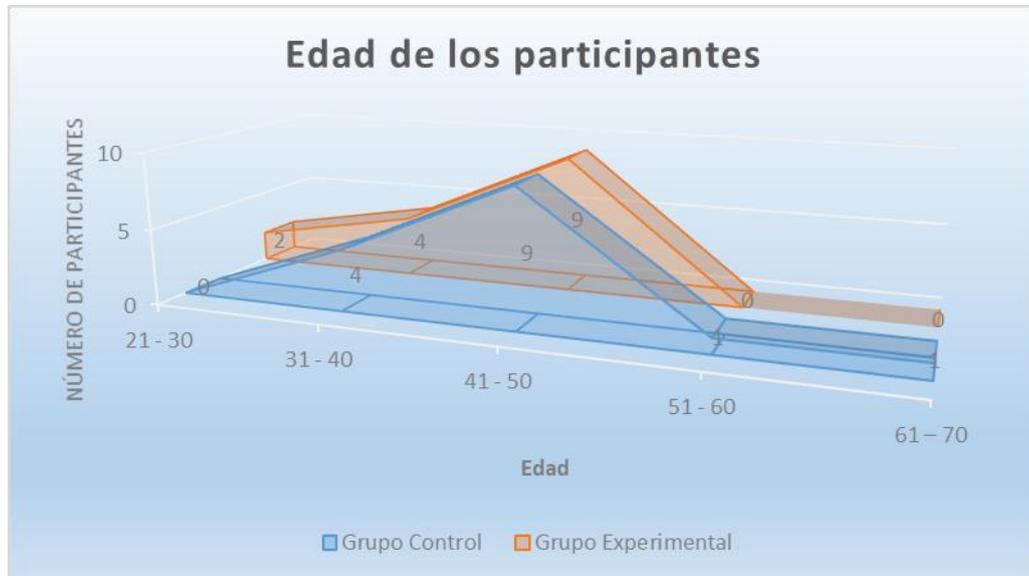


Figura 9. Edad de los Participantes.

En cuanto a la edad, en la figura 9 se observa que la I. E. de control tiene docentes que va entre los 31 a 70 años, mientras que la I. E. Experimental tiene docentes que están entre los 21 y 50 años, por lo que corresponde a una población ligeramente más joven. Pero, en su gran mayoría (26 docentes) se hallan entre los 31 a 50 años de edad, por lo que a decir de la nueva legislación laboral, aún les falta muchos años para su jubilación oficial, es decir, les falta entre 34 a 15 años de servicio pendientes.

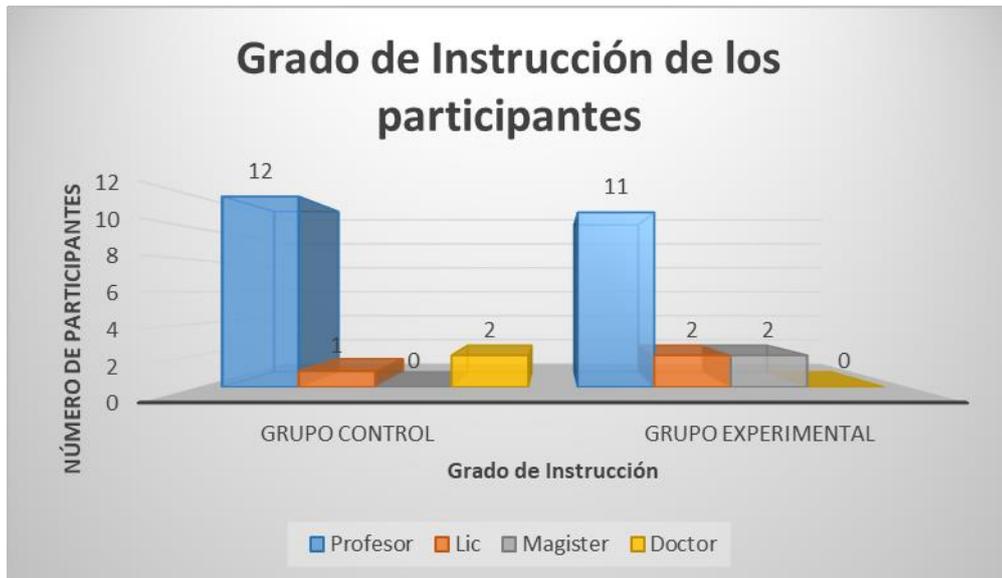


Figura 10. Grado de Instrucción de los participantes.

En cuanto al grado de instrucción, como se observa en la figura 10, la muestra también se halla de manera equitativa con un rango de 11-12 docentes, por lo que el grueso de la población en ambos grupos son egresados de Instituto Superior Pedagógico. Además, 3 participantes tienen Licenciatura en Educación entre ambos grupos, solamente 2 Magister en el grupo experimental y 2 Doctores en el grupo control.



Figura 11. Tiempo de servicio de los participantes

Pasando a tiempo de servicio, según la figura 11, entre 0 a 10 y de 11 a 20 años se encuentran de 4-7 participantes, respectivamente lo que permite formar un bloque mayoritario está entre los 0 y 20 años con 11 participantes en cada Institución; más equitativamente se hallan los participantes en el rango de 21 a 30 años con 3-4 integrantes por grupo, y finalmente, solamente un participante en el rango de 31 a 40 años de servicio. Lo que nos muestra que las 2 terceras partes de la población se hallan entre los docentes jóvenes con menos de 20 años de servicio al estado.

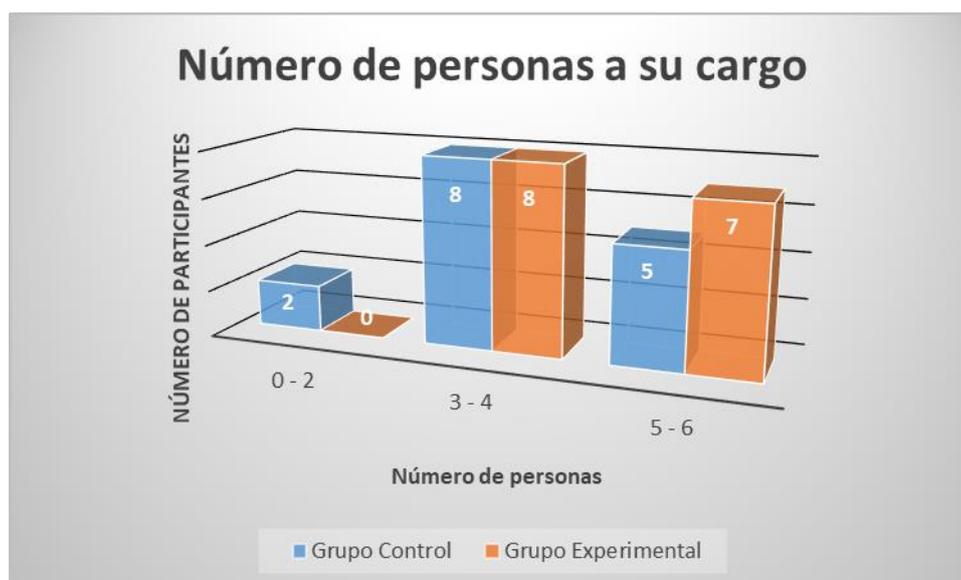


Figura 12. Número de personas a su cargo.

Según se observa en la figura 12, el número mayor (16 participantes) se agolpa en la categoría 3 a 4 personas a su cargo, incluyéndose; seguido de cerca por el bloque de 5 a 6 personas a su cargo que suman 11 participantes. Solamente dos participantes tiene, dentro de la familia, a dos personas a cargo, incluyéndose, lo que significa que son docentes separadas con un solo hijo(a) a cargo.

### 3.2.2. Criterios de inclusión

En los grupos experimentales participaron docentes voluntarios de Instituciones Educativas de Jornada Escolar Completa (JEC) de Cajamarca, de ambos géneros, diversas

edades y años de servicio en ejercicio activo al estado; contratados y/o nombrados durante el año lectivo 2018, con diferentes niveles magisteriales y grados académicos.

### **3.2.3. Criterios de exclusión**

No se consideraron a los docentes que no desean participar, por diferencia de credo, que por algún motivo no se encuentren presentes el día de la prueba, falta de tiempo disponible o desinterés por el tema.

## **3.3. Técnica de recolección de datos. Descripción del instrumento**

### **3.3.1. Técnicas de recolección de datos**

Luego de haber planteado el problema, así como lo objetivos e hipótesis, se diseñó los instrumentos que permita la recolección de información estadística.

Se solicitó que cada docente, previa revisión y aceptación de consentimiento informado, confirme su participación de la investigación. (Ver *Apéndice B*)

El instrumento utilizado fue el cuestionario “**Ser, pensar y actuar espiritual**”, de docentes, al que le denominó “**SPA Es**”, que son las siglas de: **Ser-Pensar-Actuar Espiritual** (Ver *Apéndice C*), elaborado por el investigador modificando el Cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning 2008 (Versión en español – 2012), a la que se agregó, además, una dimensión más sobre realización personal, para complementar su funcionabilidad y eficiencia. Los cambios se implementaron en base a mejorar los reactivos y complementar con el quinto componente sobre realización personal que es un indicador ineludible en tema de espiritualidad.

Se aplicó la medición en dos momentos:

**Primer momento:** antes (pre-test) de la aplicación del Programa SPA Es, y

**Segundo momento:** después (post-test) de la aplicación del programa SPA Es

Los días de la evaluación de Pre-test y Post-test, se solicitó a cada participante se tome un tiempo prudente y necesario para resolver el cuestionario de tal forma que las respuestas sean lo suficientemente reflexivas y sinceras.

Dentro del cuestionario se solicitó que respondan a preguntas universales de los encuestados (sobre datos generales y personales) y, adicional a ellas, 38 preguntas para responder sobre espiritualidad. Se realizó a través de un test debidamente organizado en un cuestionario estandarizado, de respuestas con escala de Likert, la que se aplicó previa coordinación con los directores de cada I.E, a los 30 docentes JEC, procedentes 15 de cada institución participante.

Los resultados de la encuesta fueron registrados y analizados a través del programa IBM SPSS Statistics, versión 25.0, que permitió comparar tendencias, analizar supuestos y elaborar conclusiones precisas sobre la investigación. Específicamente se utilizó estadísticas de fiabilidad como el Alpha de Crombach para la validez de constructo, por escalas o dimensiones; además, para calcular estadísticos descriptivos primarios: frecuencia de respuesta, tendencia central (media) y Dispersión (desviación estándar, mínimo y máximo). Al mismo tiempo, se utilizó Excell, para comparar los resultados de los estadísticos descriptivos: mínimo, máximo y media, por dimensiones para el pre-test y para el post-test, de cada institución educativa. Finalmente, se comparó las diferencias entre frecuencia de respuesta para el pre-test y post-test, que permitió determinar cuántas y dónde se ubican las respuestas redireccionadas que son el producto final de la investigación. Cabe considerar que, en todos los procesos de cálculo, el manejo de valores perdidos es cero (00), por lo que se realizaron los análisis para todos los casos con datos válidos.

### **3.3.2. Descripción del instrumento**

El Cuestionario de espiritualidad, de las Doctoras Parsian y Dunning – 2008 (Versión en español – 2012), aborda la espiritualidad desde dos perspectivas, “la primera se enfoca en la religión, la religiosidad y las prácticas y compromisos religiosos. La segunda aproximación reconstruye la espiritualidad dentro de una perspectiva que tiene una visión de Dios más amplia, incluyendo los valores y los principios que dan sentido y propósito a la vida” (Díaz, 2012, p.2). La primera perspectiva abarca los indicadores creencias espirituales, prácticas espirituales y necesidades espirituales. La segunda perspectiva comprende la auto-conciencia.

Para complementar el sustento del cuestionario “**Ser, pensar y actuar espiritual**” se le agregó, a las cuatro dimensiones antes mencionadas, una nueva dimensión que es la *realización personal*, que comprende la valoración de sus desempeños, la satisfacción personal, y el reconocimiento personal y del colectivo.

El cuestionario modificado quedó conformado de la siguiente manera:

Tabla 3

*Resumen de estructura del instrumento SPA Es.*

<b>Instrumento</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Sub escala</b>	<b>N° de ítems</b>
Cuestionario “Ser, pensar y actuar espiritual”	Ser	Auto-conciencia (AUTOCON)	10 preguntas
	Pensar	Importancia de las creencias espirituales (CRESP)	04 preguntas
		Necesidades espirituales (NECESP)	09 preguntas
	Actuar	Practicas espirituales (PRACESP)	07 preguntas
		Realización personal (REALPER)	08 preguntas
	<b>TOTAL</b>		

## Identificación de Dimensiones

Cada una de las dimensiones contiene sub escalas para los que se han formulado los ítems y quedaron estructurados de la siguiente manera:

Tabla 4

*Dimensión Ser, con sub escala autoconciencia.*

<b>AUTOCONCI ENCIA</b>	Creo que soy una persona valiosa y positiva.
	Creo que tengo cualidades y defectos como otras personas.
	Siento que tengo una profunda conexión conmigo mismo.
	Siento una actitud positiva hacia los demás.
	Luego de un examen crítico, me siento satisfecho de la persona que soy.
	Siento que soy una persona compasiva y amable.
	En general, soy una persona que se autoevalúa para reprogramarse.
	Creo que mi vida tiene un significado trascendental.
	Conectando mi pasado y futuro, soy capaz de entender lo que representan las situaciones difíciles.
Siento que soy el observador, director y actor en mi vida.	

*Nota:* Cuestionario “Ser, pensar y actuar espiritual”.

Tabla 5

*Dimensión Pensar, con sub escalas creencias y necesidades espirituales.*

<b>IMPORTANCIA DE LAS CREENCIAS ESPIRITUALES</b>	La espiritualidad me ayuda a definir las metas que establezco en mi vida.
	La espiritualidad me ayuda a decidir quién soy.
	La espiritualidad es una parte de mi enfoque general hacia la vida.
	La espiritualidad está integrada en mi vida para darme felicidad.
<b>NECESIDADES ESPIRITUALES</b>	Busco la belleza en la vida.
	Trato de encontrar respuestas a los misterios de la vida.
	Trato de alcanzar paz interior y armonía.
	Realmente disfruto escuchar música.
	Estoy buscando un propósito en la vida.
	Mi vida es un proceso de conversión y está en constante evolución.

Necesito tener una conexión emocional fuerte con las personas que me rodean.
Mantener y nutrir las relaciones con los demás es importante para mí.
Estoy desarrollando una filosofía significativa de la vida.

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual.

Tabla 6

*Dimensión Actuar, con sub escalas prácticas espirituales y realización personal*

<b>PRÁCTICAS ESPIRITUALES</b>	Reflexiono para alcanzar la paz interior y la felicidad.
	Leo libros de crecimiento espiritual y autoayuda.
	Empleo el silencio y la respiración para ponerme en contacto con mi yo interior.
	Trato de vivir en armonía con la naturaleza.
	A menudo me involucro en programas para cuidar el medio ambiente tales como limpiar el medio ambiente, plantar árboles o en programas de conservación.
	Trato de encontrar momentos apropiados para ampliar mi espiritualidad.
<b>REALIZACIÓN PERSONAL</b>	Frecuentemente necesito encontrar un tiempo para conectarme con Dios.
	Reconozco que tengo un desempeño valioso.
	Siento que el trabajo me ayuda a lograr mis necesidades y metas.
	Recibo reconocimiento por la calidad de mis actuaciones profesionales por parte de los alumnos, colegas, autoridades o de sus padres.
	Encuentro motivador el trabajo que realizas.
	Propicio buenas relaciones con los compañeros de trabajo.
	Siento que mi rendimiento laboral es el adecuado a mis posibilidades.
	Siento que el trabajo es adecuado a mis habilidades y talentos.
Disfruto de mi trabajo porque estoy haciendo lo que me gusta	

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual.

Los ítems son presentados en el cuestionario de acuerdo a cada criterio a evaluar, según la siguiente escala:

Tabla 7

*Escala de Likert para la selección de ítems*

Instrumento	Valoración y categoría			
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
Encuesta	1	2	3	4

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual.

Cabe aclarar que la información no será utilizada sin autorización para otros propósitos, menos para uso comercial o administrativo sobre los participantes.

### **3.3.3. Proceso de comprobación de la validez y confiabilidad de los datos.**

El instrumento de medición de la presente investigación fue evaluado, en su validez de constructo, por juicio de expertos para que realizaran la evaluación y verifiquen si el contenido se ajusta al estudio planeado. La validez por jueces o expertos busca corroborar el consenso entre el investigador y los expertos con respecto a la pertenencia de cada ítem a las respectivas sinergias del evento y, de esta manera, apoyar la definición de la cual se parte. (Hurtado, 2012).

Dicho panel quedó conformado por el Dr. en Psicología Anderson García (Docente invitado de UPAGU), el Dr. en Educación Luis Llaque Silva (Director de UGEL - Cajamarca) y el Dr. Max Cabanillas Castrejón (Docente invitado de UPAGU). Cada

experto emitió su opinión, luego de revisar el instrumento, y verificar su concordancia con la matriz de consistencia y matriz operacional de las variables, dando como resultado lo siguiente:

Tabla 8

*Resultado de opinión de expertos del instrumento de investigación.*

EXPERTO	VALORACIÓN	OPINIÓN DE APLICABILIDAD	PROMEDIO DE VALORACIÓN
Dr. Anderson García Ch.	81-100	Óptima	87%
Dr. Max Cabanillas C.	81-100	Óptima	93%
Dr. Luis Llaque Silva	81-100	Óptima	85%

*Nota:* Diseño de opinión de expertos (ver apéndice 03)

De dicha evaluación se puede evidenciar que el cuestionario tiene un alto nivel de confianza, y que puede ser aplicado para los fines pertinentes.

Cabe señalar que 29 ítems que equivale al 76,3% de la estructura del instrumento procede de un test previamente validado y estandarizado, y 09 ítems con un 23,6% son ítems adicionales, por lo que ya no se realizó la aplicación de prueba piloto.

Sin embargo, se procedió a evaluar, además, el índice de confiabilidad, o consistencia interna entre los ítems, para el instrumento “Ser, pensar y actuar espiritual” de docentes, con el Alpha de Cronbach, por escalas o dimensiones. Se ha realizado el procesamiento de la información por cada ítem en cada dimensión de la variable, tanto para el grupo experimental y de control, como pre-test y posteriormente para el post-test, proporcionando los siguientes resultados:

Tabla 9

*Índices de fiabilidad: Alfa de Cronbach para Grupo de control y experimental.*

DIMENSIÓN	Casos Válidos N	%	N° elementos	Instituciones Educativas			
				Grupo Control		Grupo Experimental	
				Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test

AUTOCON	15	100	10	0.845	0.868	0.82	0.783
CRESP	15	100	4	0.743	0.927	0.946	0.824
PRACESP	15	100	7	0.57	0.696	0.81	0.621
NECESP	15	100	9	0.779	0.842	0.583	0.838
REAPER	15	100	8	0.814	0.849	0.859	0.858
<b>TOTAL</b>	15	100	38	0.909	0.933	0.944	0.946

*Nota:* Alfa de Cronbach, Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual.

Como se puede apreciar en la tabla 12, el alfa de Cronbach para el pre-test es de 0.921 que se considera un valor muy aceptable para los estándares de fiabilidad y en el post-test el nivel de fiabilidad alcanza el 0.939. Lo que refuerza la validez del instrumento para medir el nivel de Ser, pensar y actuar espiritual como calidad de vida, en docentes con JEC.

#### **3.4. Descripción del programa “Ser, pensar y actuar espiritual” SPA Es**

**PROGRAMA “Ser, pensar y actuar espiritual” o SPA-Es.**

**VARIABLE I**

Tabla 10

*Cronograma de la aplicación de los módulos y sesiones de intervención*

Módulo	Actividad	Fecha	SESIONES/ TEMA	Responsable/ Ponente	HORA Inicio/Término	Materiales y espacios
<b>AUTO- CONOCIMIE NTO</b>	Introducción	Miércoles 14 - Viernes 16 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta de invitación.</li> <li>• Presentación.</li> <li>• Elementos del autoconocimiento.</li> </ul>	Walter Vera Walter Vera Lic. David Utriu y Psi. Korinne Vera Alfaro	15 minutos 4:00 – 5:30 p.m.	Auditorio, proyector, PC, audio; carta de invitación.
<b>MÓDULO 01.- MATERIAL DE LECTURA.</b>	<b>Lectura Diaria</b> (Previa a trabajo en Talleres)	Lunes 19 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Estoy consciente cuando actúo?</li> </ul>	Walter Vera	3 a 5 minutos diarios. Libre disponibilidad	Hoja de lectura (2 a 3 páginas)
		Martes 20 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerpo, mente y espíritu con visión.</li> </ul>			
		Miércoles 21 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espíritu para entender el mundo.</li> </ul>			
		Jueves 22 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuestras creencias se vuelven biológicas.</li> </ul>			
		Viernes 23 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neurociencia de la espiritualidad</li> </ul>			
<b>MÓDULO</b>	Taller	Jueves 29	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuándo tenemos</li> </ul>	Psi. Edén A.	90 minutos	Auditorio,

<b>02.- AUTOCONCI ENCIA.</b>		noviembre	autoconciencia?	Castañeda V. Walter Vera.	3:30 – 5:00 p.m.	proyector, PC, audio; hoja de vida.
	Ruta de reflexión	Viernes 30 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlando mi consciente, subconsciente e inconsciente</li> </ul>	Walter Vera.	20 minutos Libre disponibilidad	Hoja de guía (2 páginas)
<b>MÓDULO 03.- CREENCIAS Y NECESIDAD ES ESPIRITUAL ES</b>	Taller	Martes 04 diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahora... ¿En qué creer?</li> <li>• ¡Necesito ser Espiritual!</li> </ul>	Walter Vera.	120 minutos 3:30 – 5:30 p.m.	Auditorio, proyector, PC, audio. Hoja con canción.
	Ruta de Interiorización	Miércoles 05 diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antídoto para pensamientos tóxicos.</li> <li>• Vuele bajo (canción)</li> </ul>	Walter Vera.	20 minutos Libre disponibilidad.	Hoja de guía (4 páginas)
<b>MÓDULO 04.- PRÁCTICAS ESPIRITUAL ES</b>	Taller	Jueves 06 diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La espiritualidad ¿Es práctica?</li> <li>• Sesión de Yoga</li> </ul>	Lic. Rosario Rojas Pinillos.	150 minutos 3:30 – 6:00 p.m.	Aula múltiple, colchoneta, parlantes, vela, libros y almohado nes.
	Ruta de reflexión	Viernes 07 diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica reprogramando mi consciente.</li> </ul>	Walter Vera.	20 minutos Libre disponibilidad.	Hoja de guía (2 páginas)
<b>MÓDULO 05.- REALIZACI</b>	Taller	Jueves 13 diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Soy mi mejor versión!</li> </ul>	Psi. Max Cabanillas C.	90 minutos 3:30 – 5:00 p.m.	Auditorio, proyector, PC, audio.

<b>ÓN PERSONAL</b>	Ruta de interiorización	Martes 18 diciembre	• Esbozo de mí <i>SPA-Es.</i>	Walter Vera.	20 minutos Libre disponibilidad.	Hoja de guía (3 páginas)
--------------------	-------------------------	---------------------	-------------------------------	--------------	----------------------------------	--------------------------

### TIEMPO ASIGNADO AL PROGRAMA “SER, PENSAR Y ACTUAR ESPIRITUAL” o *SPA-Es*

Tabla 11

*Tiempo de programa, por actividades asignadas a cada módulo*

ACTIVIDAD	TIEMPO PARCIAL	Nº DE SESIONES	TIEMPO ACUMULADO
<b>PRESENTACIÓN – PREVIOS</b>	90 minutos	01	90
<b>LECTURA DIARIA – PERSONAL</b>	MÓDULO 01 – 05 min.	05	25 minutos
<b>TALLERES</b>	MÓDULO 02 – 90 min.	01	450 minutos 7 horas + 50 minutos
	MÓDULO 03 – 120 min.	01	
	MÓDULO 04 – 150 min.	01	
	MÓDULO 05 – 90 min.	01	
<b>RUTA DE REFLEXIÓN</b>	MODULO 02 – 20 min.	01	40 minutos
	MÓDULO 04 – 20 min.	01	
<b>RUTA DE INTERIORIZACIÓN</b>	MÓDULO 03 – 20 min.	01	40 minutos
	MÓDULO 05 – 20 min.	01	
<b>TIEMPO TOTAL DEL PROGRAMA</b>			645 minutos 10 horas + 50 minutos.

## **CAPÍTULO 4**

### **DESCRIPCION DE RESULTADOS**

En la investigación se realizó la aplicación del Instrumento de medición: Ser, pensar y actuar espiritual, organizados por dimensiones, a cada uno de los docentes de los grupos seleccionados, con JEC de Cajamarca.

#### 4.1. Presentación de resultados

Los datos son presentados mediante tablas y figuras que contiene la información analizada e interpretada. Se inicia con la presentación del pre-test para ambos grupos, para continuar con el post-test y finalmente la comparación concluyente entre ambos para determinar cuántas frecuencias de respuesta fueron re-direccionadas.

##### 4.1.1. Resultados del pre-test para el cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual.

###### Análisis de los resultados del Ser y la dimensión Autoconciencia

Tabla 12

*Resultados de Ser; sub escala: Autoconciencia*

Autoconciencia	n=100 Respuesta	PRE-TEST			
		Grupo Control		Grupo Experimental	
		Frec.	%	Frec.	%
Creo que soy una persona valiosa y positiva	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	2	13.3	4	26.7
	Muy de acuerdo	13	86.7	11	73.3
Creo que tengo cualidades y defectos como otras personas	Muy en desacuerdo	1	6.7	4	26.7
	En desacuerdo	2	13.3	1	6.7
	De acuerdo	8	53.3	5	33.3
	Muy de acuerdo	4	26.7	5	33.3
Siento que tengo una profunda conexión	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	1	6.7

conmigo mismo	De acuerdo	9	60.0	6	40.0
	Muy de acuerdo	6	40.0	8	53.3
Siento una actitud positiva hacia los demás	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	5	33.3	4	26.7
	Muy de acuerdo	10	66.7	11	73.3
Luego de un examen crítico, me siento satisfecho por la persona que soy	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	5	33.3	4	26.7
	Muy de acuerdo	10	66.7	11	73.3
Siento que soy una persona compasiva y amable	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	1	6.7
	De acuerdo	9	60.0	5	33.3
	Muy de acuerdo	6	40.0	9	60.0
En general, soy una persona que se autoevalúa para reprogramarse	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	1	6.7
	De acuerdo	7	46.7	3	20.0
	Muy de acuerdo	8	53.3	11	73.3
Creo que mi vida tiene algún significado trascendental	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	4	26.7	6	40.0
	Muy de acuerdo	11	73.3	9	60.0
Cuando conecto pasado y futuro, soy capaz de entender lo que representan las situaciones difíciles	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	7	46.7	7	46.7
	Muy de acuerdo	8	53.3	8	53.3
Siento que soy el observador, director y actor en mi vida	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	3	20.0	7	46.7
	Muy de acuerdo	11	73.3	8	53.3

Fuente: Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.

Después de analizar la tabla 12 se percibe que el puntaje más alto para autoconciencia está en el grupo control (es el puntaje más alto de toda la investigación en el pre test) para la alternativa estoy *Muy de acuerdo* en “creo que soy una persona valiosa y positiva” con 86.7% Mientras que para el grupo experimental hay una coincidencia en 4 (cuatro) ítems con 73.3% para la alternativa *Muy de acuerdo* en “creo que soy una persona valiosa y positiva, siento una actitud positiva hacia los demás, en general, luego de un examen crítico, me siento satisfecho de la persona que soy, y en general, soy una persona que se autoevalúa y reprograma”. Los puntajes más bajos los tiene el ítem “creo que tengo las mismas cualidades y defectos que otras personas” con 26.7% para el grupo control y 33.3% para el grupo experimental.

### **Análisis de los resultados del Pensar y la dimensión Importancia de las creencias espirituales**

Tabla 13

*Resultados de Pensar; sub escala: Importancia de las creencias espirituales.*

Importancia de las creencias espirituales	n=100 Respuesta	PRE-TEST			
		Grupo Control		Grupo Experimental	
		Frec.	%	Frec.	%
La espiritualidad me ayuda a definir las metas que establezco en mi vida	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	1	6.7
	De acuerdo	9	60.0	6	40.0
	Muy de acuerdo	6	40.0	8	53.3
La espiritualidad me ayuda a decidir quién soy	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	2	13.3
	De acuerdo	10	66.7	5	33.3
	Muy de acuerdo	5	33.3	8	53.3
La espiritualidad es	Muy en desacuerdo	0	0	0	0

una parte de mi	En desacuerdo	0	0	1	6.7
enfoque general hacia	De acuerdo	10	66.7	6	40.0
la vida	Muy de acuerdo	5	33.3	8	53.3
La espiritualidad está	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
integrada en mi vida	En desacuerdo	0	0	1	6.7
para darme felicidad	De acuerdo	7	46.7	7	46.7
	Muy de acuerdo	8	53.3	7	46.7

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.

Según la tabla 13, para el grupo experimental los valores más altos para la frecuencia de respuestas *Muy de acuerdo* es 53.3% y se ubica en 3 (tres) ítems que son: “la espiritualidad me ayuda a definir las metas que establezco en mi vida, la espiritualidad me ayuda a decidir quién soy y la espiritualidad es una parte de mi enfoque general hacia la vida”, por otro lado, el porcentaje más bajo de 33.3% se halla en el grupo control con 2 (dos) ítems a la vez, para la alternativa *Muy de acuerdo* que son: “la espiritualidad me ayuda a decidir quién soy y la espiritualidad es una parte de mi enfoque general hacia la vida”.

### **Análisis de los resultados del Pensar y la sub escala Necesidades espirituales**

Tabla 14

*Resultados de Pensar; sub escala: Necesidades espirituales*

Necesidades espirituales	n=100 Respuesta	PRE-TEST			
		Grupo Control		Grupo Experimental	
		Frec.	%	Frec.	%
	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
Busco la belleza en la vida	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	12	80.0	8	53.3
	Muy de acuerdo	3	20.0	7	46.7

Trato de encontrar respuestas a los misterios de la vida	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	3	20.0	4	26.7
	De acuerdo	10	66.7	6	40.0
	Muy de acuerdo	2	13.3	5	33.3
Trato de alcanzar paz interior y armonía	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	3	20.0
	De acuerdo	9	60.0	3	20.0
	Muy de acuerdo	6	40.0	9	60.0
Realmente disfruto escuchar música	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	4	26.7	3	20.0
	Muy de acuerdo	11	73.3	12	80.0
Estoy buscando un propósito en la vida	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	2	13.3	1	6.7
	De acuerdo	6	40.0	7	46.7
	Muy de acuerdo	7	46.7	7	46.7
Mi vida es un proceso de conversión y está en constante evolución	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	1	6.7
	De acuerdo	9	60.0	6	40.0
	Muy de acuerdo	6	40.0	8	53.3
Necesito tener una conexión emocional fuerte con las personas que me rodean	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	3	20.0
	De acuerdo	11	73.3	8	53.3
	Muy de acuerdo	3	20.0	4	26.7
Mantener y nutrir las relaciones con los demás es importante para mí	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	2	13.3	0	0
	De acuerdo	9	60.0	6	40.0
	Muy de acuerdo	4	26.7	9	60.0
Estoy desarrollando una filosofía significativa de la vida	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	1	6.7
	De acuerdo	10	66.7	10	66.7
	Muy de acuerdo	4	26.7	4	26.7

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL

En la tabla 14 se puede verificar que, para la dimensión necesidades espirituales, los puntajes más altos para la alternativa *Muy de acuerdo* se hallan en el mismo ítem “realmente disfruto escuchar música”, con 73.3% para el grupo control y 80.0% para el grupo experimental. Por otro lado, el porcentaje más bajo de esta dimensión se halla en el grupo control, para la alternativa *Muy de acuerdo* en el ítem: “trato de encontrar respuestas a los misterios de la vida” con 13.3% (es el puntaje más bajo obtenido en la investigación).

### **Análisis de los resultados del Actuar y la sub escala Prácticas espirituales**

Tabla 15

*Resultados de Actuar; sub escala: Prácticas espirituales*

Prácticas espirituales	Respuesta	PRE-TEST			
		Grupo Control		Grupo Experimental	
		Frec.	%	Frec.	%
Reflexiono para alcanzar la paz interior y la felicidad	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	2	13.3
	De acuerdo	8	53.3	6	40.0
	Muy de acuerdo	7	46.7	7	46.7
Leo libros de crecimiento espiritual y autoayuda	Muy en desacuerdo	0	0	2	13.3
	En desacuerdo	1	6.7	4	26.7
	De acuerdo	8	53.3	7	46.7
	Muy de acuerdo	6	40.0	2	13.3
Empleo el silencio y la respiración para ponerme en contacto con mi yo interior	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	3	20.0
	De acuerdo	12	80.0	7	46.7
	Muy de acuerdo	2	13.3	5	33.3

Trato de vivir feliz y en armonía con la naturaleza	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	9	60.0	7	46.7
	Muy de acuerdo	6	40.0	8	53.3
A menudo me involucro en programas para cuidar el medio ambiente...	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	2	13.3
	De acuerdo	10	66.7	9	60.0
	Muy de acuerdo	4	26.7	4	26.7
Trato de encontrar momentos apropiados para ampliar mi espiritualidad	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	2	13.3
	De acuerdo	10	66.7	8	53.3
	Muy de acuerdo	5	33.3	5	33.3
Frecuentemente necesito encontrar un tiempo para conectarme con Dios	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	3	20.0
	De acuerdo	11	73.3	5	33.3
	Muy de acuerdo	3	20.0	7	46.7

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.

En la tabla 15, en cuanto prácticas espirituales, los valores para la alternativa de respuesta *Muy de acuerdo* se halla en el ítem “trato de vivir feliz y en armonía con la naturaleza” con 53.3% para el grupo experimental. Sin embargo, el valor más bajo para la respuesta *Muy de acuerdo* se halla compartido con 13.3 % en dos ítems: “leo libros de crecimiento espiritual y autoayuda” en el grupo experimental y “empleo el silencio y la respiración para ponerme en contacto con mí yo interior” para el grupo control (en ambos casos, es el porcentaje más bajo de la investigación)

## Análisis de los resultados del Actuar y la sub escala Realización personal

Tabla 16

*Resultados de Actuar; sub escala: Realización personal*

Realización personal	n=100 Respuesta	PRE-TEST			
		Grupo Control		Grupo Experimental	
		Frec.	%	Frec.	%
Reconozco que tengo un desempeño valioso	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	6	40.0	6	40.0
	Muy de acuerdo	9	60.0	9	60.0
Siento que el trabajo me ayuda a lograr mis necesidades y metas	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	1	6.7
	De acuerdo	4	26.7	4	26.7
	Muy de acuerdo	11	73.3	10	66.7
Recibo reconocimiento por la calidad de mis actuaciones profesionales...	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	2	13.3	1	6.7
	De acuerdo	7	46.7	4	26.7
	Muy de acuerdo	6	40.0	10	66.7
Encuentro motivador el trabajo que realizo	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	8	53.3	5	33.3
	Muy de acuerdo	7	46.7	10	66.7
Propicio buenas relaciones con mis compañeros de trabajo	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	10	66.7	7	46.7
	Muy de acuerdo	5	33.3	8	53.3
Siento que mi rendimiento laboral es adecuado a mis posibilidades	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	8	53.3	12	80.0
	Muy de acuerdo	6	40.0	3	20.0

Siento que el trabajo es adecuado a mis habilidades y talentos	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	10	66.7	10	66.7
	Muy de acuerdo	5	33.3	5	33.3
Disfruto de mi trabajo porque estoy haciendo lo que me gusta	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	5	33.3	7	46.7
	De acuerdo	10	66.7	8	53.3

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.

Según la tabla 16 el porcentaje más alto de respuesta para *Muy de acuerdo* se halla en el grupo control, con el ítem “siento que el trabajo me ayuda a lograr mis necesidades y metas” con 73.3%. Mientras que, el porcentaje menor de la sub escala realización personal se halla en el grupo experimental con el ítem “siento que mi rendimiento laboral es adecuado a mis posibilidades” con 20% para la alternativa *Muy de acuerdo*.

#### 4.1.2. Resultados del Post-test para el cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual.

##### Análisis de los resultados del Ser y la sub escala Autoconciencia

Tabla 17

*Resultados del Ser; sub escala: Autoconciencia*

Autoconciencia	Respuesta	POST-TEST			
		Grupo Control		Grupo Experimental	
		Frec.	%	Frec.	%
Creo que soy una persona valiosa y positiva	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	3	20.0	2	13.3
	Muy de acuerdo	12	80.0	13	86.7
Creo que tengo	Muy en desacuerdo	0	0	0	0

cualidades y defectos como otras personas	En desacuerdo	2	13.3	2	13.3
	De acuerdo	7	46.7	6	40.0
	Muy de acuerdo	6	40.0	7	46.7
Siento que tengo una profunda conexión conmigo mismo	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	5	33.3	2	13.3
	Muy de acuerdo	10	66.7	13	86.7
Siento una actitud positiva hacia los demás	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	5	33.3	3	20.0
	Muy de acuerdo	9	60.0	12	80.0
Luego de un examen crítico, me siento satisfecho de la persona que soy	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	6	40.0	2	13.3
	Muy de acuerdo	9	60.0	13	86.7
Siento que soy una persona compasiva y amable	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	7	46.7	1	6.7
	Muy de acuerdo	7	46.7	14	93.3
En general, soy una persona que se autoevalúa para reprogramarse	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	6	40.0	3	20.0
	Muy de acuerdo	9	60.0	12	80.0
Creo que mi vida tiene algún significado trascendental	Muy en desacuerdo	1	6.7	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	2	13.3	2	13.3
	Muy de acuerdo	11	73.3	13	86.7
Conectando mi pasado y futuro, soy capaz de entender lo que representan las situaciones difíciles	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	8	53.3	5	33.3
	Muy de acuerdo	6	40.0	10	66.7
Siento que soy el	Muy en desacuerdo	0	0	0	0

observador, director	En desacuerdo	1	6.7	0	0
y actor en mi vida	De acuerdo	7	46.7	4	26.7
	Muy de acuerdo	7	46.7	11	73.3

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.

En la tabla 17 se tiene los resultados del Ser, sub escala Autoconciencia, donde se observa un relativo aumento en la frecuencia de respuestas con un 93.3% con *Muy de acuerdo* para el ítem “siento que soy una persona compasiva y amable” en el grupo experimental. En esta dimensión alcanzan un puntaje de 86.7% tres ítems que son “creo que soy una persona valiosa y positiva, siento que tengo una profunda conexión conmigo mismo y creo que mi vida tiene algún significado trascendental”, para el grupo experimental. Mientras que los porcentajes más bajos se encuentran en el ítem “Creo que tengo cualidades y defectos como otras personas” tanto para el grupo experimental con 46.7 para muy de acuerdo y el grupo control con 40.0. De igual forma para el grupo control, el ítem “creo que mi vida tiene algún significado trascendental”, tiene 01 participante con *Muy en desacuerdo* equivalente al 6.7%

### **Análisis de los resultados del Pensar y la sub escala Importancia de las creencias espirituales**

Tabla 18

*Resultados del Pensar; sub escala: Importancia de las creencias espirituales.*

Importancia de las creencias espirituales	n=100 Respuesta	POST-TEST			
		Grupo Control		Grupo Experimental	
		Frec.	%	Frec.	%
La espiritualidad me ayuda a definir las metas que establezco en mi vida	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	8	53.3	4	26.7
	Muy de acuerdo	6	40.0	11	73.3
La espiritualidad me ayuda a	Muy en desacuerdo	1	6.7	0	0

decidir quién soy	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	8	53.3	5	33.3
	Muy de acuerdo	5	33.3	10	66.7
La espiritualidad es una parte de mi enfoque general hacia la vida	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	8	53.3	4	26.7
	Muy de acuerdo	6	40.0	11	73.3
La espiritualidad está integrada en mi vida para darme felicidad	Muy en desacuerdo	1	6.7	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	7	46.7	4	26.7
	Muy de acuerdo	6	40.0	11	73.3

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.

En la tabla 18, observamos que existe una coincidencia en puntuación más alta para tres ítems en la respuesta *Muy de acuerdo*: “la espiritualidad me ayuda a definir las metas que establezco en mi vida, la espiritualidad es una parte de mi enfoque general hacia la vida y la espiritualidad está integrada en mi vida para darme felicidad” con un 73.3% en el grupo experimental. Mientras que el puntaje más bajo de esta sub escala está dentro del grupo control con un 33.3 para la respuesta *Muy de acuerdo* al ítem “la espiritualidad me ayuda a decidir quién soy” además, 1 (una) persona está *En desacuerdo* y 1 (una) *Muy en desacuerdo* en relación al ítem mencionado. Hay que recordar que las creencias definen muchas la conducta y se refuerzan con las emociones y sentimientos que ellas generan en cada persona.

## Análisis de los resultados del Pensar y la sub escala Necesidades espirituales

Tabla 19

*Resultados del Pensar; sub escala: Necesidades espirituales*

Necesidades espirituales	Respuesta	POST-TEST			
		Grupo Control		Grupo Experimental	
		Frec.	%	Frec.	%
Busco la belleza en la vida	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	1	6.7
	De acuerdo	9	60.0	2	13.3
	Muy de acuerdo	6	40.0	12	80.0
Trato de encontrar respuestas a los misterios de la vida	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	2	13.3	0	0
	De acuerdo	7	46.7	8	53.3
	Muy de acuerdo	6	40.0	7	46.7
Trato de alcanzar paz interior y armonía	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	10	66.7	1	6.7
	Muy de acuerdo	4	26.7	14	93.3
Realmente disfruto escuchar música	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	3	20.0	1	6.7
	Muy de acuerdo	11	73.3	14	93.3
Estoy buscando un propósito en la vida	Muy en desacuerdo	1	6.7	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	8	53.3	1	6.7
	Muy de acuerdo	6	40.0	14	93.3
Mi vida es un proceso de conversión y está en constante evolución	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	9	60.0	1	6.7
	Muy de acuerdo	5	33.3	14	93.3
Necesito tener una	Muy en desacuerdo	1	6.7	0	0

conexión emocional fuerte con las personas que me rodean	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	9	60.0	7	46.7
	Muy de acuerdo	4	26.7	8	53.3
Mantener y nutrir las relaciones con los demás es importante para mí	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	7	46.7	5	33.3
	Muy de acuerdo	8	53.3	10	66.7
Estoy desarrollando una filosofía significativa de la vida	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	10	66.7	4	26.7
	Muy de acuerdo	4	26.7	11	73.3

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL

En la tabla 19 se observa que en el grupo experimental de los 9 ítems, 4 de ellos han alcanzado el puntaje más alto de toda la prueba con 93.3% para la respuesta *Muy de acuerdo* en: “trato de alcanzar paz interior y armonía, realmente disfruto escuchar música, estoy buscando un propósito en la vida y mi vida es un proceso de conversión y está en constante evolución”. Por el contrario, el puntaje más bajo de esta dimensión se ubica en el grupo control con 26.7 % para la respuesta *Muy de acuerdo*, para 3 (tres) ítems que son: “trato de alcanzar paz interior y armonía, necesito tener una conexión emocional fuerte con las personas que me rodean estoy desarrollando una filosofía significativa de la vida”.

### **Análisis de los resultados del Actuar y la sub escala Prácticas espirituales**

Tabla 20

*Resultados del Actuar; sub escala: Prácticas espirituales*

Prácticas espirituales	n=100	POST-TEST	
	Respuesta	Grupo Control	Grupo Experimental

		Frec.	%	Frec.	%
Reflexiono para alcanzar la paz interior y la felicidad	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	10	66.7	5	33.3
	Muy de acuerdo	4	26.7	10	66.7
Leo libros de crecimiento espiritual y autoayuda	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	2	13.3	3	20.0
	De acuerdo	10	66.7	9	60.0
	Muy de acuerdo	3	20.0	3	20.0
Empleo el silencio y la respiración para ponerme en contacto con mi yo interior	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	1	6.7
	De acuerdo	10	66.7	7	46.7
	Muy de acuerdo	4	26.7	7	46.7
Trato de vivir feliz y en armonía con la naturaleza	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	5	33.3	3	20.0
	Muy de acuerdo	9	60.0	12	80.0
A menudo me involucro en programas para cuidar el medio ambiente...	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	1	6.7
	De acuerdo	8	53.3	10	66.7
	Muy de acuerdo	7	46.7	4	26.7
Trato de encontrar momentos apropiados para ampliar mi espiritualidad	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	10	66.7	7	46.7
	Muy de acuerdo	5	33.3	8	53.3
Frecuentemente necesito encontrar un tiempo para conectarme con Dios	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	2	13.3	0	0
	De acuerdo	7	46.7	3	20.0
	Muy de acuerdo	6	40.0	12	80.0

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.

En relación a la tabla 20, se observa que el puntaje más alto de 80.0% se encuentra en el grupo experimental, para la respuesta *Muy de acuerdo* para dos ítems, que son: “trato de vivir feliz y en armonía con la naturaleza y frecuentemente necesito encontrar un tiempo y conectarme con Dios” y con 66.7% del mismo grupo alcanzó con “reflexiono para alcanzar mi paz interior y la felicidad”. Mientras que el puntaje más bajo, para la respuesta *Muy de acuerdo*, lo comparten el grupo experimental y control, con 20% para el mismo ítem: “leo libros de crecimiento espiritual y autoayuda” y además este ítem es el más bajo de toda la investigación para el grupo experimental en el pre-test con 13.3%. Cabe considerar que en el grupo control hay una coincidencia mayor con 66.7% en la respuesta *De acuerdo* para 4 ítems que son: “reflexiono para alcanzar la paz interior y la felicidad, leo libros de crecimiento espiritual y autoayuda, empleo el silencio y la respiración para ponerme en contacto con mi yo interior trato de encontrar momentos apropiados para ampliar mi espiritualidad”.

### **Análisis de los resultados del Actuar y la sub escala Realización personal**

Tabla 21

*Resultados de Actuar; sub escala: Realización personal*

Realización personal	Respuesta	PRE-TEST			
		Grupo Control		Grupo Experimental	
		Frec.	%	Frec.	%
	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
Reconozco que tengo un desempeño valioso	En desacuerdo	1	6.7	1	6.7
	De acuerdo	4	26.7	2	13.3
	Muy de acuerdo	10	66.7	12	80.0
Siento que el trabajo me ayuda a satisfacer mis necesidades y lograr metas	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	1	6.7
	De acuerdo	7	46.7	1	6.7
	Muy de acuerdo	7	46.7	13	86.7
Recibo reconocimiento por la calidad de mis actuaciones profesionales...	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	2	13.3	0	0
	De acuerdo	7	46.7	7	46.7

	Muy de acuerdo	6	40.0	8	53.3
Encuentro motivador el trabajo que realizo	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	5	33.3	2	13.3
	Muy de acuerdo	10	66.7	13	86.7
Propicio buenas relaciones con mis compañeros de trabajo	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	6	40.0	2	13.3
	Muy de acuerdo	9	60.0	13	86.7
Siento que mi rendimiento laboral es adecuado a mis posibilidades	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	0	0	0	0
	De acuerdo	10	66.7	6	40.0
	Muy de acuerdo	5	33.3	9	60.0
Siento que el trabajo es adecuado a mis habilidades y talentos	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	9	60.0	5	33.3
	Muy de acuerdo	5	33.3	10	66.7
Disfruto de mi trabajo porque estoy haciendo lo que me gusta	Muy en desacuerdo	0	0	0	0
	En desacuerdo	1	6.7	0	0
	De acuerdo	3	20.0	1	6.7
	Muy de acuerdo	11	73.3	14	93.3

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.

En la tabla 21 se aprecia que en el grupo experimental se encuentra el puntaje más alto de la sub escala con 93.3% para la respuesta *Muy de acuerdo*, para el ítem “Disfruto de mi trabajo porque estoy haciendo lo que me gusta” y le siguen con 86.7 3 (tres) ítems que son “siento que el trabajo me ayuda a satisfacer mis necesidades y lograr metas, encuentro motivador el trabajo que realizo y propicio buenas relaciones con mis compañeros de trabajo”. Por otro lado, los puntajes más bajos se hallan nuevamente en el grupo control con 33.3% para la respuesta *Muy de acuerdo*, con 2 (dos) ítems que son “siento que mi

rendimiento laboral es adecuado a mis posibilidades y siento que el trabajo es adecuado a mis habilidades y talentos”.

#### 4.1.3. Cálculo de la dispersión, tendencia central y frecuencia de resultados del Pre-test y Post-test para Grupo experimental y Grupo Control

Tabla 22

*Comparación de resultados entre Pre-test y Post-test, para Grupo experimental y Control, de la sub escala Autoconciencia*

AUTOCONCIENCIA		DISPERSIÓN			Tend. Cen.	FRECUENCIA							
		Mínimo	Máximo	Desv. Standar	Media	Muy Desacuerdo	%	En Desacuerdo	%	De Acuerdo	%	Muy de Acuerdo	%
<b>Pre-test</b>	G. Control	2.8	4	0.52	3.52	0.1	0.7	0.2	1.3	6.5	43.3	8.2	54.7
	G. Expe.	2.4	4	0.61	3.55	0.4	2.7	0.5	3.4	4.5	30.0	9.6	64.0
<b>Post-test</b>	G. Control	2.3	4	0.61	3.51	0.1	0.7	0.7	4.7	5.6	37.3	8.6	57.3
	G. Expe.	2.9	4	0.42	3.77	0.0	0.0	0.2	1.3	3.0	20.0	11.8	78.7
Diferencia G. Expe.		0.5	0	-0.2	0.22	-0	-2.7	-0	-2	-2	-10	2.2	14.7

Nota: Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.

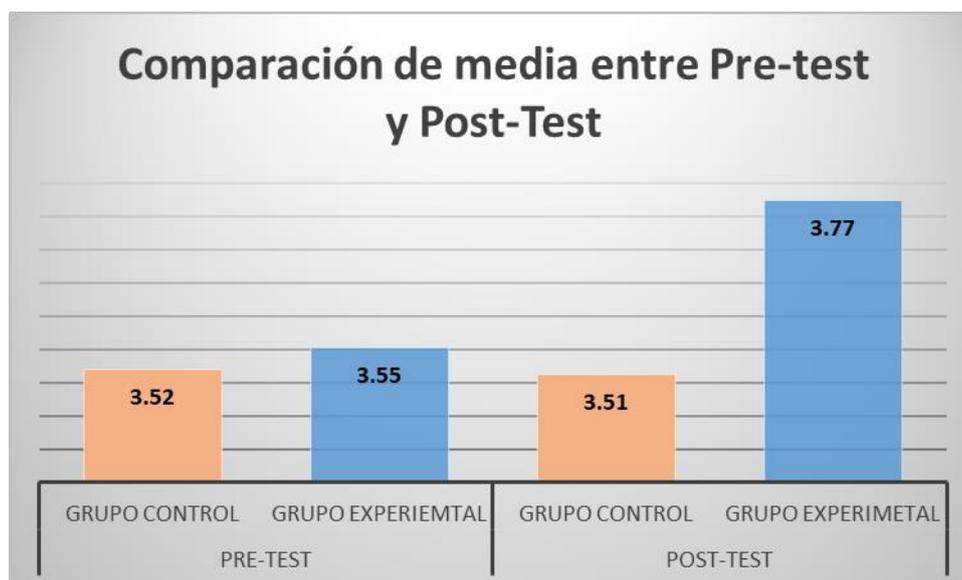


Figura 13. Comparación de la media aritmética entre Pre-test y Post-test de Grupo Experimental y Control, para la sub escala Autoconciencia.

Como se puede apreciar en la tabla 22 el puntaje mínimo se incrementó para el grupo experimental en 0.5 (medio punto) que se considera significativo pues el máximo puntaje es 4. Mientras que para el grupo control el mínimo bajó de 2.8 a 2.3 respectivamente. En cuanto a la frecuencia, dentro del grupo experimental, los cuatro participantes que estuvieron *Muy en desacuerdo* en el pre-test ya no se manifestaron así en el post-test, y el *Muy de acuerdo* se incrementó en un notable 14.7%. En cuanto a la media como tendencia central, en el grupo control se mantiene casi sin variar entre 3.52 al 3.51; mientras que en el grupo experimental tal como se observa en la Figura 13 la media se incrementó en 0.22. En cuanto a la desviación estándar, los valores tanto para el grupo control y experimental tiene un valor entre 0.42 y 0.61 que representan valores aceptables y válidos.

Tabla 23

*Comparación de resultados entre Pre-test y Post-test, para Grupo experimental y Control, de la sub escala Importancia de las creencias espirituales*

IMPORTANCIA DE LAS CREENCIAS	DISPERSIÓN	Tend. Cen.	FRECUENCIA
------------------------------	------------	------------	------------

		ESPIRITUALES											
		Mínimo	Máximo	Desv. Standar	Media	Muy Desacuerdo	%	En Desacuerdo	%	De Acuerdo	%	Muy de Acuerdo	%
Pre-test	G. Control	3	4	0.50	3.40	0.0	0.0	0.0	0.0	9	60	6	40
	G. Expe.	2	4	0.66	3.44	0.0	0.0	1.3	8.4	6.0	40.0	7.8	51.7
Post-test	G. Control	1.3	4	0.78	3.23	0.5	3.35	1	6.7	7.8	51.7	5.8	38.3
	G. Expe.	3	4	0.47	3.72	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	28.4	10.8	71.7
Diferencia	G. Expe.	1	0	-0.2	0.28	0	0	-1	-8.4	-2	-12	3	20

Nota: Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.

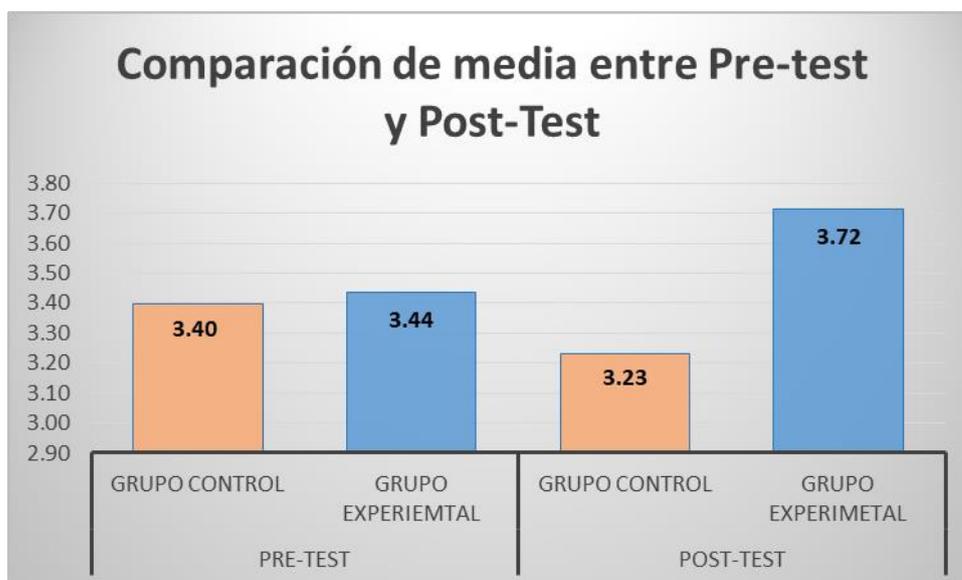


Figura 14. Comparación de la media aritmética entre Pre-test y Post-test de Grupo Experimental y Control, para la dimensión Importancia de las creencias espirituales.

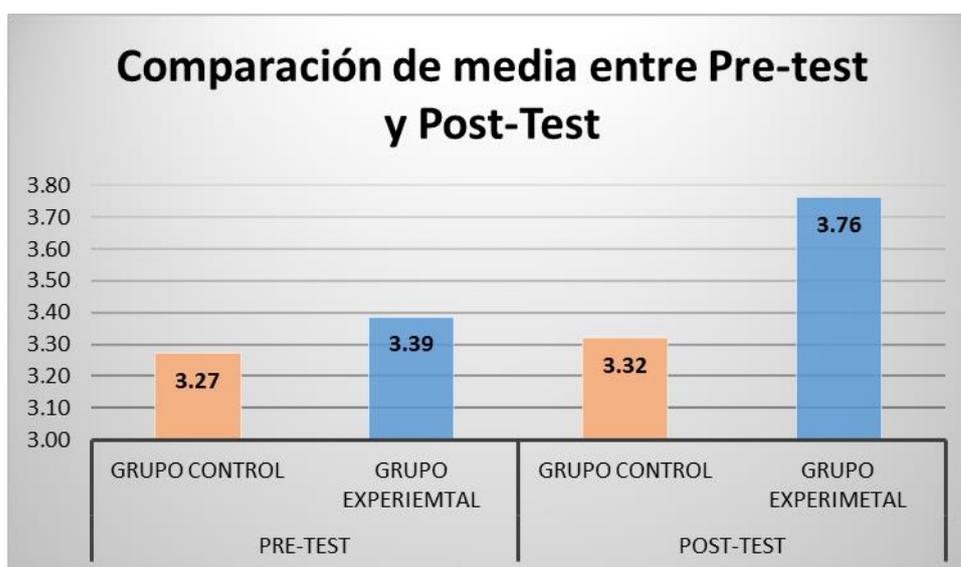
Como se puede apreciar en la tabla 23, en el grupo control tuvo un decremento de 3 a 1.3 de valor mínimo consignado debido a que en las respuestas del pre-test no aparecía marca y en el post-test aparece 02 participantes con *Muy en desacuerdo*. Mientras que en el grupo experimental el mínimo se incrementó en 1 punto para el post-test, variando de 2 a 3; esto permitió que la frecuencia para *Muy de acuerdo* se incremente en 20%. Como se observa en la tabla 19 y la Figura 14, la media en el grupo control disminuye entre el pre-test y el post-test en 0.17, mientras que para el grupo experimental la media crece en 0.28. La Desviación estándar tanto para el pre-test como para el post-test de ambos grupos está entre 0.47 y 0.78 como valores válidos.

Tabla 24

*Comparación de resultados entre Pre-test y Post-test, para Grupo experimental y Control, de la sub escala Necesidades espirituales*

NECESIDADES ESPIRITUALES		DISPERSIÓN			Tend. Cen.	FRECUENCIA							
		Mínimo	Máximo	Desv. Standar	Media	Muy Desacuerdo	%	En Desacuerdo	%	De Acuerdo	%	Muy de Acuerdo	%
Pre-test	G. Control	2.4	4	0.55	3.27	0.0	0.0	1	6.7	8.9	59.3	5.1	34.1
	G. Expe.	2.3	4	0.62	3.39	0.0	0.0	1.4	9.6	6.3	42.2	7.2	48.2
Post-test	G. Control	2	4	0.63	3.32	0.2	1.49	0.8	5.2	8	53.3	6	40
	G. Expe.	2.9	4	0.40	3.76	0.0	0.0	0.1	0.7	3.3	22.2	11.6	77.0
Diferencia	G. Expe.	0.6	0	-0.2	0.37	0	0	-1	-8.9	-3	-20	4.3	28.9

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.



*Figura 15.* Comparación de la media aritmética entre Pre-test y Post-test de Grupo Experimental y Control, para la sub escala Necesidades espirituales.

Como se puede interpretar en al tabla 24 el valor mínimo para el grupo control disminuyó para el post-test 0.4, mientras que en el grupo experimental el valor del mínimo aumento en 0.6. En ambos grupos, la desviación estándar tiene valores aceptables que van entre 0.40 y 0.63. En cuanto a la frecuencia para el grupo control en el pre-test no aparece

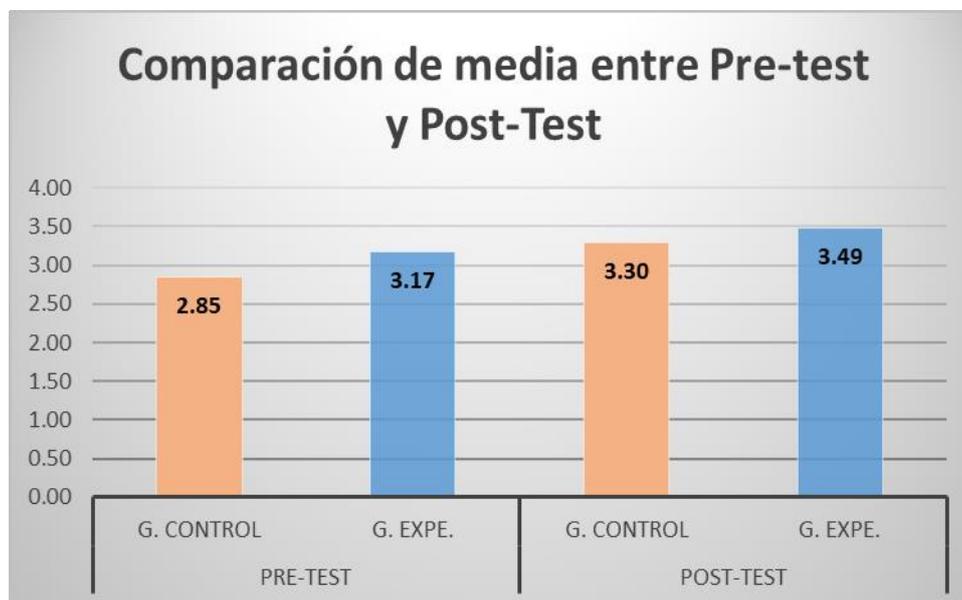
respuesta en Muy desacuerdo, pero si sucede en el post-test. Además, para el grupo experimental en el post-test se incrementó en 28.9%. Para finalizar, el valor de la media se incrementó en ambos grupos, tal como se observa en la Figura 15, y en el experimental alcanzó 0.37 de 4 puntos máximo (el segundo valor más alto de toda la investigación).

Tabla 25

*Comparación de resultados entre Pre-test y Post-test, para Grupo experimental y Control, de la sub escala Prácticas espirituales*

PRÁCTICAS ESPIRITUALES	DISPERSIÓN				Tend. Cen.	FRECUENCIA							
	Mínimo	Máximo	Desv. Standar	Media		Muy Desacuerdo	%	En Desacuerdo	%	De Acuerdo	%	Muy de Acuerdo	%
Pre-test	G. Control	2.4	4	0.52	2.85	0	0	0.6	3.8	9.7	64.8	4.7	31.4
	G. Expe.	2	4	0.72	3.17	0.3	1.9	2.3	15.2	7.0	46.7	5.4	36.2
Post-test	G. Control	2.3	4	0.58	3.30	0	0	1	6.7	8.6	57.2	5.4	36.2
	G. Expe.	2.6	4	0.53	3.49	0.0	0.0	0.7	4.8	6.3	41.9	8.0	53.3
Diferencia	G. Expe.	0.6	0	-0.2	0.32	-0	-1.9	-2	-10	-1	-4.8	2.6	17.2

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.



*Figura 16.* Comparación de la media aritmética entre Pre-test y Post-test de Grupo Experimental y Control, para la sub escala Prácticas espirituales.

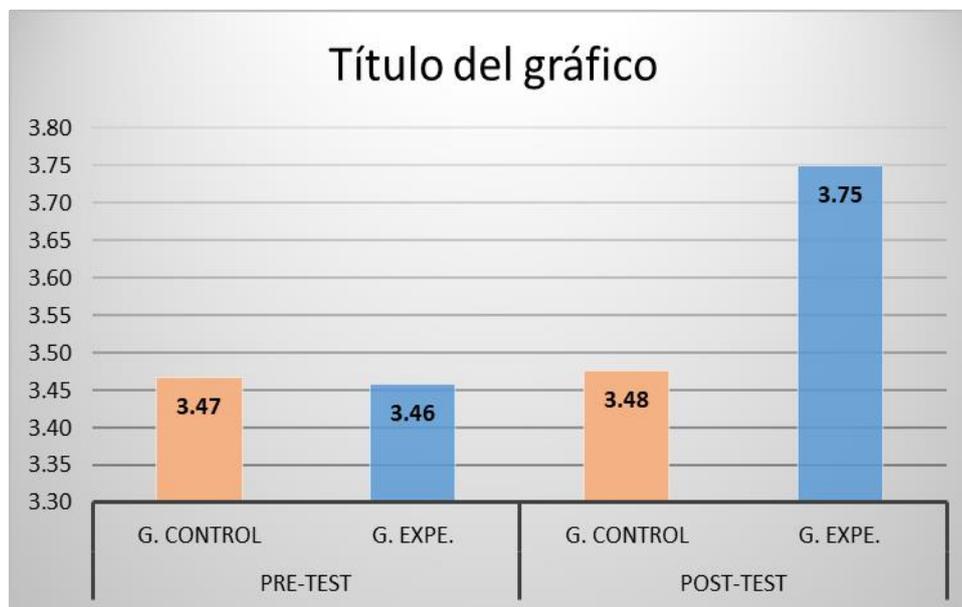
En la tabla 25 se puede evidenciar que para el grupo experimental el valor de mínimo se incrementó en el post-test con 0.6 puntos, a diferencia del grupo control, donde el valor mínimo disminuyó en 0.1 punto. En la desviación estándar para ambos grupos mantiene valores aceptables y válidos que van entre 0.52 y 0.72. En cuanto a la frecuencia para la respuesta Muy en desacuerdo mejoró en el grupo experimental del pre-test al post-test, pues disminuyó de 1.9% a 0.0 % y por el contrario se incrementó las respuestas en un 17.2% (porcentaje más bajo alcanzado en toda la investigación). Para la media se incrementó en ambos grupos, tal como se observa en la Figura 16, para el grupo control subió en 0.45% y en el grupo experimental el incremento se evidenció en 0.32 puntos.

Tabla 26

*Comparación de resultados entre Pre-test y Post-test, para Grupo experimental y Control, de la sub escala Realización personal*

REALIZACIÓN PERSONAL		DISPERSIÓN				Tend Cen.	FRECUENCIA						
		Mínimo	Máximo	Desv. Standar	Media		Muy Desacuerdo	%	En Desacuerdo	%	De Acuerdo	%	Muy de Acuerdo
Pre-test	G. Control	2.8	4	0.53	3.47	0	0	0.4	2.5	7.3	48.3	7.4	49.2
	G. Expe.	2.8	4	0.52	3.46	0	0	0.3	1.7	7.6	50.9	7.1	47.5
Post-test	G. Control	2.4	4	0.58	3.48	0	0	0.8	5	6.4	42.5	7.9	52.5
	G. Expe.	2.8	4	0.45	3.75	0	0	0.3	1.7	3.3	21.7	11.5	76.7
Diferencia	G. Expe.	0	0	-3	0.29	0	0	0	0	-4.3	-29.2	4.4	29.2

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.



*Figura 17.* Comparación de la media aritmética entre Pre-test y Post-test de Grupo Experimental y Control, para la sub escala Prácticas espirituales.

Para la tabla 26, al comparar el mínimo de del grupo control se observa que disminuyó en 0.4 puntos mientras que para el grupo experimental se mantiene igual. Los valores de la desviación estándar para ambos grupos, tanto para el pre-test y poste-test van entre 0.45 y 0.58, por lo que se considera aceptables y válidos. En la frecuencia de respuestas, se ha dado un salto de las alternativas de respuesta De acuerdo hacia Muy de acuerdo, donde la frecuencia para el grupo experimental se incrementó en un 29.2% entre el pre-test y el post-test (el valor más alto de la investigación). En la Figura 17, además, se observa que la media entre el pre-test y post-test del grupo experimental se incrementó en 0.29 puntos de 4 como máximo.

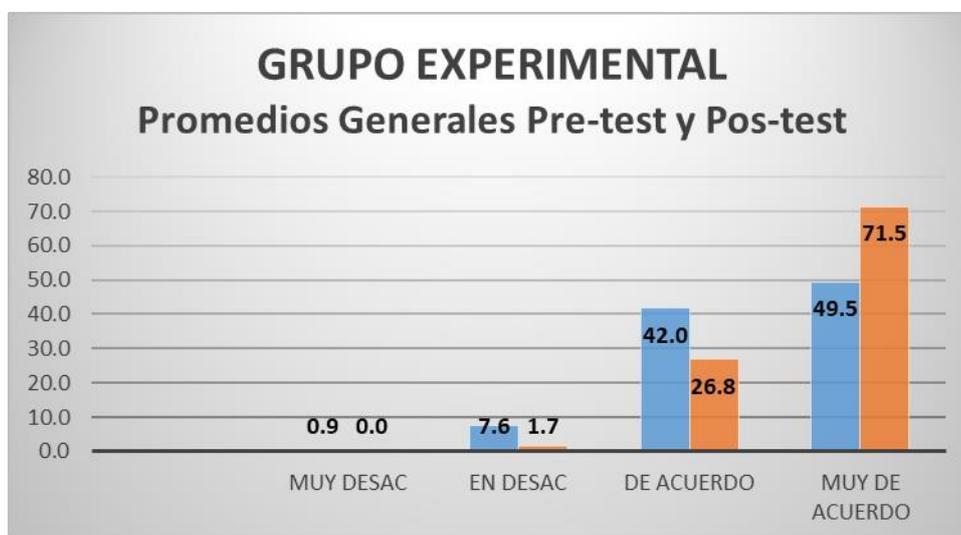
#### **4.1.4. Contrastación de la hipótesis para el post-test mayor que el pre-test en la variable Ser, pensar y actuar espiritual.**

Tabla 27

*Comparación de Promedios Generales entre Pre-test y Post-test del Grupo experimental*

GRUPO EXPERIMENTAL	DISPERSIÓN				Tend. Cen.	FRECUENCIA							
	Mínimo	Máximo	Desv. Standar	Media		Muy Desac	%	En Desac	%	De Acuerdo	%	Muy de Acuerdo	%
PROMEDIO GENERAL POST-TEST	2.8	4	0.45	3.70	0	0	0.3	1.70	4	26.83	10.7	71.47	
PROMEDIO GENERAL PRE-TEST	2.3	4	0.62	3.40	0.1	0.91	1.1	7.65	6.3	41.95	7.43	49.49	
<b>DIFERENCIA</b>	0.53	0	-0.17	0.30	-0.1	-0.9	-0.9	-5.95	-2.3	-15.12	3.30	21.98	

*Nota:* Cuestionario Ser, penar y actuar espiritual, procesado en SPSS, versión 25.0 y resumido en EXCELL.



*Figura 18.* Gráfico de Barras de comparación de los promedios generales de las frecuencias entre Pre-test y Post-test del Grupo Experimental.

Según la tabla 27 se puede comprobar que para el grupo experimental, cuando se compara los promedios generales alcanzados en el pre-test y post-test, el valor del mínimo creció en 0.53 puntos luego de aplicado el programa. En el caso de la desviación estándar para ambos grupos oscila entre 0.45 y 0.62 por lo que se puede considerar válido. En cuanto a la frecuencia de respuestas se observa una sería redistribución interna de respuestas: Del pre-test al post-test disminuyó en 0.9% la alternativa Muy en desacuerdo; En desacuerdo se acertó para el post-test en 5.95% y para la alternativa De acuerdo, se redujo en 15.12%. Por otro lado, la alternativa Muy de acuerdo se incrementó en 21.98%

para el post-test, por lo que se puede considerar que el programa de espiritualidad como calidad de vida cumplió con su cometido.

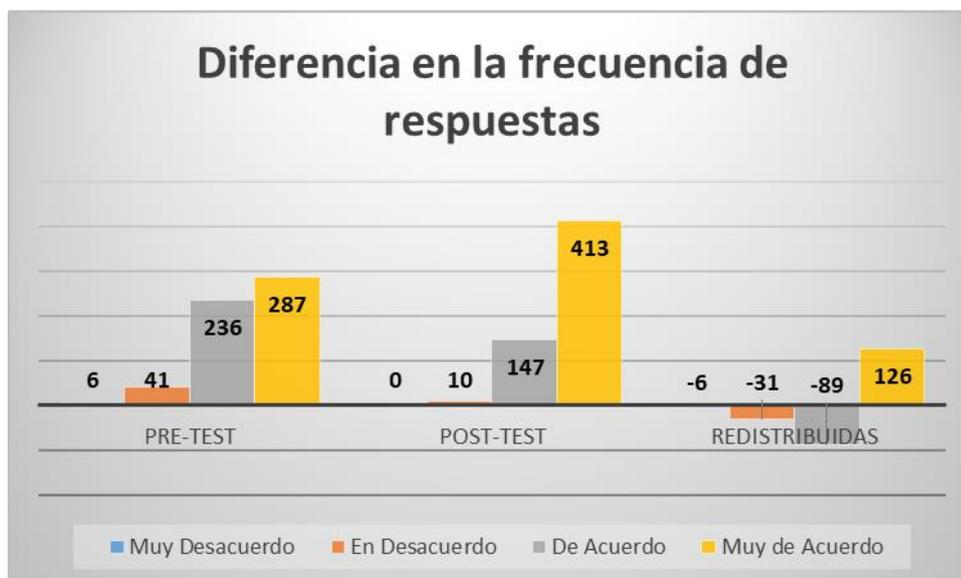
Para finalizar, tal como se observa en la Figura 18, la media en promedio subió entre el pre-test y post-test en 0.30 puntos, que se puede considerar valido pues los rangos van de 1 a 4.

**Verificación de hipótesis en frecuencia de respuestas redireccionadas entre el pre-test y el post-test para el grupo experimental.**

Tabla 28

*Total de respuestas re-direccionadas entre Pre-test y Post-test del Grupo experimental*

GRUPO EXPERIMENTAL	TOTAL DE RESPUESTAS	FRECUENCIA			
		Muy Desacuerdo	En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy de Acuerdo
POST-TEST	570	0	10	147	413
PRE-TEST	570	6	41	236	287
<b>Total de respuestas re-direccionadas</b>		<b>-6</b>	<b>-31</b>	<b>-89</b>	<b>126</b>



*Figura 19. Comparación de la frecuencia de respuestas entre Pre-test y Post-test de Grupo Experimental, con resumen de respuesta re-direccionadas.*

Como se puede apreciar en la tabla 28, las alternativas de respuesta distribuidas en las frecuencias para el pre-test, se revirtieron desde Muy en desacuerdo hacia las tres restantes, de la siguiente manera: -6, -31 y -89 que en total suman 126 respuestas redistribuidas hacia Muy de acuerdo. Es decir, en la alternativa Muy de acuerdo del pre-test 287 se incrementó a 413 respuestas validas en el post-test. Como se puede constatar en la figura 19, el programa de espiritualidad como calidad de vida, para el grupo experimental, sirvió para replantear las ideas y proponer mejor repertorio de respuestas.

**CAPÍTULO 5**  
**DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

## 5.1 Discusión

Sin duda alguna, la tesis de Arias, Masías, Muñoz, y Arpasí, (2013) donde devela que los administrativos y profesores presentan mayor espiritualidad en su trabajo (desempeño laboral) que en su vida personal, de la mano con la juicio de Tacilla y Robles (2015) que recomienda promover la ejecución de talleres, programas o actividades que puedan incrementar la felicidad y espiritualidad en la población adulta (entre 17 y 88 años) generó el impacto en el diseño de la presente investigación, porque preocupa la espiritualidad de los docentes, pero más aún, su repercusión en el propósito de vida y visión de tantos cientos de estudiantes, padres y demás miembros de la comunidad educativa, que pasan por sus manos y reciben directa o indirectamente su influencia. Por ello, se buscó responder ¿Cuál es la incidencia del Programa Ser-Pensar-Actuar Espiritual (SPA-Es) en los docentes de las Instituciones Educativas “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018?

Se puede concluir que, luego aplicar el programa y procesar las derivaciones, se evidencia que en los resultados del post-test, en comparación con el pre-test del grupo experimental, se alcanzó un incremento en el nivel de respuestas satisfactorias, logrando determinar que existe una incidencia positiva en la aplicación del programa **SPA Es** en los docentes, considerando las siguientes atingencias:

La presente investigación se inicia delimitando que religiosidad no es lo mismo que espiritualidad, desde la perspectiva epistemológica y conceptual en concordancia con la tesis de Navas y Villegas (2007). Adicional a ello, se afirma y aborda la espiritualidad como una cuarta dimensión del ser Humano, adicional a la biológica, psicológica y social, como un factor independiente de la personalidad tal como sugiere Simkin (2017). Por ello, se propone un *concepto de espiritualidad* como una conexión profunda del **Ser** consciente, a partir del **Pensar** independiente, libre y responsable, que responda a preguntas esenciales

de la vida y determine un **Actuar** ético y moral absoluto, en todos los espacios de su existencia. Pero, para dilucidar mejor, se propone una nueva *definición de espiritualidad* como la búsqueda única del **Ser** (conexión consciente consigo mismo, no heredable), a partir del **Pensar** independiente, libre y responsable (vivencias, significados, creencias y necesidades, del mundo cultural o natural), para dar respuestas a preguntas esenciales sobre el significado crítico, sentido y propósito de la vida, (la familia, la salud, el trabajo y la naturaleza), que determina su **Actuar** ético y moral (prácticas y realización personal) en todos los espacios de su existencia, al margen de las circunstancias. (Barbero, 2013; Espíndula, et al., 2010; Fromm, 1999; Gómez, 2002; Koenig, 2007; Krishnakumar & Neck, 2007; Parsian & Dunning, 2009). Sin embargo, no se abordó el tema de un Ser o existir en el más allá (reencarnación, transmigración de las almas, nacer en la vida eterna, etc.) permaneciendo como pendiente para futuras investigaciones sobre el tema.

En relación al docente, Güell (2015), cita a Marchesi que considera al docente como un agente moral, activo y positivo, que conecta a las nuevas generaciones con el optimismo y la esperanza en el futuro de la humanidad. Pero, este agente deberá sentirse participe de este proyecto, debe Ser y transmitir felicidad en su actividad docente y contribuir al Ser feliz de sus estudiantes; y solo podrá Ser “feliz en su trabajo si le gusta, si se siente satisfecho con él, si encuentra sentido a la educación de sus alumnos” (2015, p. 3).

Además, Gallegos (s.d.) cuando sugiere que todas las personas son seres espirituales (energéticas) en forma humana (material), que expresan su individualidad a través de sus talentos, capacidad, intuición, creatividad e inteligencia; la experiencia y desarrollos espirituales se manifiestan en forma de una profunda conexión consigo mismo y con los demás, una conciencia del significado y propósito de la vida diaria, una experiencia de la totalidad y la interdependencia de la vida. Frente a esta doble invitación, diversos escritos sobre epigenética (Dispenza, 2012a; Lipton, 2014; Maturana, 2006; Quintero, como se citó

en Dressino, 2017) sugieren que son los mecanismos moleculares (nuevos aprendizajes) mediante los cuales el entorno controla la actividad genética (nuevas sinapsis) después del nacimiento durante su ontogenia, con consecuencias culturales y transgeneracionales, que juega un impacto decisivo en el presente y futuro. Lipton (2014) asevera que no solamente las hormonas y neurotransmisores (producidos por los genes) controlan el cuerpo y la mente; sino las creencias son finalmente las que gobiernan el cuerpo, la mente y, por tanto la vida. Frente a este reto inmenso del magisterio peruano el docente acoge en el consciente nuevas creencias y formas de Ser-Pensar-Actuar espiritual, para que, después de tanto repetir las, queden impregnadas (se vuelvan subconscientes) y tatuadas a flor de piel sean evocadas en su cotidianeidad..

En el promedio general para el grupo experimental, el pre-test alcanza una media de 3.40 puntos, mientras que para la frecuencia para la alternativa Muy de acuerdo sólo logró el 49.49%. Después de aplicar el programa de SPA-Es, consistente en plan de lecturas diarias (5 días previos a los talleres), 5 (cinco) talleres de espiritualidad, y entre taller y taller, se compartieron rutas de reflexión e interiorización, los participantes develaron que sentían que lo trabajado les ayudó a enfocar mejor su proceso consciente, aclarar sus creencias, necesidades y prácticas espirituales, como experiencia de vida; pero sobre todo, profundiza el nivel de realización personal con relación a su enfoque de su vida personal-familiar-social y su desempeño profesional. La mejor evidencia de lo recientemente manifestado está representada en la media del post-test que se incrementó en 0.30 puntos, que en números sería: de 3.40 a 3.70 puntos, de un total de 4.00 puntos (valor máximo). Para que este hecho sea realidad, los participantes redireccionaron 126 alternativas de respuesta hacia Muy de acuerdo, que en el post-test hacen un total de 21.98% (es decir, el porcentaje de frecuencia migro de 49.49% hasta 71.47%).

El docente debe ser capaz de conectar las inteligencias múltiples (Garnerd, 1999) con la inteligencia emocional (Goleman, 1998, 2002, 2010, 2013, LeDoux, 1999), la inteligencia social (Goleman, 2017) y la inteligencia espiritual (Buzan, 2003; Fischman, 2016, Zohar & Marshall, 2001) para ponerla a disposición durante su ejercicio docente y ejercer una más sana influencia en la comunidad educativa. Pero, no se trata solamente de Ser y pensar de manera ética y moral, sino de actuar y repercutir en su comunidad. Y es allí donde los docentes han evidenciado su mayor defecto y debilidad. Conocen, piensan pero no actúan en coherencia con sus pensamientos y su Ser real.

En relación al **Ser**, en su dimensión *autoconciencia*, la tarea más difícil de lograr es generar ese control. Cuando se logra el control, los docentes exponen sus mejores argumentos y razones de Ser espirituales. Se coincide con el monje Richard (como se citó en Punset, 2011), cuando sugiere que se necesita una sociedad más compasiva, en la que hay que tener consideración por los demás y preocuparse por el prójimo. Para llegar bien al prójimo, es necesario empezar por ustedes mismos, como Dispenza (2012b) sugiere, hay que sentir la emoción de la compasión, para enseñar (bioquímicamente) a tu cuerpo lo que tu mente sabía (filosófica o psicológicamente), con lo que se activan y cambian algunos de tus genes. Esta sentencia se refleja con alto porcentaje (86.7%) para los ítems “creo que soy una persona valiosa y positiva, luego de un examen crítico me siento satisfecho de la persona que soy y creo que mi vida tiene algún significado trascendental”, estas apreciaciones sugieren un mayor significado de sus vidas y valoración de su Ser. Hay que recordar que, para generar un cambio, el primer paso es Ser conciente: hay que ser capaces de generar nuevos circuitos neuronales o redes hebbianas que generen patrones mentales con paz y orden interior (energía invisible) para después conectar con el mundo exterior (material-corporeo); en sinopsis, Ser con sentido y coherencia, Ser más espirituales; Sin

embargo, el ítem donde se encuentra una dificultad de Ser es “creo que tengo cualidades y defectos como otras personas, y siento que tengo una profunda conexión conmigo mismo”, debido a que cuesta reconocer que es una persona movible y mutable que está reprogramándose constantemente. Es necesario aceptarse, pero tratando de mejorar progresivamente y desechar lo que no ayuda a sobrevivir ni crecer espiritualmente.

Para el **Pensar** se agrupan dos sub escalas que son *importancia de las creencias* y las *necesidades espirituales*; el grupo experimental para la primera sub escala en el post-test presenta tres ítems con un porcentaje de 73.3% en “la espiritualidad me ayuda a definir las metas que establezco en mi vida, la espiritualidad es un parte de mi enfoque general hacia la vida y la espiritualidad está integrada en mi vida para darme felicidad”. Este resultado entra en contradicción con lo expuesto por Anatrella que sugiere “gran cantidad de jóvenes creen que no han sido enseñados en este aspecto de la religiosidad y vida espiritual, adoptando en sus vidas otro tipo de creencias”. (Como se citó en Cruzado & Gálvez, 2018, p. 68). Como docentes deben recordar que el pensar es una tarea del cerebro y de la consciencia; entonces “el cerebro es el órgano específico de la *acción*: conoce, delibera, valora y decide. Funciona acicateado por nuestras carencias e insuficiencias.” (Savater, 2004, p. 25). Se está viviendo casi a expensas del consumismo y de la excelsa exaltación de lo material y esto los lleva con frecuencia a vivir vidas fragmentadas, poco armoniosas y desvinculadas, que se observa cuando evidencian conductas de doble moral o disonancia cognitiva; es decir, ”la acción va en una dirección, el pensamiento en otra, el sentimiento está en otra parte. Nos vamos haciendo pedazos.” (Osho, 2007, p. 31) Y según Csikszentmihalyi “la vida a perdido sus encantos y anhelos sobrenaturales: “se ha descompuesto en fragmentos inconexos. Ahora son muchas las ideologías que compiten para ofrecernos la mejor explicación de la manera en que nos comportamos”. (p. 123) La

espiritualidad se alza como una alternativa necesario urgente y prioritaria en la formación de los docentes y desde ellos, por efecto catarata, hasta los demás miembros de la comunidad educativa, para mostrar caminos coherentes, seguros y procesos claros de discernimiento hasta hallar la paz interior y la felicidad.

Para la segunda sub escala de *necesidades espirituales*, se ha alcanzado 4 (cuatro) ítems en el más alto porcentaje de 93.3% que son “trato de alcanzar la paz interior y armonía, realmente disfruto de escuchar música, estoy buscando un propósito en la vida y mi vida es un proceso de conversión y está en constante evolución” En comparación con los resultados obtenidos,. La vida es un constante caminar y constante cambio, si no se busca el equilibrio y homeostasis interior, se producirá un caos, con posible muestras físicas de estrés, trastornos psicológicos y biológicos que desencadenan en daños irreversibles. El maestro es modelo de equilibrio y homeostasis, sin dejar de mudar de aires con el cambio de los tiempos. Gandhi (como se citó en Dilts, 2010) con relación al cambio que crees posible, solía repetir: “Tienes que *ser* el cambio que quieres ver” (p. 144). Para el docente o el padre de familia es importante que “se den cuenta perfectamente de que son modelos y ejemplos para los demás. Ser un ejemplo o un modelo eficaz implica las habilidades de ser influyente, inspirar emulación y ser fiable y creíble”. (Ibíd.)

Para debatir el **Actuar**, con sus dos sub escalas *prácticas espirituales* y *realización personal*, se partirá de lo que propone Cruzado y Gálvez (2018) cuando comenta que “la presencia de creencias, actitudes y prácticas religiosas dentro de la vida de las personas trasciende positivamente en el estado mental y psicológico de los individuos y por ende en el nivel de bienestar psicológico que éstos presenten (p. 73). Esto propone una confrontación con la toma de decisiones y el inminente actuar, pues a través de sus actos se hacen humanos o se deshumanizan; De esta manera tan sublime se puede, en base a

reflexión, meditación, leer libros, silencio, etc., generar la sociedad que anhelan, la comunidad que se merecen y desean vivir, en paz, felices, cuidando el medio ambiente, todo gracias a la práctica constante de la espiritualidad. En el grupo experimental, para el post-test encontramos que para la dimensión prácticas espirituales, se ha modificado muy poco en relación a las demás, solamente en un 17.1% en frecuencia en los siguientes ítems: “trato de vivir feliz y en armonía con la naturaleza, y frecuentemente necesito encontrar un tiempo para conectarme con Dios” lo que revela que en prácticas espirituales los docentes participantes aun no sienten la necesidad y por ello no encuentran la forma de vivenciarlos o quizá a la fecha no descubren su nivel de importancia y trascendencia; pues según Savater, el actuar no solo es moverse para satisfacer un instinto, sino que se abre a futuros inéditos, activa la realidad, planea e innova proyectos que trascienden. En teoría, los docentes son buenos, saben que existen prácticas que pueden darles paz interior y hasta quizá las conocen; pero, en la práctica prefieren la disonancia cognitiva, doble moral y/o alienación y mantienen casi sin variar ni reprogramar su vida personal-social.

En la sub escala de la *realización personal*, se encuentra que en los últimos años, existen diversas instituciones de corte académico y organizaciones empresariales importantes que están apostando por la inclusión de temas espirituales en su desarrollo personal y formación de sus colaboradores, tal es el caso de “IBM, Google y Microsoft: están actualmente implementando sesiones de lectura espiritual, no solo para nutrir su moral y vidas espirituales, sino también para superar su ansiedad e híper estrés (Tredget, 2001, 247). Dichas compañías se han dado cuenta de que “solo recompensas monetarias no son suficientes para actualizar la autorrealización de los empleados”. (Traducido de Mousa & Alas, 2016, p. 248) Para el grupo experimental, en el post-test alcanzaron los porcentajes más altos de la investigación con 93.3% (pues en el pre-test obtuvo 53.3%) para el ítem “disfruto de mi trabajo porque estoy haciendo lo que me gusta” y esto refleja el

extraordinario reconocimiento del papel del docente dentro del proceso de transformación de la persona, la familia y la sociedad. El trabajo no se justifica desde el sueldo sino de su vocación de servicio social. El docente es lo que son sus pensamientos (conscientes, libres y responsables) y en base a ellos actúa (de manera ética y moral). Para finalizar, según Pérez (2007) se encontraron ciertos beneficios al incorporar la espiritualidad en las prácticas organizacionales: beneficios organizacionales como ambientes cordiales, armonía laboral, mayor productividad mejor calidad de vida entre otros. Dentro de los beneficios individuales se resaltan el ser más humano, mayor sensibilidad, mejor estado de ánimo, endoso de valores positivos, mejora la salud y estado emocional. Y dentro de los beneficios para el cliente encontramos que mejora la conducta de servicio, aumenta la sensibilidad en el trato y apoyo espiritual. Todo lo mencionado se evidencia en la elección de los docentes en los 3 (tres) siguientes ítems altos en porcentaje de frecuencia para muy de acuerdo que son “siento que el trabajo me ayuda a lograr mis necesidades y metas, encuentro motivador el trabajo que realizo y propicio buenas relaciones con mis compañeros de trabajo”. Simplemente, el docente es el agente gestor del cambio de la persona, de la familia y la sociedad, por lo que se debe poner mayor énfasis en su formación como agente espiritual de las escuelas y espacios sociales-políticos de nuestro país.

## CONCLUSIONES

1. El programa “Ser, pensar y actuar espiritual”, permitió incidir positivamente en el nivel de espiritualidad en los docentes de las Instituciones Educativas consideradas como grupos de investigación.
2. Los resultados evidencian que los docentes tiene un claro conocimiento (en teoría) del Ser espiritual, sin embargo, en el Pensar libre y responsable, así como en el Actuar ético y moral presentan serias dificultades. Por ello, se considera que la espiritualidad es la solución para eliminar la alienación, la disonancia cognitiva o doble moral.
3. La aplicación del Programa **SPA-Es** permitió elevar significativamente el nivel de Ser, pensar y actuar espiritual de los docentes del grupo experimental de la I.E. “Cristo Rey”, como se puede evaluar en la diferencia entre el pre-test y post-test, con una mínima que se incrementó en 0,53 de un máximo de 4, lo que equivale a 126 respuestas redistribuidas en positivo; no sucedió así en el Ser, pensar y actuar de los docentes de la I. E. “Hno. Miguel Carducci R.” de Cajamarca, 2018. De esta manera se comprueba la veracidad de la hipótesis de investigación.
4. La respiración es el primer paso para alcanzar la consciencia (atención plena) que conduzca a la internalización, interiorización, concentración y reflexión el Ser, pensar y actuar espiritual, como estrategia de neuropsicoimmunología.
5. La curación cuántica (homeostasis), el pensamiento lateral, las inteligencias múltiples, la inteligencia social, la inteligencia emocional, la inteligencia espiritual, la educación holística, el biocentrismo, la felicidad y el mindfulness juegan un papel preponderante en la epigenética o reprogramación del docente como agente activo y positivo del cambio social, reafirmando su compromiso con las nuevas generaciones y la humanidad.

## RECOMENDACIONES

1. Proponer a la Dirección de la UGEL y DRE el desarrollo de programas y talleres dirigidos a reprogramar el Ser, Pensar y Actuar docente, que permita mejorar la calidad de desempeños de los docentes y mejorar los resultados en sus estudiantes y demás miembros de la comunidad educativa.
2. Formular de manera desconcentrada en todas las II.EE. nuevas experiencias de espiritualidad que complementen el desarrollo personal del docente, que no solamente se concentre en desempeño académico curricular, sino prioritariamente su esfera de la consciencia autobiográfica, trascendental y humanizada de la sociedad.
3. Incrementar desde las Universidades, en todas las facultades, el desarrollo de nuevas rutas de investigación específicamente sobre la consciencia, las creencias y las prácticas espirituales como entes separados, profundizando en las estrategias de corte personal y social (grupal) que permitan mejor el Ser, pensar y actuar espiritual de los docentes y demás profesionales.
4. Desde las Universidades, ofertar a la comunidad cajamarquina, de forma abierta y libre, métodos no convencionales de terapia, dentro y fuera de la esfera educativa, con estrategias pacificadoras y sanadoras como el yoga, meditación, reflexión, sanación cuántica, interiorización y otras más que propone la epigenética, como complemento y no competencia de la ciencia formal.
5. Ser o existir en el más allá (reencarnación, transmigración de las almas, nacer en la vida eterna, etc.) no fue un tema abordado en la presente investigación, por lo que puede ser tema en investigaciones posteriores.

## REFERENCIAS.

- Alva, L. (2018). *Espiritualidad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión*. (Tesis de Pregrado). Lima. Recuperada 11 de julio del 2018, de URL: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/983> .
- André, C., Jollien, A. y M. Ricard. (2016). *Tres amigos en busca de la sabiduría: un monje, un filósofo y un psiquiatra reflexionan sobre el oficio de vivir*. Barcelona, España: Ediciones Urano S.A.U.
- Arias, W., Masías, M., Muñoz, E. y Arpasi, S. (2013). *Espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador*. *Revista de Investigación*. Universidad Católica de San Pablo. Arequipa. 4(1), 9-33.
- Barbero, S. (2013). *De la pérdida a la esperanza: con la luz de la logoterapia*. (2ª reim.). Lima: Editorial Dau Escuela de Vida.
- (2015). *Herramientas para acompañar: técnicas. Dinámicas. Ejercicios para movilizar el espíritu*. Lima: Editorial Dau Escuela de Vida.
- Braidot, N. (2016) *Neuromanagement: cómo utilizar a pleno el cerebro en la conducción exitosa de las organizaciones*. (3ª reim.). Argentina: Ediciones Granica S.A.
- Buzan, T. (2003). *El poder de la inteligencia espiritual*. Madrid: Ediciones Urano S.A.
- Caballero, K. (2002). *El concepto de satisfacción en el trabajo y su proyección en la enseñanza*. *Profesorado, revista de currículum y formación de profesorado*. Lima. Recuperada el 20 de agosto del 2017, del URL: <https://www.ugr.es/~recfpro/rev61COL5.pdf> .
- Carnegie, D. (1982). *Como suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*. Argentina: Edit. Sudamericana S.A.
- (2013). *Aceptar el cambio para alcanzar el éxito*. España: Ed. Obelisco, S. L.

- Chang, A. (2010). *Estudio de la motivación laboral y el conocimiento de la necesidad predominante según la teoría de la necesidades de McClelland, en los médicos del Hospital Nacional Arzobispo Loayza*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Recuperada de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/2513/Chang\\_ya.pdf?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/2513/Chang_ya.pdf?sequence=1)
- Chardin, T. (1965). *El fenómeno humano*. España: Taurus ediciones S.A. Recuperado de URL: <http://www.bibliotecaespiritual.com/El-fen%C3%B3meno-humano/obra-espiritual/250>.
- Chávez, M. y Eliopoulos, E. (2014). *Inteligencia emocional, espiritualidad y actitud hacia el consumo de marihuana en adultos mayores*. (Tesis de Pregrado). Maracaibo. Universidad Rafael Urdaneta. Recuperado el 29 de enero del 2018. URL: <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-14-07582.pdf>
- Chiapponi, F. (2006). *Yoga: teoría y práctica*. España: Editorial LIBSA.
- Chóliz, M. (2004). *Psicología de la motivación: el proceso motivacional*. Universidad de Valencia, Recuperado de <https://www.uv.es/=choliz/assignaturas/motivacion/Proceso%20motivacional.pdf>
- Chopra, D. (1989) *La curación cuántica: explorando las fronteras de la medicina mental y corporal*. México: Editorial Grijalbo S.A.
- (2003). *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo: modifique su proceso de envejecimiento descubriendo la poderosa relación mente-cuerpo*. España: Mateu Cromo, S.A.
- (2015). *Poder, gracia y libertad: la fuente de la felicidad permanente*. Argentina: Gaia Ediciones.
- (2016). *Espíritu y salud*. España: Edit. Sirio S.A.

- Cobo, C. y Moravec, J. (2011). *Aprendizaje invisible: hacia una nueva ecología de la educación*. Col-lecció Transmedia XXI. Laboratori de Mitjans Interactius. España. Recuperado de URL:  
<http://www.razonypalabra.org.mx/varia/AprendizajeInvisible.pdf>
- Coca, K. (2010). *Inteligencia emocional y satisfacción laboral en docentes de educación inicial de la red N°4 de Ventanilla- Callao*. (Tesis de Maestría). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.
- Coon, D. (1999). *Psicología: exploración y aplicaciones*. México: Internacional Thomson Editores, S.A.
- Cooper, D. (2003). *Las 36 leyes espirituales de la vida*. España: Ediciones Obelisco S.L.
- Cruzado, A. y Gálvez, J. (2018). *Bienestar psicológico y religiosidad en jóvenes de una universidad de la ciudad de Cajamarca*, (Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología) Universidad Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Fluir: una psicología de la felicidad*. (10ª ed.). Barcelona: Ed. Kairós, S.A.
- Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede: cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*. Chile: Editorial Andrés Bello.
- (2010). *Y el cerebro creó al hombre: ¿cómo pudo el cerebro generar emociones, ideas y el yo?* España: Ediciones Destino, S.A.
- (2019). *El extraño orden de las cosas: la vida, los sentimientos y la creación de las culturas*. Colombia: Editorial Planeta S.A.
- Dansilio, S. (2012). *Surgimiento de las ciencias cognitivas: contexto y arquitectura biológica*. Uruguay: Unidad de Comunicación de la Universidad de la República (UCUR).
- Dalai Lama. (2000). *Las leyes de la vida*. España: Ediciones Martínez Roca. S.A.

- Dalton, M., Hoyle, D. y Watts, M. (2007) *Relaciones humanas*. México: Editorial Thomson.
- Dávila, M. (2015). *Sentido de Coherencia y Experiencia Espiritual en Estudiantes Universitarios de Lima*. (Tesis de Pregrado). PUCP, Lima, Perú.
- De Bono, E. (2000). *El pensamiento lateral: manual de creatividad*. Argentina: Editorial Paidós.
- De Mello, A. (1988) *Autoliberación interior*. Argentina: Editorial Lumen.
- (2009) *¡Despierte! Charlas sobre la espiritualidad*. Colombia: Ed. Norma S.A.
- Dressino, V. (2017) *La ontogenia y la evolución desde la perspectiva de la teoría de los sistemas de desarrollo (TSD)*. Acta biológica Colombiana. 2017; 22(3):265-273.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/abc.v22n3.63405>
- Díaz, L. Muñoz, A. y Vargas de, D. (2012) *Confiabilidad y validez del cuestionario de espiritualidad de Parsian y Dunning en versión española*. Revista Latino-Am. Enfermagem [internet]. 20 (3). Recuperada de  
<https://es.scribd.com/document/354515691/Confiabilidad-y-Validez-Del-Cuestionario-de-Espiritualidad-de-Parsian-y-Dunning>
- Dilts, R. (2010). *Coaching: Herramientas para el cambio*. Barcelona: Ediciones Urano, S.A.
- Dispenza, J. (2012a). *Desarrolle su cerebro: la ciencia para cambiar la mente*. (4ª reim.). Argentina: Editorial Kier S.A.
- (2012b). *Deja de ser tú: la mente crea la realidad*. España: Ediciones Urano, S.A.U.
- (2014). *El placebo eres tú: descubre el poder de tu mente*. España: Ediciones Urano, S.A.U.

- Drucker, P. (2002). *La Gerencia en la sociedad futura*. Bogotá. Colombia: Editorial Norma S. A.
- Echevarría, R. (2006). *Ontología del lenguaje*. Buenos Aires: Ediciones Granica S.A.
- Esquivel, J. (1996) *Autoconocimiento y moral*. IIF – UNAM. Recuperada de <https://core.ac.uk/download/pdf/33658153.pdf>
- Espíndula, J. Valle, E y Bello, A. (2010) *Religiosidad y espiritualidad: una perspectiva de profesionales de la salud*. Rev. Latino-Am. Enfergamen [internet], Recuperada 12-01-18; 18 (6): URL: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n6/es\\_25.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n6/es_25.pdf)
- Fischman, D. (2010). *La alta rentabilidad de la felicidad*. Lima. Perú: UPC S.A.C.
- (2016). *Inteligencia espiritual en la práctica*. Lima. Edit. Planeta Perú S.A.
- Flèche, C. (2015). *El origen emocional de las enfermedades: cómo identificar la causa psicológica de los trastornos de la salud*. Barcelona: Ediciones Obelisco, S.L.
- Fromm, E. (1999). *¿Tener o ser?* Decimoquinta reimpresión. México: Fondo de Cultura Económica.
- (2003). *La atracción de la vida: aforismos y opiniones*. España: Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Galván, L. (2001). *Creatividad para el cambio: Innovación para la vida y la empresa*. Perú: Editorial El Comercio S.A.
- Gallegos, R. (s.a.) *La educación Holística: una educación para la trascendencia, para que la conciencia y la sociedad evolucionen*. E-Aquarius. Recuperada el 22 de agosto del 2017, de URL: <file:///C:/Users/Walter1/Downloads/Ramon-Gallegos-Educaci%C3%B3n-Holista.pdf> .
- (1999) *Educación holística: Pedagogía del amor universal*. Primera Reimpresión. Colombia: Editorial Pax México.

- García, E. (2018). *Somos nuestra memoria: recordar y olvidar*. España: EMSE EDAPP, S.L.
- Garnerd, H. (1999) *Estructura de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de cultura económico.
- Gazzaniga, M. (2015). *Relatos desde los dos lados del cerebro: una vida dedicada a la neurociencia*. España: Paidós.
- Gelb, M. (1999). *Inteligencia genial: 7 principios claves para desarrollar la inteligencia, inspirados en la vida y obra de Leonardo Da Vinci*. Colombia: Editorial Norma S.A.
- Gerring, R y Zimbardo, P. (2005). *Psicología y vida*. Decimoséptima edición. México: Edit. Pearson Educación.
- Goleman, D. (1998) *La inteligencia Emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual*. Argentina: Javier Vergara Editor S.A.
- (2002). *La meditación y los estados superiores de consciencia*. Barcelona: Editorial Sirio, S. A.
- (2007) *Inteligencia Social: la nueva ciencia de las relaciones humanas*. Cuarta edición. Barcelona: Editorial Kairós S.A.
- (2010). *La salud emocional: conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente*. Décima Edición. Barcelona: Ed. Kairós S. A.
- (2013). *Focus: El motor oculto de la excelencia*. Buenos Aires: Ediciones B. Argentina S.A.
- Goleman, D y Davidson, R. (2018). *Rasgos alterados: la ciencia revela como la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo*. México: Penguin Random House, S.A.

- Goleman, D., Kaufman, P. y Ray M. (2009). *El espíritu creativo*. España:  
LIBERDÚPLEX.
- Gómez, M. (2002). *La espiritualidad en el hombre: desde la perspectiva logoterapéutica de Viktor Frankl*. Publicación virtual de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la USAL. Año III, N°10. Recuperada el 15 de marzo del 2018.  
De URL: <https://racimo.usal.edu.ar/4576/1/1244-4432-1-PB.pdf>
- Güell, L. (2015). *Estudio de la satisfacción laboral de los maestros*. (Tesis Doctoral)  
Universitat Internacional de Catalunya: Barcelona, Recuperada el 25 de agosto del 2017, de <http://www.tesisenred.net/handle/10803/293783?locale-attribute=es>
- Hernández, R., Fernández, C. y M. Baptista (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.). México: McGraw Hill /Interamericana Editores S.A.
- Hill, N. (2014). *Un año para cambiar el chip: 52 claves para retomar tus sueños y consolidarlos*. Estados Unidos: Taller del Éxitos, Inc.
- Hill, N. y Stone, C. (1992). *La actitud mental positiva: un camino hacia el éxito*. Buenos Aires: Editorial Plaza& Janes.
- Houschmand, Z., Livingston, R. y Wallace, B. (2000). *Mente y conciencia: Conversaciones con el Dalai Lama sobre la ciencia del cerebro y el budismo*. España: Editorial EDAF. S.A.
- Huisman, D. y Vergez, A. (2001). *La historia de los filósofos: ilustrada por los textos*. (1ª reim.). Madrid, España: Editorial Tecnos.
- Hurtado, J. (2012). *Metodología de la investigación: guía para una comprensión holística de la ciencia*. (4ª ed.). Bogotá-Caracas: Ciea-Sypal y Quirón.
- Ingenieros, J. (1988). *Fuerzas Morales*. Perú: Editorial Lima S.A.
- Jaik, A., Tena, J. y Villanueva, R. (2010). *Satisfacción laboral y compromiso institucional de los docentes de posgrado*. Revista electrónica Diálogos Educativos. 19. (10).

Recuperada el 22 de marzo del 2018, de URL:

<file:///C:/Users/Walter1/Downloads/Dialnet->

[SatisfaccionLaboralYCompromisoInstitucionalDeLosDo-3294739.pdf](#)

Lakhiani, V. (2017). *El código de las mentes extraordinarias*. España: Ed. EDAF, S.L.U.

Lanza, R y Berman, B. (2012). *Biocentrismo: la vida y la conciencia como claves para comprender la naturaleza del universo*. Barcelona: Editorial Sirio S.A.

LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Argentina: Ed. Planeta S.A.

Lipton, B. (2014). *La biología de la creencia: la liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*. Quinta Edición. España: Ediciones Palmyra.

López, S. (1995) *Valor propedéutico del autoconocimiento para la educación de calidad*.

Pontificia Universidad Católica de Chile. Educación. IV. (8), 139-157.

Recuperada de URL <file:///C:/Users/Walter1/Downloads/Dialnet->

[ValorPropedeuticoDelAutoconocimientoParaUnaEducaci-5056988.pdf](#)

Llinás, R. (2003) *El cerebro y el mito del Yo: el papel de las neuronas en el pensamiento y el comportamiento humano*. Colombia: Editorial Norma S.A.

Maimónides (2010). *Guía de descarriados*. Valladolid: Editorial MAXTOR.

Malraux, A. (1999). *La condición humana*. Madrid, España: UNIDAD EDITORIAL S.A.

Marina, J. (2009). *El aprendizaje de la sabiduría: aprender a vivir/ aprender a convivir*.

(2ª ed.). Barcelona: Ariel, S.A.

Martínez, M. R. (2014). *Religiosidad, prácticas religiosas y bienestar subjetivo en jóvenes católicos de Lima Norte*. (Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología),

Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú; Recuperada de

<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/5432>

Maturana, H. (2006). *Desde la Biología a la Psicología*. Cuarta Edición, Chile: Editorial

Universitaria S.A.

- Menéndez, A. (2019). Tecnologías emergentes que pasarán a formar parte de nuestra vida. AD Maestro: Derrama Magisterial. Año (2); número (7), 38-41.
- Merlo, V. (2002). *La fascinación de Oriente: el silencio de la meditación*. Barcelona, España: Editorial Kairós, S.A.
- Merrill, R. y R. Merrill. (2004). *Lo primero es vivir: cómo crear un equilibrio dinámico entre el trabajo, la familia, el tiempo y el dinero*. Colombia: Editorial Norma S.A.
- Monks, J. (2006). *Yoga – Pilates: una combinación única para alcanzar el equilibrio*. (1ª reim.). Singapur: Editorial Grijalbo.
- Moreno, B., Corso, S., Sanz-Vergel, A., Rodríguez-Muñoz, A. y Boada, Mar. (2010). *Ansiedad y estrés: el “burnout” y el “engagement” en profesores de Perú. Aplicación del modelo de demandas-recursos laborales*. Universidad Autónoma de Madrid. 16(2-3), 293-307. Recuperada de:  
[https://www.researchgate.net/publication/287950079\\_Burnout\\_and\\_engagement\\_in\\_school\\_teachers\\_from\\_peru\\_An\\_application\\_of\\_the\\_job\\_demands-resources\\_model](https://www.researchgate.net/publication/287950079_Burnout_and_engagement_in_school_teachers_from_peru_An_application_of_the_job_demands-resources_model)
- Mousa, M. y Alas R. (2016). *Workplace spirituality and organizational commitment: A study on the public schools teachers in Menoufia (Egypt)*. Academic Journals, African Journal of Business Management. 10 (10), 247-255. DOI: 10.5897/AJBM2016.8031.
- Muñoz, P. (2013). *Estudio comparativo de satisfacción laboral en docentes de las facultades de psicología de una institución de educación superior pública y una institución de educación superior privada, en la ciudad de Monterrey, Nuevo León, México*. (Tesis de Maestría), Monterrey, Nuevo León, México.
- Murphy, J. (2016). *Pon a trabajar el poder de tu mente subconsciente*. Argentina: Arkano Books.

- Navas, C. y Villegas, H. (2007). *Espiritualidad y Salud*. Venezuela: Universidad de Carabobo, Escuela de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud. Saberes Compartidos, 1(*octubre-noviembre*). 34-42 Recuperada de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/cdch/saberes/a1n1/art5.pdf>
- Neruda, P. (1994). *Confieso que he vivido*. Colombia: RBA Editores, S. A.
- Newberry, T. (2009). *El éxito no es casualidad: cambie sus decisiones, cambie su vida*. E.U.A.: Grupo Nelson.
- Nietzsche, F. (1999). *Así hablaba Zarathustra*. España: Edicomunicación, S.A.
- Osho (2007). *Consciencia: la clave para vivir en equilibrio*. Barcelona: DeBOLS!LLO.
- Pérez, S. (2007) *Estudio exploratorio sobre el tema de espiritualidad en el ambiente laboral*. Anales de psicología. Recuperada el 13 de agosto de 2017, de URL: [http://www.um.es/analesps/v23/v23\\_1/17-23\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v23/v23_1/17-23_1.pdf) . 23(1), 137-146.
- Porter, M. (2009). *Ser competitivo: Tomo I*. Chile: Ediciones Deusto.
- Pradervand, P. (2011). *El arte de bendecir: para vivir espiritualmente la vida cotidiana*. (11ª ed.). España: Editorial Sal Terrae.
- Punset, E. (2011). *Excusa para no pensar: cómo nos enfrentamos a las incertidumbres de nuestras vidas*. (1ª reim.). España: Ediciones Destino S.A.
- (2012). *Lo que nos pasa por dentro: un millón de vidas al descubierto*. España: Ediciones Destino, S.A.
- (2014a). *El alma está en el cerebro: radiografía de la máquina de pensar*. España: Ediciones Destino S.A.
- (2014b). *El viaje a la vida: más intuición y menos estado*. España: Ediciones Destino, S.A.
- Quinceno, J. y Vinaccia, S. (2009). *La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad*. Revista Diversitas – Perspectivas en psicología, 5 (2). 321-336.

Recuperada de

<http://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/viewFile/261/439>

- Quintero, M. (2000) *Espiritualidad y Afecto*. In: Pinto N. Cuidado y Práctica de Enfermería. España: Edit. Universidad Nacional de Colombia. 2000; p.184-191.  
Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Publi/Libros/CyPdeEnfermeria/03.pdf>
- Real Academia Española. (2002). *Diccionario de la Lengua Española*. (22ª ed.). España: Edit. Espasa Calpe, S. A.
- Revel, J. y Ricard, M. (1998). *El monje y el filósofo ¿es el budismo una respuesta a las inquietudes del hombre de hoy?* España: Ediciones Urano S.A.
- Santrock, J. (2003) *Psicología de la educación: consideraciones básicas para un adecuado aprendizaje*. Colombia: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A.
- Savater, F. (1993). *Ética para amador*. (15ª ed.). España: Editorial Ariel, S.A.  
(2004). *El valor de elegir*. Barcelona: Editorial Ariel, S.A.  
(2008) *La aventura del pensamiento: los grandes filósofos como nunca antes los conocimos*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana S.A.
- Schopenhauer, A. (2011). *El arte de ser feliz*. (2ª ed., 3ª impresión). España: Herder Editorial, S.L.
- Sen, A. (2013). *Desarrollo y Libertad*. (1ª reim.). Argentina: Editorial Planeta.
- Simkin, H. (2017). *Adaptación y Validación al español de la Escala de Evaluación de Espiritualidad y Sentimientos Religiosos (ASPIRES): la trascendencia espiritual en el modelo de los cinco factores*. *Revistas Javeriana*. 16, (2). DOI; <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.aeee>
- Small, G. & G. Vorgan. (2009). *El cerebro digital: cómo las nuevas tecnologías están cambiando nuestra mente*. España: Ediciones Urano S.A.
- Tagore, R. (2003). *La casa y el mundo*. Barcelona, España: Editorial Sol 90.

- Tacilla, S. y Robles, M. (2015). *Felicidad y espiritualidad en miembros de una iglesia cristiana de Lima Este, 2015*. (Tesis Pregrado). Lima. Universidad Peruana Unión. Recuperada de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/221/Saritha\\_Tesis\\_bachiller\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/221/Saritha_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tolle, E. (2002). *El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual*. Cuarta edición. España: GAIA ediciones.
- (2009). *En unidad con la vida: pensamientos inspiradores para todos los días*. Colombia: Ed. Norma S.A.
- UNESCO. (1996) *La educación encierra un tesoro: Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Francia: Ediciones UNESCO. Recuperado de [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa)
- Valiente, C. (2011). *Estudio neuropsicológico de funciones ejecutivas en religiosas meditadoras contemplativas*. (Tesis Doctoral). Madrid. Universidad Complutense de Madrid. Recuperada de: <http://eprints.ucm.es/13308/1/T33016.pdf>
- Van Bredam, O. (2007). *La teoría del desamparo*. Buenos Aires: Emecé Editores.
- Venegas, M. & Delgado, L. (2017). *Psicología organizacional: perspectivas y avances*. Colombia: ECOE Ediciones.
- Vilalta, A. (2010) *Evaluación de las necesidades espirituales de pacientes diagnosticados de cáncer avanzado y terminal*, (Tesis Doctoral) de la Universidad de Lleida, España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=86765>
- Weiss, B. (2003). *Los mensajes de los sabios*. (7ª ed.). España: Mateu Cromo, S.A.
- Yzaguirre, J. y Frazier, C. (2013). *Casados y felices: guía de psicología y espiritualidad para las relaciones de pareja*. (2ª reim.). Argentina: Editorial Ciudad Nueva.

Zeliski, E. (2006). *Disfrutar de la vida trabajando poco y a tu manera*. Barcelona, España: Editorial Amat, S. L.

Zohar, D. y Marshall, I. (2001). *Inteligencia Espiritual: la inteligencia que te permite ser creativo, tener valores y fe*. Barcelona: Plaza & Janés Editores S.A.

## APÉNDICES

## APÉNDICE A

### CARTA DE INVITACIÓN

*Cajamarca, 14 de noviembre del 2018*

Apreciado Docente:

Reciba el más cordial saludo de parte del investigador que suscribe la presente, y esperando que se encuentre bien de salud y en paz espiritual, le remito la presente para comentarle que como parte del trabajo de investigación **APLICACIÓN DEL PROGRAMA “SER, PENSAR Y ACTUAR ESPIRITUAL” CON DOCENTES DE I.EE. “HNO. MIGUEL CARDUCCI RIPIANI” Y “CRISTO REY” DE CAJAMARCA, 2018**, del cual usted muy dignamente aceptó participar como integrante del grupo experimental, se tiene planificado un **ciclo de lecturas** que van desde el lunes 19 al viernes 23 del presente mes y un ciclo de **talleres**, cuyas fechas se indicarán en documento adjunto; adicional a ello, habrá unas **rutas de reflexión e interiorización** entre cada taller. Los Talleres estarían organizados de la siguiente manera:

Fecha/Hora	Tema	Lugar
Jueves 29 - Noviembre 3:30 – 5:00 p.m.	Presentación ¿Cuándo tenemos autoconciencia?	Auditorio y boulevard de la I.E. “Cristo Rey”
Martes 04 - Diciembre 3:30 – 5:00 p.m.	Ahora... ¿En que creer?	Auditorio de la I.E. “Cristo Rey”
Jueves 06 – Diciembre 3:30 – 5:00 p.m.	La espiritualidad ¿es práctica?	Aula funcional de I.E. Cristo Rey”
Martes 11 – Diciembre 3:30 – 5:00 p.m.	¿Necesito ser espiritual!	Auditorio de la I.E. “Cristo Rey”
Jueves 13 – Diciembre 3:30 – 5:00 p.m.	¿Soy mi mejor versión!	Auditorio de la I.E. “Cristo Rey”

Como recomendación final, solicitaré que su asistencia a los talleres sea cuidando su puntualidad, ya que la secuencia sugiere no dejar cabos sueltos. Además, se propone asistir con ropa que permita trabajar de manera relajada (quizá con ropa deportiva).

Agradeciendo su valiosa participación que recuerda su compromiso con la educación, la humanidad y nuestra comunidad cajamarquina, se despide, quedando a sus órdenes para cualquier comentario o sugerencia.

Mag. Walter Fernando Vera Paredes  
Investigador

## APÉNDICE B

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

#### **Sr participante:**

Mediante el presente deseo informarle acerca de las pretensiones de la presente investigación, conducida por el Mg. Walter Fernando Vera Paredes, de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo”. La presente investigación pretende **aplicar el programa “Ser, pensar y actuar espiritual” a los docentes de las I.EE. “Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018.**

De acceder a participar en esta investigación, deberá formar parte de un programa diseñado para el desarrollo de competencias espirituales que consta de 05 sesiones grupales con una duración aproximada entre 90 y 120 minutos por cada sesión, a razón de una vez por semana y tener una participación activa de acuerdo a las metodologías planteadas.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, la información que pueda ser compartida dentro del grupo es confidencial y no será utilizada para otros fines distintos a los propuestos.

Si tiene alguna duda respecto al desarrollo del mismo, puede realizar la consulta necesaria para que todos los aspectos sean aclarados y se evidencia la transparencia.

Agradezco la participación y el interés mostrado.

*El investigador.*

---

#### **Del participante:**

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por **Mag. Walter Fernando Vera Paredes**; he sido informado(a) que mediante el presente estudio se pretende:.....  
.....

Se me ha informado también, acerca de la duración del programa y lo que se espera de mi participación en el mismo.

Así mismo, me han indicado que los datos o experiencias que proporcione durante el estudio son totalmente confidenciales y no serán utilizados para otros fines distintos a los de la investigación.

Por otro lado, se me explicó que podría realizar las preguntas o dudas que tuviere sobre algún aspecto del programa o de la investigación y que estas dudas pueden ser expresadas en cualquier momento a lo largo del mismo.

Tengo conocimiento que una copia de este consentimiento, me será entregada, y de querer los resultados de las evaluaciones personales, me puedo contactar al teléfono RPC: 989462202

**Firma**.....

**Apellidos y nombres:** .....

**D.N.I.**.....

**Lugar y fecha:** Cajamarca, ...../...../.....

## APÉNDICE C

### PRE-TEST

#### INSTRUMENTO DE LA VARIABLE “SER, PENSAR Y ACTUAR ESPIRITUAL”

**APLICACIÓN DEL PROGRAMA “SER, PENSAR Y ACTUAR ESPIRITUAL” CON DOCENTES DE LAS I.EE. “HNO. MIGUEL CARDUCCI RIPIANI” Y “CRISTO REY” DE CAJAMARCA, 2018**

Investigador: **VERA PAREDES, Walter Fernando**

#### DATOS DE UBIGEO:

Centro de Trabajo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha actual: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Grado de formación académica: \_\_\_\_\_

N° de años como profesor: \_\_\_\_\_ N° de personas de su familia nuclear: \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

Apreciado docente, a continuación te presentamos un cuestionario relacionado con la espiritualidad, y tiene por objetivo formar parte de una investigación sobre “Ser, pensar y actuar espiritual” en docentes con JEC de Cajamarca, en el 2018, motivo por el cual su respuesta para esta investigación es relevante. Para ello te solicitamos leas en forma detallada y marca una de las posibles 4 alternativas.

1	2	3	4
<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>

N°	Ítems	Puntaje			
		1	2	3	4
<b>DIMENSIÓN UNO: Auto-conciencia</b>					
01	Creo que soy una persona valiosa y positiva.				
02	Creo que tengo cualidades y defectos como otras personas				
03	Siento que tengo una profunda conexión conmigo mismo.				
04	Siento una actitud positiva hacia los demás.				
05	Luego de un examen crítico, me siento satisfecho de la persona que soy.				
06	Siento que soy una persona compasiva y amable.				
07	En general, soy una persona que se autoevalúa para reprogramarse.				
08	Creo que mi vida tiene un significado trascendental				
09	Cuando conecto pasado y futuro, soy capaz de entender lo que representan las situaciones difíciles.				
10	Siento que soy el observador, director y actor en mi vida.				
<b>DIMENSIÓN DOS: Importancia de las creencias espirituales.</b>					
11	La espiritualidad me ayuda a definir las metas que establezco en mi vida.				
12	La espiritualidad me ayuda a decidir quién soy.				
13	La espiritualidad es una parte de mi enfoque general hacia la vida.				
14	La espiritualidad está integrada en mi vida para darme felicidad				

<b>DIMENSIÓN TRES: Prácticas espirituales.</b>					
15	Reflexiono para alcanzar la paz interior y la felicidad				
16	Leo libros de crecimiento espiritual y autoayuda.				
17	Empleo el silencio y la respiración para ponerme en contacto con mi yo interior.				
18	Trato de vivir feliz y en armonía con la naturaleza.				
19	A menudo me involucro en programas para cuidar el medio ambiente tales como limpiar el medio ambiente, plantar árboles o en programas de conservación.				
20	Trato de encontrar momentos apropiados para ampliar mi espiritualidad.				
21	Frecuentemente necesito encontrar un tiempo para conectarme con Dios				
<b>DIMENSIÓN CUATRO: Necesidades espirituales.</b>					
22	Busco la belleza en la vida.				
23	Trato de encontrar respuestas a los misterios de la vida.				
24	Trato de alcanzar paz interior y armonía.				
25	Realmente disfruto escuchar música.				
26	Estoy buscando un propósito en la vida.				
27	Mi vida es un proceso de conversión y está en constante evolución.				
28	Necesito tener una conexión emocional fuerte con las personas que me rodean.				
29	Mantener y nutrir las relaciones con los demás es importante para mí.				
30	Estoy desarrollando una filosofía significativa de la vida.				
<b>DIMENSIÓN CINCO: Realización personal.</b>					
31	Reconozco que tengo un desempeño valioso.				
32	Siento que el trabajo me ayuda a lograr mis necesidades y metas.				
33	Recibo reconocimiento de la calidad de mis actuaciones profesionales por parte de los alumnos, colegas, autoridades o de sus padres.				
34	Encuentro motivador el trabajo que realizo.				
35	Propicio buenas relaciones con mis compañeros de trabajo.				
36	Siento que mi rendimiento laboral es el adecuado a mis posibilidades.				
37	Siento que el trabajo es adecuado a mis habilidades y talentos.				
38	Disfruto de mi trabajo porque estoy haciendo lo que me gusta				

¡Gracias por su valiosa colaboración!

## ANEXOS

**ANEXO N° 01**

**DISEÑO DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**Cajamarca, 21 Agosto del 2018**

CARTA N° 01 - 2018.

**Señor: Dr. Anderson García Chávez**

**Docente de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo**

De mi mayor consideración:  
Presente.-

Tengo el grado de dirigirme a Ud. con la finalidad de saludarlo muy cordialmente y a la vez comunicarle que el suscrito está realizando un trabajo de investigación titulado “ **APLICACIÓN DE PROGRAMA “SER, PENSAR Y ACTUAR ESPIRITUAL” CON DOCENTES DE LAS I.I.EE. “HNO. MIGUEL CARDUCCI RIPIANI” Y “CRISTO REY” DE CAJAMARCA, 2018.**

Por tal motivo, solicito respetuosamente su valiosa opinión o juicio de experto en relación al instrumento de investigación; el mismo que se aplicará al trabajo de investigación antes mencionado. Para mayor información adjunto:

- Formato de opinión de expertos para ser llenado
- La Matriz de Consistencia,
- Matriz operacional de las variables,
- El instrumento de investigación (cuestionario-encuesta).

Agradeciendo por anticipado la atención prestada a la presente, se despide de Usted.

**Atentamente,**

---

**Mag. Walter Fernando Vera Paredes**  
**Doctorando en Psicología**

## DISEÑO DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

1.1. Apellidos y Nombres del Informante : **Dr. Anderson García Chávez**

1.2. Cargo e institución donde labora : Docente de Post-Grado, Universidad Antonio Guillermo Urrelo - Cajamarca

Nombre del instrumento o motivo de evaluación: **INSTRUMENTO DE LA VARIABLE – APLICACIÓN DEL PROGRAMA “SER, PENSAR Y ACTUAR ESPIRITUAL” CON LOS DOCENTES DE LAS II.EE. “HNO. MIGUEL CARDUCCI RIPANI” Y “CRISTO REY” DE CAJAMARCA, 2018.**

1.3. Autor del instrumento: Mag. **Walter Fernando Vera Paredes**  
Estudiante de Doctorado, con mención en Psicología.

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 1-20	Regular 21-40	Buena 41-60	Muy Buena 61-80	Excelente 81-100
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre (variables e indicadores)					
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos sobre docencia universitaria y la capacitación pedagógica en relación al logro de la calidad académica.					
7. CONSISTENCIA	Consistencia entre la formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					
8. COHERENCIA	Entre los índices indicadores y las dimensiones					
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la Investigación					
10. PERTINENCIA	Adecuado para tratar el tema de investigación					

II. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**.....

.....

III. **PROMEDIO DE VALORACIÓN:**

.....

LUGAR Y FECHA:.....

DNI N°.....

Teléfono N°.....

\_\_\_\_\_  
Firma del Experto Informante

**TITULO: APLICACIÓN DEL PROGRAMA “SER, PENSAR Y ACTUAR ESPIRITUAL” CON LOS DOCENTES DE LAS IIEE. “HNO. MIGUEL CARDUCCI RIPANI” Y “CRISTO REY” DE CAJAMARCA, 2018**

Tabla 29  
Matriz de consistencia

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y GRUPO EXPERIMENTAL
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b></p> <p>¿Cuál es la incidencia del Programa Ser-Pensar-Actuar Espiritual (SPA-Es) de los docentes de las Instituciones Educativas “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b></p> <p>Determinar la incidencia del programa “Ser, pensar y actuar espiritual” en los docentes de las IIEE. “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Identificar el nivel de Ser, pensar y actuar espiritual de los docentes de las IIEE. “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018.</li> <li>Diseñar y aplicar un programa Ser, pensar y actuar espiritual en los docentes de las IIEE. “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, en el 2018.</li> <li>Evaluar los resultados de la implementación del programa Ser, pensar y actuar espiritual en los docentes de las IIEE. “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018</li> </ol>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL:</b></p> <p>La aplicación del programa SPA-Es permitirá elevar el nivel de Ser, pensar y actuar espiritual, de los docentes de las I.E. “Miguel Carducci” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018.</p>	<p><b>Variable Independiente</b></p> <p>Ser pensar y actuar espiritual en la vida de los docentes</p>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACION:</b> Aplicada</p> <p><b>MÉTODO DE INVESTIGACION:</b> Cuantitativa</p> <p><b>NIVEL DE INVESTIGACION:</b> Descriptivo</p> <p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> Cuasi-Experimental: pre y postest con grupo de control.</p> <p><math>G_1 \quad O_1 \quad X \quad O_2</math></p> <p><math>G_2 \quad O_3 \quad - \quad O_4</math></p> <p><math>G_1</math>= Grupo experimental. <math>G_2</math>= Grupo control. <math>O_1</math> y <math>O_3</math>= Pre-test. <math>O_2</math> y <math>O_4</math>= Post-test</p> <p><b>X</b> = Programa: “espiritualidad como Calidad de vida”</p>	<p><b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b></p> <p><b>Población:</b> Los docentes de las IIEE. “Hno. Miguel Carducci Ripiani” y “Cristo Rey” de Cajamarca, 2018</p> <p><b>Grupo Experimental:</b> Es no probabilística o de selección intencional.</p> <p><b>TÉCNICAS O INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS</b> Documentales, y no documentales (cuestionario y escala con preguntas cerradas).</p> <p><b>TÉCNICAS ESTADÍSTICAS DE ANALISIS DE DATOS</b> Las Medidas de Tendencia Central, de Dispersión y Forma.</p>

ANEXO N° 03

DATOS COMPARATIVOS DE LOS PARTICIPANTES PARA EL GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL

Tabla 30

*Datos de Ubigeo de grupo experimental y grupo control*

<b>EDAD:</b>	20 - 30	31 - 40	41 - 50	51 - 60	61 - 70
<i>I.E. "Hno. Miguel Carducci R."</i>	0	4	9	1	1
<i>I.E. Cristo Rey"</i>	2	4	9	0	0
<b>SEXO</b>	M	F			
<i>I.E. "Hno. Miguel Carducci R."</i>	6	9			
<i>I.E. Cristo Rey"</i>	8	7			
<b>ESTADO CIVIL:</b>	Soltero/a	Casado/a	Viudo/a		
<i>I.E. "Hno. Miguel Carducci R."</i>	6	8	1		
<i>I.E. Cristo Rey"</i>	5	10	0		
<b>GRADO INSTRUCCIÓN</b>	Profesor	Lic	Magister	Doctor	
<i>I.E. "Hno. Miguel Carducci R."</i>	12	1	0	2	
<i>I.E. Cristo Rey"</i>	11	2	2	0	
<b>TIEMPO DE SERVICIO</b>	0 -10	11 - 20	21 - 30	31 - 40	
<i>I.E. "Hno. Miguel Carducci R."</i>	7	4	3	1	
<i>I.E. Cristo Rey"</i>	4	7	4	0	
<b>N° PERSONAS A CARGO</b>	1 - 2	3 - 4	5 - 6		
<i>I.E. "Hno. Miguel Carducci R."</i>	2	8	5		
<i>I.E. Cristo Rey"</i>	0	8	7		

*Nota:* Cuestionario Ser, pensar y actuar espiritual, 2018

# SPA Espiritual

2018

Realización personal

Necesidades

Autoconciencia

Prácticas

Creencias

Ser, pensar y actuar espiritual

Mag. Walter Fernando Vera Paredes

## **Presentación**

En la vorágine y consolidada rutina diaria que nos galopa, la vida saludable, consciente y propensa a la felicidad queda relegada progresivamente a un segundo plano. Parece que saltamos de una centrifugadora a otra y al salir de cada una de ellas, perdemos entereza, calidad, humanidad, certeza, etc. Esto genera la modificación casi imprescindible de nuestros planes de vida y hacen que terminemos subsistiendo en vidas que no las planificamos ni esperamos sostener, con presencias y existencias que no esperamos proyectar y con progresos de años que nos deparan soledad, angustia y desesperación, azotadas de mucho estrés y enfermedades inesperadas de compañía inseparable.

Frente a esta parafernalia personal y social, existe una posibilidad de mejora continua desde un punto de vista biopsicosocial que nos permita retornar a la pureza, la esencia, la paz interior, las creencias positivas, las necesidades trascendentales y las prácticas espirituales que nos conduzcan inequívocamente a la realización personal, que desemboque en felicidad, mayor compromiso con la humanidad y el medio ambiente. Esta posibilidad es el SPA-Es que te presento dentro de este proyecto de investigación.

El autor.

## PROGRAMA “SER, PENSAR Y ACTUAR ESPIRITUAL” SPA-Es

### VARIABLE I

Tabla 31

*Cronograma de la aplicación de los módulos y sesiones de intervención*

Módulo	Actividad	Fecha	SESIONES/ TEMA	Responsable/ Ponente	HORA Inicio/Término	Materiales y espacios
<b>AUTO- CONOCIMI ENTO</b>	Introduc- ción	Miércoles 14 - Viernes 16 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta de invitación.</li> <li>• Presentación.</li> <li>• Elementos del autoconocimiento.</li> </ul>	Walter Vera Walter Vera Lic. David Utriuip y Psi. Korinne Vera Alfaro	15 minutos  4:00 – 5:30 p.m.	Auditorio, proyector, PC, audio; carta de invitación.
<b>MÓDULO 01.- MATERIAL DE LECTURA.</b>	<b>Lectura Diaria</b> (Previa a trabajo en Talleres)	Lunes 19 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Estoy consciente cuando actúo?</li> </ul>	Walter Vera	3 a 5 minutos diarios. Libre disponibilidad	Hoja de lectura (2 a 3 páginas)
		Martes 20 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerpo, mente y espíritu con visión.</li> </ul>			
		Miércoles 21 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espíritu para entender el mundo.</li> </ul>			
		Jueves 22 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuestras creencias se vuelven biológicas.</li> </ul>			
		Viernes 23 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neurociencia de la espiritualidad</li> </ul>			
<b>MÓDULO 02.- AUTOCON CIENCIA.</b>	Taller	Jueves 29 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuándo tenemos autoconciencia?</li> </ul>	Psi. Edén A. Castañeda V. Walter Vera.	90 minutos 3:30 – 5:00 p.m.	Auditorio, proyector, PC, audio; hoja de vida.
	Ruta de	Viernes 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlando mi</li> </ul>	Walter Vera.	20 minutos	Hoja de guía

	reflexión	noviembre	consciente, subconsciente e inconsciente		Libre disponibilidad	(2 páginas)
<b>MÓDULO 03.- CREENCIA S Y NECESIDA DES ESPIRITUA LES</b>	Taller	Martes 04 diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ahora... ¿En qué creer?</li> <li>¡Necesito ser Espiritual!</li> </ul>	Walter Vera.	120 minutos 3:30 – 5:30 p.m.	Auditorio, proyector, PC, audio. Hoja con canción.
	Ruta de Interioriza ción	Miércoles 05 diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antídoto para pensamientos tóxicos.</li> <li>Vuele bajo.</li> </ul>	Walter Vera.	20 minutos Libre disponibilidad.	Hoja de guía (4 páginas)
<b>MÓDULO 04.- PRÁCTICA S ESPIRITUA LES</b>	Taller	Jueves 06 diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>La espiritualidad ¿Es práctica?</li> <li>Sesión de Yoga</li> </ul>	Lic. Rosario Rojas Pinillos.	150 minutos 3:30 – 6:00 p.m.	Aula múltiple, colchonetas, parlantes, vela, libros y almohadones.
	Ruta de reflexión	Viernes 07 diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica reprogramando mi consciente.</li> </ul>	Walter Vera.	20 minutos Libre disponibilidad.	Hoja de guía (2 páginas)
<b>MÓDULO 05.- REALIZAC IÓN PERSONAL</b>	Taller	Jueves 13 diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Soy mi mejor versión!</li> </ul>	Psi. Max Cabanillas C.	90 minutos 3:30 – 5:00 p.m.	Auditorio, proyector, PC, audio.
	Ruta de interiorizac ión	Martes 18 diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esbozo de mí <i>SPA- Es</i>.</li> </ul>	Walter Vera.	20 minutos Libre disponibilidad.	Hoja de guía (3 páginas)

**PROGRAMA “SER, PENSAR Y ACTUAR ESPIRITUAL”**

**“SPA-Es”**

Tabla 32

*Tiempo de programa*

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO PARCIAL</b>	<b>N° DE SESIONES</b>	<b>TIEMPO ACUMULADO</b>
<b>PRESENTACIÓN – PREVIOS</b>	90 minutos	01	90
<b>LECTURA DIARIA – PERSONAL</b>	MÓDULO 03 – 05 min.	05	25 minutos
<b>TALLERES</b>	MÓDULO 02 – 90 min.	01	450 minutos 7 horas + 50 minutos
	MÓDULO 03 – 120 min.	01	
	MÓDULO 04 – 150 min.	01	
	MÓDULO 05 – 90 min.	01	
<b>RUTA DE REFLEXIÓN</b>	MODULO 02 – 20 min.	01	40 minutos
	MÓDULO 04 – 20 min.	01	
<b>RUTA DE INTERIORIZACIÓN</b>	MÓDULO 03 – 20 min.	01	40 minutos
	MÓDULO 05 – 20 min.	01	
<b>TIEMPO TOTAL DEL PROGRAMA</b>			645 minutos 10 horas + 50 minutos.