

# QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA LA MENTE



**MARCELINO MUÑOZ SÁNCHEZ**

ROSARIO DEL PILAR GIBERT DELGADO

JOSÉ GUADALUPE TORRES MORALES

ALEXANDER GORINA SÁNCHEZ

CELSA PIEDAD SANTOS JACOME

**Transdigital**<sup>®</sup>  
editorial



# Qué es y cómo funciona la mente

**Marcelino Muñoz Sánchez**

Rosario del Pilar Gibert Delgado

José Guadalupe Torres Morales

Alexander Gorina Sánchez

Celsa Piedad Santos Jacome

**Transdigital**<sup>®</sup>  
editorial

2025

Título original: Qué es y cómo funciona la mente / Marcelino Muñoz Sánchez, Rosario del Pilar Gibert Delgado, José Guadalupe Torres Morales, Alexander Gorina Sánchez y Celsa Piedad Santos Jacome — Ciudad de Querétaro, México: Editorial Transdigital, 2025 — 67 páginas.

International Standard Book Number (ISBN): 978-970-96534-2-7.

Digital Object Identifier (DOI): <https://doi.org/10.56162/transdigitalb56>.

Clasificación DEWEY. Materia: 153 - Procesos mentales e inteligencia. Tipo de Contenido: Libros universitarios. Clasificación Thema: J - Sociedad y ciencias sociales. Tipo de soporte: libro digital descargable. Formato: PDF. Tamaño: 3.9 Mb.



Este libro es una publicación de acceso abierto con los principios de Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC-SA). Esta licencia permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y desarrollar el material en cualquier medio o formato únicamente con fines no comerciales y siempre que se otorgue la atribución al creador. Si remezcla, adapta o construye sobre el material, debe licenciar el material modificado bajo términos idénticos.

Esta obra ha sido dictaminada por pares académicos expertos con el método de doble ciego. Los dictámenes están resguardados en los archivos de la Editorial Transdigital.

D.R. 2025 Marcelino Muñoz Sánchez, Rosario del Pilar Gibert Delgado, José Guadalupe Torres Morales, Alexander Gorina Sánchez y Celsa Piedad Santos Jacome.

D.R. 2025 Sello Editorial Transdigital. Cuidado de la edición: Alexandro Escudero-Nahón.



Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales, S. C. Nombre de marca: *Transdigital*. Dirección: Circuito Altos Juriquilla 1132. Colonia Altos Juriquilla. C. P. 76230, Juriquilla, Querétaro, México. +52 (442) 301 32 38. [aescudero@editorial-transdigital.org](mailto:aescudero@editorial-transdigital.org) [www.editorial-transdigital.org](http://www.editorial-transdigital.org)



Registro en el Padrón Nacional de Editores como agente editor Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales, S. C., con el Dígito Identificador 978-607-99594.



Afiliación a la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (CANIEM) con el número 4069, de conformidad con el artículo 17 de la Ley de Cámaras Empresariales y sus Confederaciones en vigor.

Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) de México con el folio: RENIECYT 2400068.



<https://www.linkedin.com/company/transdigital-mx/>

<https://twitter.com/TransdigitalMx>

<https://www.facebook.com/transdigital.mx/>

<https://www.instagram.com/transdigital.mx>

<https://www.youtube.com/@transdigitalmx>

<https://wa.me/message/PFGE567UBNMOE1>

Sugerencia de referencia en APA 7a. edición:

Muñoz Sánchez, M., Gibert Delgado, R. del P., Torres Morales, J. G., Gorina Sánchez, A., y Santos Jacome, C. P. (2025). *Qué es y cómo funciona la mente*. Editorial Transdigital. <https://doi.org/10.56162/transdigitalb56>

---

# CONTENIDO

## CAPÍTULO 1:

<b>QUÉ ES LA MENTE: PENSAMIENTO, MEMORIA Y CONCIENCIA</b> .....	<b>7</b>
El pensamiento .....	8
Reflexiones .....	9
La memoria.....	13
Reflexiones .....	14
Ejercicios para mejorar la memoria.....	14
La conciencia .....	16
Reflexiones .....	17
Ejercicios de meditación .....	19
Pasos prácticos para cultivar la conciencia.....	20

## CAPÍTULO 2

<b>¿QUÉ ES UN PENSAMIENTO?</b> .....	<b>21</b>
El pensamiento: Cómo funciona y cómo nos transforma .....	23
¿Qué es el pensamiento? Más allá de las ideas .....	23
¿Cómo funciona el pensamiento? Nuestras emociones y experiencias.....	24
Un ejercicio para tu aula.....	25
Creamos el mundo que pensamos.....	25
Ejercicio práctico para el aula.....	26
El propósito de vida de los estudiantes debe tener dos enfoques: Uno material y otro espiritual .....	27
La dimensión material.....	27
Dimensión espiritual.....	27
La integración: cuando lo material y lo espiritual se abrazan.....	28
Ejercicio para docentes: el balance que transforma .....	28
Cómo mejorar nuestro pensamiento: Herramientas para docentes.....	29
Ejercicio de reflexión .....	29
Pensamiento y felicidad.....	31
Cómo cultivar el hábito de la paz, la libertad, la felicidad, el éxito y la libertad en el aula (y en la vida).....	32
Consideraciones finales.....	33
Elementos adicionales sugeridos.....	35

### **CAPÍTULO 3**

<b>¿QUÉ ES LA MEMORIA?</b> .....	<b>39</b>
Memoria y aprendizaje .....	40
Memoria y atención.....	41
Ejercicio 1. Tener un propósito claro en mente.....	43
Ejercicio 2. Una mente ordenada tiene mayor oportunidad de mejorar la memoria.....	43
Ejercicio 3. Tener pensamientos positivos, los cuales se reflejarán en la actitud .....	44
Ejercicio 4. Meditación y memoria .....	44
Meditación de memoria .....	45

### **CAPÍTULO 4**

<b>¿QUÉ ES LA CONCIENCIA?</b> .....	<b>47</b>
A manera de reflexión sobre la conciencia.....	55
¿Qué relación tiene el término autoconciencia con la conciencia? .....	56
¿Por qué meditar parece tan fácil? .....	57
Casos para reflexionar.....	58
Pasos hacia la conciencia .....	58

<b>BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA.....</b>	<b>63</b>
---	-----------

<b>SEMBLANZAS.....</b>	<b>65</b>
------------------------	-----------

# CAPÍTULO 1.

QUÉ ES LA MENTE:  
PENSAMIENTO,  
MEMORIA Y  
CONCIENCIA



Los componentes clave de la mente son el pensamiento, la memoria y la conciencia. La mente es un concepto complejo que se refiere a la capacidad de pensar. Es un proceso dinámico e intangible que nos permite procesar información, formar creencias, tomar decisiones y comprender el mundo que nos rodea. La mente no es un objeto físico. A pesar de su complejidad, es el núcleo de nuestra identidad y experiencia humana.

La mente tiene varios componentes interrelacionados que trabajan juntos para permitirnos funcionar en el mundo. Estos componentes incluyen:

## **EL PENSAMIENTO**

Es un diálogo de la persona consigo misma para formar ideas, resolver problemas y tomar decisiones.

El pensamiento es un proceso activo que se provoca por los cinco sentidos. Esto incluye la recepción de información sensorial, la interpretación de esta información, la formación de conceptos, la elaboración de juicios, la resolución de problemas y la toma de decisiones. El pensamiento se puede describir como un diálogo interno que nos permite reflexionar sobre el mundo y nuestras propias experiencias.

Hay varios tipos de pensamiento los cuales se producen por los cinco sentidos. La memoria juega un papel fundamental haciendo la función de estos. Cuando dormimos en la noche en completa oscuridad, la memoria sigue activa.

Ejemplos:

- Olor: Asociamos olores que nos recuerdan vivencias que hemos tenido.
- Sabor: Cuando ingieres algún alimento lo asocia a una experiencia.
- Vista: Cuando ves algo, te puede recordar algún episodio de tú vida.
- Tacto: Cuando tienes contacto con algún objeto, te lleva a recordar eventos
- Auditivo: Algunos sonidos te recuerdan hechos ocurridos.

Además, existen pensamiento positivos, negativos y neutrales.

Los pensamientos positivos impulsan nuestros propósitos; los negativos, los obstaculizan.

## Reflexiones

### 1. La historia de Andrés y su sueño de abrir un negocio



Andrés, un joven con una pasión por la cocina, siempre había soñado con abrir su propio restaurante. Sin embargo, el miedo al fracaso y la incertidumbre lo habían mantenido estancado por años. Un día, mientras observaba a sus amigos disfrutar de la comida que él preparaba en una reunión, se dio cuenta de que no podía dejar que sus pensamientos negativos lo paralizaran más. Decidió dar el paso, a pesar de las dudas y los obstáculos que se le presentaban. Tras meses de arduo trabajo y planificación, logró abrir su restaurante, que se convirtió en un éxito rotundo, demostrando que los pensamientos positivos y la determinación pueden superar cualquier obstáculo.

---

## 2. Cómo Sofía superó sus miedos y se lanzó a viajar sola



Sofía siempre había deseado viajar a Europa, pero el miedo a lo desconocido y la idea de estar sola en un lugar extraño la habían mantenido en casa. Un día, tras una profunda reflexión, se dio cuenta de que sus miedos eran solo pensamientos que la estaban limitando. Decidió tomar el riesgo, reservó un vuelo y se embarcó en una aventura por el *viejo continente*. A pesar de los momentos de incertidumbre y de algunos contratiempos, Sofía descubrió que viajar sola le permitió crecer como persona, fortalecer su confianza y descubrir una nueva perspectiva del mundo.

### *3. La transformación personal de María después de una pérdida*



María, tras la pérdida de un ser querido, se sintió abrumada por el dolor y la tristeza. Sus pensamientos se llenaron de negatividad, y la vida perdió su sentido. Sin embargo, con el tiempo, María se dio cuenta de que no podía dejar que el dolor la consumiera. Decidió buscar ayuda profesional, se involucró en actividades que le apasionaban y se enfocó en sanar sus heridas emocionales. A través de este proceso, María descubrió un nuevo propósito en la vida y aprendió a valorar aún más las relaciones que tenía.

---

#### 4. *Cómo Carlos encontró su propósito de vida tras un momento de crisis*



Carlos, un profesional exitoso, se encontraba en una profunda crisis existencial. Sentía que su vida carecía de significado y que no estaba aprovechando su potencial. Tras un período de introspección, Carlos se dio cuenta de que había perdido de vista sus valores y sus verdaderos deseos. Decidió hacer un cambio radical en su vida, renunciando a su trabajo y dedicándose a un proyecto que le apasionaba. Carlos descubrió que su propósito no estaba en el éxito material, sino en la realización personal y la contribución al mundo.

## LA MEMORIA

Es el lugar donde se almacenan los pensamientos. La memoria se puede dividir en varios tipos, que se diferencian en su duración y capacidad.

- Memoria a corto plazo: Almacena pensamientos. Estos pensamientos son los que usamos para procesar información.
- Memoria a largo plazo: Almacena pensamientos de forma permanente, lo que nos permite recordar pensamientos del pasado y aprender almacenar los nuevos pensamientos.

La memoria es esencial para el aprendizaje. Cuando aprendemos algo nuevo, la información se codifica, almacena y se puede recuperar posteriormente. La capacidad de recordar información es crucial para el desarrollo de habilidades, el conocimiento y la adquisición de nuevas destrezas.

Varios factores pueden afectar nuestra memoria, incluyendo:

- Atención: La atención es crucial para la codificación de la información en la memoria. Si no prestamos atención a algo, es menos probable que lo recordemos
- Emoción: Las emociones fuertes pueden mejorar o empeorar la memoria al cuerpo humano, como la felicidad o el miedo, tienden a ser más fáciles de recordar
- Repetición: La repetición de la información ayuda a fortalecer las conexiones neuronales asociadas con la memoria, lo que facilita recordar cualquier momento.
- Organización: En la memoria se archivan los pensamientos positivos, negativos y neutrales; se ordenan como los utilizamos, mientras más los recordamos están más cerca del ser humano. Por lo tanto, como usamos normalmente los negativos estos son los que por lo general prevalecen.

## Reflexiones

### 1. Importancia de la memoria en la vida diaria

#### Aprendizaje

La memoria es fundamental porque allí están nuestras experiencias.

#### Relaciones

Recordar detalles de las personas importantes y eventos compartidos fortalece nuestras relaciones.

#### Trabajo

La memoria facilita la retención de información.

## Ejercicios para mejorar la memoria



- Recordar lo que hice el día de ayer, desde que me levanté hasta que me fui a dormir en forma cronológica, es solo recordar no enjuiciar. Buscar un lugar y hora para este ejercicio.

- Aprender un nuevo idioma.

### Vocabulario

Repetir palabras y frases nuevas varias veces ayuda a la memorización.

### Conexiones

Conectar nuevas palabras y frases con experiencias del mundo real hace una persona sabia.

- La memoria en el trabajo



Recordar datos y fechas importantes que debo de tener presente. Por ejemplo, la fecha que inicié a trabajar, las relaciones humanas que hice, los puesto que ocupé, etc. Esto aplica en la familia y de forma general en la sociedad.

## LA CONCIENCIA

La conciencia es un flujo de energía sin principio ni fin. En la conciencia se crean nuestros pensamientos. La conciencia nos permite ser conscientes de nuestra propia existencia, de nuestros estados mentales y del mundo que nos rodea. La conciencia se puede experimentar en diferentes niveles, que incluyen:

- Vigilia: El estado de conciencia más alto, caracterizado por un estado de alerta y atención al entorno.
- Sueño: Aun cuando estamos durmiendo, estamos conscientes.
- Estados alterados de conciencia: Estos momentos se dan cuando podemos crear un propósito y hacerlo realidad.

La conciencia es la capacidad de ser consciente de nuestros propios pensamientos, sentimientos, motivaciones y comportamiento. Nos permite comprender nuestras fortalezas y debilidades, regular nuestras emociones y tomar decisiones.

La mente y el cerebro están estrechamente relacionados. La actividad neuronal dentro del cerebro produce la experiencia mental. La mente y el cerebro no son entidades separadas, sino que trabajan en conjunto para crear la experiencia humana. La investigación ha revelado que las experiencias mentales, como el pensamiento, la memoria y la emoción, están asociadas.

La mente es un enigma extraordinario. A pesar de los avances en la neurociencia y la psicología, todavía hay mucho que no entendemos sobre la naturaleza de la conciencia, el pensamiento y la memoria. La complejidad de la mente es un testimonio de la capacidad humana para experimentar el mundo de una manera rica y diversa.

## Reflexiones

### 1. *Cómo la conciencia mejora las relaciones*



- Mejor comunicación

Ser consciente de las emociones del otro durante una conversación.

- Mayor empatía

Entender y compartir las emociones de otras personas.

- Confianza

Ser auténtico y honesto con tus emociones.

- Resolución de conflictos

Identificar las causas de los conflictos de manera objetiva.

## 2. Historias de personas que desarrollaron su conciencia



### El Ejecutivo

Aprendió a controlar su estrés, mejorando su toma de decisiones y su liderazgo.

### La Madre

Desarrolló una mayor paciencia y comprensión, creando un ambiente familiar más armónico.

### El Artista

Descubrió una creatividad más profunda y un sentido de conexión consigo mismo.

### 3. Superando los desafíos de la falta de conciencia



#### **EJERCICIOS DE MEDITACIÓN**

##### Paz

Practicar técnicas de relajación para controlar los pensamientos intrusivos.

##### Libertad

Dedicar incluso unos minutos al día a la meditación sobre la libertad.

##### Felicidad

Desconectarse de las redes sociales y dispositivos electrónicos.

## PASOS PRÁCTICOS PARA CULTIVAR LA CONCIENCIA



1. Meditar sobre la empatía.
2. Meditar sobre la compasión.
3. Meditar sobre el perdón.

### *Beneficios a largo plazo de la conciencia*

Cultivar la conciencia es un viaje personal que puede transformar tu vida y se logra mediante la meditación, a partir de: pensar en nuestra respiración, recordar lo que hice el día de ayer y de crear mi propósito de vida.

“Vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos”.

# CAPÍTULO 2.

¿QUÉ ES  
UN PENSAMIENTO?



El pensamiento es un diálogo interno conmigo mismo. Después de este pensamiento se produce una emoción, después de esta emoción vamos a tomar una decisión y como consecuencia habrá un resultado, el cual se manifiesta en: cómo estoy, con quién estoy, dónde estoy, lo que tengo y lo que no tengo. Por lo tanto, mi estado actual es igual a mis pensamientos pasados y mis pensamientos actuales serán el resultado del estado deseado actual.

Nuestros pensamientos no son reales, pero se pueden hacer realidad; son creencias y nuestras creencias tampoco son reales, pero definen nuestra realidad. ¿Alguna vez se ha preguntado por qué dos personas enfrentan la misma adversidad y una es exitosa mientras la otra no? La respuesta, aunque compleja, se encuentra en un lugar íntimo y poderoso: la forma en que piensan.

Imagine por un momento a dos docentes en un mismo colegio. Ambos lidian con aulas abarrotadas, recursos limitados y estudiantes desmotivados. Uno siente que está perdiendo la batalla, abrumado por la frustración. El otro, en cambio, ve cada obstáculo como una oportunidad para innovar, conectarse y aprender ¿Qué los diferencia? No es su suerte, su talento innato o las circunstancias externas. Es su forma de pensar: ese proceso invisible que moldea cómo interpretamos el mundo, tomamos decisiones y, en última instancia, cómo vivimos.

Como educadores, no solo transmitimos conocimientos; también somos arquitectos de mentes. Cada día, con las palabras, actitudes y ejemplos, influimos en cómo los estudiantes piensan, sienten y actúan. Pero para guiarlos, primero es esencial comprender la herramienta que todos compartimos: la mente.

Este capítulo es una invitación a descubrir cómo el pensamiento puede ser un aliado para transformar tanto nuestra labor en el aula como nuestra vida personal. Aquí sostenemos una idea central: el pensamiento es la herramienta más poderosa para transformar nuestra realidad, alcanzar la felicidad y vivir con propósito.

No somos víctimas pasivas de lo que nos ocurre, somos víctimas de nuestros propios pensamientos. Un conflicto con un estudiante puede convertirse en una lección de empatía; un proyecto fallido, en un trampolín para la creatividad. La clave está en elegir conscientemente cómo pensamos, cómo interpretamos los desafíos y cómo alineamos nuestros pensamientos con aquello que valoramos: la paz, la libertad, la felicidad, el éxito y la plenitud.

En las próximas páginas exploraremos cómo funciona el pensamiento, cómo se entrelaza con nuestras emociones y decisiones, y cómo podemos cultivarlo para ser mejores docentes —y mejores seres humanos—. Descubriremos que, más allá de las teorías y las técnicas, existe un mundo interior por conquistar, un proyecto, un plan, y un propósito de vida: un espacio donde lo material (las estrategias, las acciones) y lo espiritual (el propósito, la trascendencia) se funden para dar sentido a nuestra existencia.

En este viaje no solo se explicará qué es el pensamiento, sino que se develarán secretos para mejorarlo y usarlo en favor de su misión más noble: educar, inspirar y, en el camino, construir una vida que valga la pena ser vivida para de esta forma cumplir nuestro propósito de vida: vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos.

Para comenzar, lo primero que debemos comprender es que todo cambia cuando cambiamos nuestros pensamientos.

## **EL PENSAMIENTO: CÓMO FUNCIONA Y CÓMO NOS TRANSFORMA**

El pensamiento es la herramienta más poderosa que poseemos para interpretar el mundo, tomar decisiones y dar forma a nuestra realidad. Pero ¿cómo funciona exactamente? ¿Y cómo podemos transformarlo para mejorar nuestra vida y nuestra labor como educadores? En este capítulo, exploraremos los mecanismos detrás del pensamiento: desde su base científica hasta su conexión con las emociones y las experiencias. Además, descubriremos estrategias prácticas para cultivar pensamientos positivos, que no solo nos permita enfrentar desafíos, sino también inspirar a nuestros estudiantes a hacer lo mismo.

## **¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO? MÁS ALLÁ DE LAS IDEAS**

Imaginemos por un instante que la mente es un taller lleno de herramientas. Entre todas ellas, hay una que destaca por su versatilidad y poder: el pensamiento. Pero ¿qué es exactamente? En términos sencillos: *el pensamiento es el proceso mental que nos permite interpretar, analizar y dar significado a todo lo que nos rodea y sentimos*. Es como un río que fluye sin cesar: conecta experiencias pasadas, emociones del presente y decisiones futuras, moldeando así la realidad que vivimos.

Piensa en un río. A veces corre rápido, arrastrando ideas fugaces; otras veces se remansa, permitiendo la reflexión profunda. Así funciona nuestra mente: *el pensamiento no son solo palabras o imágenes, sino un flujo constante que une lo que somos con lo que*

*hacemos*. Por ejemplo, cuando un estudiante levanta la mano para responder una pregunta, detrás de ese gesto hay una corriente de pensamientos que van desde el recuerdo de lo aprendido hasta la emoción de participar.

Pero no todos los pensamientos son iguales. De hecho, como docentes, enfrentamos diariamente distintos tipos de pensamiento que influyen en nuestra práctica educativa. Tal es el caso de los pensamientos positivos, negativos y neutrales.

Como educadores, comprender estos tipos de pensamiento nos permite ser más conscientes de cómo abordamos los desafíos cotidianos ¿Cuántas veces hemos actuado en *piloto automático* frente a una situación difícil? ¿O cuántas oportunidades hemos aprovechado para pensar de forma crítica y creativa? La diferencia entre un aula estancada y un espacio de crecimiento radica, precisamente, en cómo elegimos navegar ese río de ideas.

La invitación es clara: *Si tenemos claro nuestro propósito de vida y la seguridad de que podemos hacerlo realidad dejamos de ser espectadores de nuestra vida para convertirnos en artistas capaces de pintar realidades más brillantes*. Y en el aula, esto se traduce en inspirar a los estudiantes a hacer lo mismo.

Entonces, a continuación, vamos a sumergirnos en las aguas profundas de nuestros pensamientos.

## ¿CÓMO FUNCIONA EL PENSAMIENTO? NUESTRAS EMOCIONES Y EXPERIENCIAS

Imaginemos que la mente es una gran directora de orquesta. En este escenario, se analiza, planifica y toma decisiones racionales. Juntos, estos elementos componen la sinfonía del pensamiento, una melodía que define cómo interpretamos el mundo y actuamos en él.

Pero ¿cómo se traduce esto en el día a día de un docente? Veamos un ejemplo: *un estudiante no logra resolver un ejercicio de matemáticas*. Un docente podría pensar: “Es un fracaso irreparable”, activando emociones como la frustración o la desesperanza. Otro, en cambio, podría reflexionar: “Es una señal para descubrir qué estrategia no está funcionando”. La diferencia no está en el problema, sino en cómo la mente lo procesa.

Las emociones son el producto de nuestros pensamientos. Cuando un docente siente pasión por enseñar, esa emoción potencia su creatividad. Si experimenta estrés, su mente

podría bloquearse temporalmente. Pero aquí está la clave: nuestros pensamientos moldean la química cerebral. Un gesto de gratitud de un estudiante libera dopamina (la hormona de la felicidad), mientras que una crítica mal gestionada puede elevar el cortisol (la hormona del estrés).

Como educadores, tenemos el poder de *afinar* nuestra orquesta mental ¿Cómo?

1. Reconociendo el papel de la razón: *¿Qué puedo aprender de esta situación?*
2. Abrazando las emociones: *Me siento desafiado, no derrotado.*
3. Aprendiendo de la experiencia: *Recuerdo que otros estudiantes superaron esto con apoyo.*

La próxima vez que enfrentes un conflicto en el aula, pregúntate: *¿Estoy dirigiendo mi orquesta mental o solo escucho sus sonidos sin intervenir?* Porque entender cómo funciona el pensamiento no es solo ciencia... es el arte de transformar los desafíos en oportunidades y las emociones en motores de cambio.

#### Un ejercicio para tu aula

- Al finalizar una clase difícil, anota *una emoción que hayas sentido y un pensamiento que surgió de ella.*
- Luego, reformula ese pensamiento en una pregunta orientada a soluciones. Por ejemplo: Me sentí abrumado → *¿Qué pequeño ajuste puedo hacer mañana para sentirme más en control?*

El docente debe comprender que cada pensamiento es un acto de creación. Por lo que su función no solo es crear lecciones, sino también crear realidades deseables.

## CREAMOS EL MUNDO QUE PENSAMOS

¿Alguna vez has visto un mismo paisaje que, para alguien más, parece completamente distinto? No es magia, es el poder del pensamiento. La famosa frase “No vemos el mundo como es, sino como somos” resume una verdad fascinante: nuestra mente no es un espejo que refleja la realidad, sino un prisma que la colorea según nuestras creencias, miedos y esperanzas.

Pongamos un ejemplo cercano para los docentes: *dos colegas enfrentan un recorte de presupuesto en su escuela*. El primero piensa: “Es el fin de la innovación; sin recursos, no hay nada que hacer”. El segundo reflexiona: “Es un desafío para innovar con lo que tenemos”. Ambos viven la misma situación, pero sus pensamientos son opuestos ¿Por qué? Porque el pensamiento actúa como un escultor: *no trabaja con mármol, sino con el significado que le damos a cada experiencia*.

Aquí entra en juego la técnica del reencuadre cognitivo, una herramienta poderosa para docentes. Se trata de cambiar *el marco* mental con el que interpretamos un problema.

Por ejemplo:

Problema: Conflicto (pensamiento negativo).

Oportunidad (pensamiento positivo).

- Pensamiento negativo: “No puedo manejar a este grupo; son demasiado inquietos”.
- Pensamiento positivo: “¿Qué estrategias nuevas puedo probar para captar su atención?”.

Este simple giro transforma un callejón sin salida en un mapa de posibilidades ¿Cómo aplicarlo? Siguiendo tres pasos:

1. Investigar qué les inquieta (ejemplo: “Mis estudiantes no se esfuerzan”).
2. Preguntarse: (ejemplo: “Investigar ¿por qué no se esfuerzan?”)
3. Reformularlo hacia la acción (ejemplo: “¿Cómo puedo motivarlos desde sus intereses?”).

Una forma de motivarlos es guiarlos, orientarlos, asesorarlos a encontrar su carrera profesional, y este propósito es el que los mantendrá motivados siempre.

#### **Ejercicio práctico para el aula**

- Proponga a sus estudiantes un problema complejo (ejemplo: *Elegir su carrera profesional*).
- En la elección de su carrera profesional, no debe ser la que sus padres o alguien más les propongan.

- No debe ser la carrera más fácil. Por ejemplo, la que no incluya matemáticas.
- No debe ser la que tenga mayor remuneración.
- La carrera que todo alumno debe escoger es la que más le guste y que le dedique más tiempo de lo requerido, y que no se te dé cuenta de que el tiempo se pasó.
- No elegir la carrera por recomendación de un amigo.
- Además, debe pensar que para elegir su carrera debe tener en cuenta que sea la que más beneficie a la sociedad.

La segunda parte de la motivación del alumno es hacerle ver los beneficios de estudiar una carrera profesional: mejores sueldos, mejores puestos profesionales, vacaciones remuneradas, crear tu propósito de vida.

## **EL PROPÓSITO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEBE TENER DOS ENFOQUES: UNO MATERIAL Y OTRO ESPIRITUAL**

### **La dimensión material**

- La dimensión material está enfocada en la parte humana, lo más importante de esta parte la vamos a llamar éxito. Por lo tanto, lo más importante de la parte material es nuestra salud, vivir en armonía con nuestra familia, tener bienes materiales, riquezas, fama y poder.
- La suma de todos estos logros es lo que llamamos éxito en nuestras vidas.

### **Dimensión espiritual**

- Veamos ahora la parte espiritual. En esta parte de la espiritualidad, el propósito es vivir en paz, libres y felices.
- La suma de la parte material y la parte espiritual, la vamos a llamar plenitud.
- El propósito más sublime y elevado del ser humano es vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos.
- Todo esto es posible y necesario. Se logra por medio de la práctica de los valores; la suma de estos es el amor y esta es nuestra esencia.

Este propósito es como un automóvil: sin él, no avanzamos. Pero el automóvil solo no define el destino del viaje. Quien define el destino del viaje es el conductor. El automóvil es nuestro cuerpo, nuestra mente es el conductor; como los arquitectos de nuestro propio destino.

Este propósito es como la brújula, nos recuerda hacia dónde queremos ir y por qué vale la pena el esfuerzo.

## LA INTEGRACIÓN: CUANDO LO MATERIAL Y LO ESPIRITUAL SE ABRAZAN

Un maestro que solo se enfoca en lo material puede caer en la rutina fría de cumplir planes de estudio. Uno que solo prioriza lo espiritual podría perderse en ideales sin impacto real. Pero cuando ambos mundos se equilibran, surge la magia.

### Ejercicio para docentes: el balance que transforma

- Reflexione: *¿En qué porcentaje vivo mi labor docente?* (Ejemplo: 50% material / 50% espiritual).
- Actúe: Esta semana, agregue *un gesto de propósito espiritual*. Pedirles a los alumnos de qué forma pueden ayudar a alguien.

El pensamiento material construye habilidades; el espiritual, sueños. Un educador que integra ambos no solo enseña ecuaciones o gramática, sino que modela cómo vivir con propósito. *El maestro da sabiduría, fe y amor.*

Usted tiene ese poder: en sus manos está usar el pensamiento para ser un guía que no solo explica el mundo, sino que ayuda a sus estudiantes —y a sí mismo— a sentirse parte de algo más grande.

Conclusión: el docente que logra integrar con efectividad las dimensiones material y espiritual en el aula se convierte en un arquitecto de líderes de impacto mundial.

Recuerde que enseñar es tocar una vida para siempre. Entonces llegó el momento que usted debe reflexionar en la respuesta a la siguiente interrogante *¿Qué huella quiere dejar en sus estudiantes?* Crear personas sabias, iluminadas y creativas.

## CÓMO MEJORAR NUESTRO PENSAMIENTO: HERRAMIENTAS PARA DOCENTES

La paz, la libertad, la felicidad, éxito y plenitud es una forma de pensar positiva, aun de las cosas negativas que nos suceden y es un entrenamiento mental. Nuestro entrenamiento radica en pensar de forma positiva.

Autoconocimiento: la semilla de la transformación

En la educación, hoy solo hablamos de conocimientos, nos falta integrar materias de autoconocimiento; somos una mente, un pensamiento, memoria y conciencia, esto es autoconocimiento. De este tema no se habla en las instituciones educativas, por lo tanto, es imposible cambiar nuestros hábitos, costumbres y nuestra forma de pensar.

### Ejercicio de reflexión

Meditación sobre el control de nuestra atención, el control de nuestros pensamientos:

*Posición de meditación y centrar nuestra atención en un solo pensamiento, pensar que soy respirando y tratar de no perder la atención de nuestro pensamiento. Si por algún motivo nos distraemos, tratar de volver conscientemente a esta práctica. Este ejercicio es un mínimo de ocho minutos y una máximo de 24.*

Antes de dormir, pregúntate: “¿Qué pensamientos tuve hoy sobre mi labor docente? ¿Cuáles me motivaron y cuales fueron un obstáculo para lograr mi propósito?”.

Ejemplo: *Pensamiento negativo*: “A veces los estudiantes no prestan atención”; y su reformulación: “¿Qué estrategia nueva puedo crear mañana para motivarlos?”.

En la actualidad existen varios estudios sobre la importancia de la meditación.

Los docentes deben comunicar a los alumnos que los errores y los fracasos son lecciones y aprendizajes de la vida, por ignorancia se interpretan negativamente. En este capítulo entendamos que debemos crear una nueva mentalidad y forma de pensar.

*Alimentar pensamientos elevados: el poder de la gratitud*

Ejercicio diario: al finalizar tu jornada, escribe *una cosa positiva de tu día como educador*.

Ejemplos:

- “Un estudiante me dio las gracias por explicarle con paciencia”.
- “Logré mantener la calma durante una reunión tensa”.

Ciencia detrás de esto: la ciencia demuestra que practicar gratitud activa la mente, mejorando la toma de decisiones y la resiliencia. Existen estudios que demuestran que los docentes que escriben gratitudes diarias reportan un 30% más de satisfacción laboral.

Podemos asegurar que la mente es nuestra herramienta más poderosa, porque es el centro desde el cual interpretamos, creamos y transformamos nuestra realidad. Aquí las razones clave:

- Capacidad de adaptación y aprendizaje: permite que modifiquemos patrones de pensamiento, aprendamos nuevas habilidades y superemos limitaciones. Ejemplo: Un docente que adopta técnicas innovadoras tras formarse en nuevas metodologías
- No vemos el mundo como es, sino como lo interpretamos. Dos personas frente a un mismo problema (ejemplo: falta de recursos en el aula) pueden crear realidades opuestas: una de resignación o una de innovación; una lo ve como un problema y otra como una oportunidad.
- La mente regula emociones y construye resiliencia.
- La mente nos permite decidir cómo responder ante la adversidad.

En educación, esto se traduce en que un docente no solo enseña contenidos, sino que modela cómo pensar. Al cultivar una mente creativa y consciente, no solo mejora su práctica, sino que siembra un propósito en sus estudiantes, vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos.

Tener nuestro propósito de vida no es un lujo, es una necesidad. Cada estrategia que aplicamos no solo nos convierte en mejores educadores, sino en modelos vivientes para nuestros estudiantes ¿El mensaje más importante que puedes transmitir? Que las limitaciones están en la mente, no en la realidad, y que con las herramientas correctas, todos podemos esculpir un pensamiento más libre, creativo y feliz.

### *Desafío final*

Esta semana, elige una de estas herramientas y ponla en práctica. Al finalizar, pregúntate: “¿Cómo cambió mi manera de ver los desafíos?” Porque cuando transformas tu pensamiento, no solo enseñas mejor, sino que inspiras a otros a hacer lo mismo.

## **PENSAMIENTO Y FELICIDAD**

¿Qué tienen en común un maestro rural que convierte un aula precaria en un espacio de oportunidades y un docente urbano que transforma el *bullying* en empatía? Ambos entendieron un secreto milenario: la felicidad no es un destino, es un camino, es una forma de pensar positivamente aun de las cosas negativas que nos suceden, es un entrenamiento mental. No depende de las circunstancias externas, sino de cómo elegimos interpretarlas. Un estudiante que avanza lentamente no es un caso perdido, es una persona que requiere ayuda para encontrar su propósito de vida. Una escuela con recursos limitados no es una *tragedia*, sino un lienzo en blanco para la creatividad. La necesidad es la madre de la creatividad, la comodidad es la madre de la mediocridad.

### *La meditación como un entrenamiento mental*

Para hacer realidad un sueño, un propósito, un pensamiento que no es real, es necesario repetirlo alrededor de 20 mil veces al día, ya que en promedio tenemos 60 mil pensamientos diarios, por lo que la repetición diaria, en automático se puede hacer realidad.

Por eso es necesario que los estudiantes tengan un propósito de vida: en este caso que tengan su carrera profesional, y de esta forma apoyarlos con la repetición de este propósito.

Por ejemplo: al realizar diariamente el saludo, el docente se refiere y nombra cada alumno de acuerdo con la carrera profesional a que aspira: buenos días Licenciado, buenos días, maestro, buenos días doctor, etc.; incluso hasta portar un gafete o distintivo de acuerdo con el perfil profesional esperado por cada uno.

De esta forma es como estamos cada día, recordándole a cada alumno su vocación, así estaremos motivando a los alumnos a tener una mejor calidad de vida, tener una empresa, viajar por el mundo. O sea, ser el arquitecto de su propio destino.

Había una escuela donde el 90% de los estudiantes vivía en pobreza extrema. Las paredes se desmoronaban y el lema, aunque no dicho explícitamente era: “Aquí no hay futuro”. Hasta que llegó Juan, un docente de historia recién graduado.

Juan empezó por cambiar las palabras. En vez de decir “no tenemos recursos”, les enseñó a sus alumnos: “Tenemos ingenio”. Organizaron un trueque de conocimientos: los que sabían reparar bicicletas enseñaban a los que dominaban matemáticas. Usaron botellas plásticas para construir macetas y aprender sobre ecología. Pero el cambio más profundo fue interno: Juan reemplazó las reuniones de quejas por “asambleas de soluciones”, donde cada problema se convertía en un reto colectivo.

Cada pensamiento negativo debe ser convertido en uno positivo, cada problema convertirlo en una oportunidad, así nacen los líderes, responsabilizándose de cada cambio.

En cinco años, esa escuela pasó de tener el peor rendimiento de la región a ganar un premio nacional de innovación educativa ¿La clave? Cambiar la narrativa mental de víctimas a protagonistas.

## **CÓMO CULTIVAR EL HÁBITO DE LA PAZ, LA LIBERTAD, LA FELICIDAD, EL ÉXITO Y LA LIBERTAD EN EL AULA (Y EN LA VIDA)**

El saludo: diariamente el docente llega al salón de clases y saluda: buenos días, buenas tardes, buenas noches, etc. y preguntan cómo están, los alumnos deberían de responder: en paz, libres, exitosos y plenos.

- Al final del día: ahora repetimos con los alumnos de pie, para seguir reforzando sus carreras profesionales y de que estén convencidos que sí es posible; los estudiantes repiten después del docente:
- Creo en mí.
- Creo en mi inteligencia.
- Creo en mi capacidad.
- Creo en mi propósito.
- Terminar primaria, secundaria, preparatoria o bachillerato, universidad, una maestría, un doctorado, mi carrera profesional con un puesto directivo o mi propia empresa.

- Sé que puedo lograrlo, soy orgullosamente: eliges el nombre de tu escuela o de tu país.

Si este ejercicio lo realizamos en cada etapa de la vida académica de nuestros estudiantes, lograremos alcanzar y reafirmar la carrera profesional a la que cada alumno aspira, logrando la motivación de estos.

*Pensamientos que sanan, palabras que empoderan*

- Sustituye frases como “Esto no funciona” por “¿Qué podemos probar ahora?”.
- Convierte “No sé hacerlo” en “Aún no lo domino, pero estoy aprendiendo”.

*Celebra el proceso, no solo el resultado*

- Crea un “muro de esfuerzos” en el aula, donde los estudiantes compartan obstáculos superados (ejemplo: “Aprendí a dividir después de 10 intentos”).

Ser feliz no es ignorar las dificultades, sino negarse a que ellas definan nuestra identidad. Como docentes, tenemos el privilegio —y la responsabilidad— de modelar estos pensamientos. Cada vez que elegimos ver potencial donde otros ven límites, enseñamos a nuestros estudiantes que la mente no es una cárcel, sino un campo infinito de posibilidades.

La próxima vez que enfrentes un desafío, pregúntate: “¿Estoy usando mis pensamientos para construir un muro o un puente?”. Porque, al final, *la felicidad no es algo que se encuentra...* es algo que se crea, pensamiento a pensamiento.

## CONSIDERACIONES FINALES

Imaginemos por un momento que cada pensamiento es una semilla. Lo que sembramos en nuestra mente —ya sea duda o confianza, temor o esperanza— termina brotando en acciones y, con el tiempo, dando frutos en nuestra realidad. Este ciclo, simple pero poderoso, puede resumirse en cuatro pasos: Pensamiento → Emoción → Acción → Realidad. Como educadores, ustedes no solo entienden este proceso; son jardineros expertos que ayudan a sus estudiantes a cultivar semillas de grandeza. En la forma en que pensamos, dependerá nuestra calidad de vida; pensamientos pasados = estado actual, pensamientos actuales = estado futuro. La pregunta es: ¿por qué estoy como estoy? Porque pienso como pienso.

### *Llamado a la reflexión: arquitectos de futuros*

Como docentes, debemos saber que cada día estamos construyendo el propósito de vida de nuestros estudiantes. Cada día estamos construyendo los cimientos de ese propósito. Hoy, pregúntense *¿qué cimientos estoy construyendo?*:

- ¿Ladrillos de “No puedes” o vigas de “¿Qué tal si lo intentas?”
- ¿Muros de “Así son las cosas” o ventanas de “Imaginemos algo mejor”?

Ustedes deciden si erigen prisiones de limitaciones o puentes hacia lo extraordinario. Y este poder no se limita al aula: también aplica a cómo piensan sobre sí mismos, sus desafíos y su potencial.

Tome un papel y dibuje cuatro cuadros en secuencia:

1. Pensamiento de hoy: (“Estoy agotado”).
2. Emoción asociada: (“Frustración”).
3. Acción resultante: (“Clases monótonas”).
4. Realidad generada: (“Estudiantes desconectados”).

Luego, repita el ejercicio, pero cambiando el primer cuadro:

1. Nuevo pensamiento: “Aunque estoy cansado, elijo dar lo mejor de mí”.
2. Nueva emoción: “Determinación”.
3. Nueva acción: “Incorporar una dinámica sorpresa en clase”.
4. Nueva realidad: “Risas, participación, un momento memorable”.

Este simple ejercicio revela tu poder más grande: reinventar tu historia cambiando de pensamientos negativos a positivos.

### *Frase de cierre: el arte de elegir los colores*

*El pensamiento es el pincel con el que pintamos nuestra vida. Elija colores que reflejen la grandeza que lleva dentro.*

Cada día, frente al lienzo en blanco de un nuevo desafío, ustedes deciden si usar

tonos grises de resignación o colores vivos de creatividad y fe. Como educadores, no solo pintan su propia obra maestra; también enseñan a otros a sostener el pincel. Recuerden que cuando vemos la pobreza en la sociedad, ¿qué pincel utilizamos?, cuando vean la violencia existente en los diferentes países, ¿qué pincel estamos usando?, Asimismo, en la inseguridad, en los embarazos no planeados, en las adicciones, suicidio, depresión, corrupción, etc., ¿qué pinceles usamos los docentes?, por lo que somos responsables de la cultura existente en la sociedad.

*La última pregunta... y la más importante:*

*¿Qué cuadro quiero que mis estudiantes recuerden dentro de 20 años?* Porque al final, más que contenidos, lo que perdura es el ejemplo de una mente que eligió pensar en grande, amar con audacia y transformar lo ordinario en extraordinario.

El viaje por comprender el pensamiento termina aquí, pero su aplicación acaba de comenzar ¡El próximo capítulo lo escriben ustedes!

Para su aula: comparta esta metáfora del pincel con sus estudiantes y pídale que dibujen cómo quieren “pintar su semana” ¡Verá pensamiento en acción!

## ELEMENTOS ADICIONALES SUGERIDOS

Recuadros destacados.

Estos complementos prácticos enriquecerán la lectura y facilitarán la aplicación de los conceptos en mí aula:

*Para mi aula*

- Ejercicio 1

Pedir a mis estudiantes que identifiquen *un pensamiento negativo* que tengan (ejemplo: “Nunca podré aprender esto”). Luego, los guío para convertirlo en un pensamiento positivo: ¿Qué pasos pequeños puedo dar para intentarlo?»

- Ejercicio 2

Dibujen un semáforo en el pizarrón:

- Rojo (Detenerse): “¿Este pensamiento me ayuda?”
- Amarillo (Reflexionar): “¿Qué otra solución existe?”
- Verde (Actuar): “¿Qué puedo hacer ahora?”

¿Sabías que...?:

- ¿Sabías que tenemos un pensamiento por segundo?
- El 80% de los pensamientos diarios son repetitivos y negativos ¡Imagina el poder de redirigirlos a positivos!
- Un pensamiento negativo activa 12 veces más áreas cerebrales que uno positivo. Por eso, entrenar la mente requiere práctica.

### *Ilustraciones*

El árbol del pensamiento. Proponga a sus estudiantes dibujar un árbol donde:

- Raíces = Creencias («Soy capaz de aprender»).
- Tronco = Pensamientos («Hoy resolveré este problema»).
- Hojas = Acciones («Pregunto dudas en clase hasta resolverlo»).

¡Un último regalo para ti!

Como educador, tú eres el jardinero y arquitecto a la vez. Estos recursos no son solo herramientas, sino semillas para cultivar mentes curiosas y corazones resilientes ¿La mejor parte? *Cada vez que usa una metáfora, un dato o un ejercicio, está modelando el poder transformador del pensamiento.*

Una última idea para culminar este capítulo tenga siempre presente que la educación no se trata de llenar de información la mente del estudiante, se trata de la formación del alumno, enseñarlo a pensar, reflexionar, meditar para que aprenda a tomar buenas decisiones en su vida, para él y para la sociedad, que no le sorprenda ninguna adversidad, formas personas sabias, lideres de impacto mundial.

*Los grandes docentes no enseñan contenidos; enseñan a pensar, a soñar y a construir un propósito de vida. Precisamente, en un recorrido por más de 60 países, encontré que el propósito más sublime y elevado en la mayoría de las personas es vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos; y esto es totalmente posible y además necesario.*



# CAPÍTULO 3.

¿QUÉ ES  
LA MEMORIA?



*La memoria nos permite registrar, almacenar y recordar información de experiencias pasadas. Es esencial para nuestras actividades diarias*

Gracias a nuestros recuerdos nos movemos, percibimos, pensamos, hablamos nos emocionamos y sentimos, planificamos y proyectamos; definen nuestras decisiones, incluso nuestra identidad.

La memoria es la habilidad de registrar y almacenar o guardar la experiencia, es el proceso mediante el cual el aprendizaje persiste y nos permite aprender de la experiencia sin que se necesite repetir. Cada memoria se almacena y se evoca de forma diferente.

Docente, si acaso pensabas que sólo había una memoria o dos, déjame decirte que nos es así, actualmente existen varias memorias, entre las cuales se encuentran:

1. Memoria a corto plazo: Almacena información por un breve periodo.
2. Memoria a largo plazo: Guarda información durante un período más prolongado, como recuerdos de la infancia o conocimientos adquiridos en la escuela.

## **MEMORIA Y APRENDIZAJE**

Las personas memorizamos con base en lo que es importante, de acuerdo con nuestro propósito de vida. Existen formas de almacenar nuestros pensamientos en la memoria. Entre más pensamos en algo, esos pensamientos están más cerca de nosotros. Generalmente son pensamientos negativos, porque la información que recibimos de diferentes formas es negativa. Debemos realizar prácticas de tal manera que al llegar un pensamiento negativo estemos capacitados para cambiarlo por uno positivo.

Cuando permitimos que un pensamiento negativo nos afecte, estamos en presencia de una distracción porque nuestro propósito es vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos. Por lo que debemos cambiarlo por uno positivo. De esta forma estamos acomodando nuestros pensamientos en nuestra memoria, por lo que al usar más los pensamientos positivos estamos alejando los negativos.

La memoria funciona como un sexto sentido, como si fueran los cinco sentidos juntos. Estas primeras cinco conciencias son interpretadas por una sexta (conciencia burda), la cual conoce e identifica las formas, el sonido, el olor, el sabor y la textura de las cosas (Figura 1).

La memoria y aprendizaje están estrechamente relacionados. La memoria nos permite almacenar y recuperar conocimientos y habilidades aprendidas, mientras que el aprendizaje involucra la adquisición de nueva información que se almacena en la memoria. Ambos procesos se complementan y son esenciales para el desarrollo cognitivo y la adaptación a nuevas experiencias.

**Figura 1**

*Cinco sentidos y memoria*



## MEMORIA Y ATENCIÓN

La atención es un proceso necesario para realizar muchas actividades mentales, incluyendo memorizar, comprender el lenguaje oral y escrito, además de ayudar a resolver problemas.

La atención es un prerrequisito para la memoria. Si no oímos con atención, no entendemos. Para recordar algo, necesitamos primero registrarlo, no se puede hacer si no se pone atención. Existe una relación estrecha entre memoria y atención.

La atención implica determinados niveles de conciencia; estos son ocho (se explican en el Capítulo 4), también aparecen en mi libro “Propósito de vida”.

Parte de la atención tiene que ver con uno de los estados de conciencia que implica estar alerta con los cinco sentidos a lo que se escucha, observa, toca, huele y comunica la persona.

Atención y concentración no es lo mismo, pero están relacionados, la atención tiene que ver con estar alerta despierto y la concentración es la habilidad para sostener la atención durante un determinado período.

La atención es un prerrequisito para la memoria a largo plazo, lo que implica identificar qué es lo que realmente nos interesa almacenar a largo plazo. La importancia de tener un propósito de vida es que no se puede hacer algo, sin saber qué queremos hacer. Saber lo que queremos *ser*, *hacer* y *tener*, es el punto de partida. Es difícil tener claro el propósito de vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos, debido a que necesitamos saber qué es lo que queremos ser en nuestras vidas, de la interpretación que le demos a estas palabras, depende cómo estaremos en todos los ámbitos de nuestra vida, familia, salud, dinero, relaciones, etc.; la importancia que le demos determina nuestra calidad de vida.

Si a esto le agregamos que sólo es imaginación, pensamiento, visión o una idea, se vuelve aún más complejo poder realizarlo. Además, en nuestra mente ya viene establecida una forma de ser, un comportamiento, un destino que es muy difícil cambiar, por eso es necesario tener muy claro nuestro propósito y tener fe, confianza y seguridad de llegar a realizarlo. La mente es como una máquina que trabaja día y noche y tiene como componentes: la memoria, la conciencia y el pensamiento. Si trabajas en tu propósito de vida lograrás enfocarte en un pensamiento positivo y optimista para lograr estar en paz, libre, feliz, exitoso y pleno. A continuación, se proponen cuatro ejercicios para lograr ejercitar y mejorar la memoria a largo plazo.

A Juan Manuel, le gusta mucho tocar la guitarra y se siente feliz cuando lo hace, pero no tiene tiempo para tomar clases y tocar en forma profesional.

**Ejercicio 1. Tener un propósito claro en mente**

Juan Manuel, se pregunta ¿Qué quiero y para qué lo quiero? (Tabla 1).

**Tabla 1**  
*Misión y visión*

Misión	¿Para qué quiero ser un excelente guitarrista?  Para crear música que me haga feliz a mí y a las personas
Visión	¿Qué futuro quiero?  Ser el mejor guitarrista, quiero destacar en la música

**Ejercicio 2. Una mente ordenada tiene mayor oportunidad de mejorar la memoria.**

Organizar y planear desde lo más urgente e importante de lo que se quiere aprender. El estudio repartido a lo largo de los días es más eficaz que una sesión de 12 horas continuas.

Se recomienda hacer el siguiente análisis de la administración del tiempo (Tabla 2).

En un cuadro anotar lo que es importante, para no estar haciendo las cosas de última hora, y estar en lo urgente, porque con el estrés de hacer las cosas urgentes la memoria a largo plazo se paraliza y no registra los aprendizajes esperados.

**Tabla 2**  
*Administración del tiempo*

<b>¿Qué es lo urgente?</b>  Es lo que se tiene que hacer el mismo día y que no se hizo en el tiempo que se tenía que hacer.  Ejemplo: Pagar la luz	<b>¿Qué es lo importante?</b>  Es lo que se tiene que hacer, pero se planea con tiempo para evitar estar en lo urgente.  Ejemplo:  Estudiar para los exámenes  Practicar la guitarra
--	--

No urgente	No importante
Estar en las redes sociales	Salir a fiestas
Jugar mucho tiempo videojuegos	

### Ejercicio 3. Tener pensamientos positivos, los cuales se reflejarán en la actitud

Para tal fin se recomienda escribir nuestro propósito de vida en una hoja, de preferencia diseñada y decorada y pegarla donde la podamos ver diariamente para motivarnos y dirigir nuestros esfuerzos para lograr metas, sueños, valores y vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos.

Así también poner algunas frases motivadoras en la recámara, refrigerador, en donde los puedas ver constantemente y aprender de memoria algunas frases:

- La naturaleza de mi mente es pensamiento, memoria y conciencia.
- La verdadera esencia de lo que soy es el amor. El amor es la suma de todos los valores.
- La práctica de los valores que van de acuerdo con mi dignidad humana me hace una persona valiosa, importante y virtuosa. Sin valores y sin virtudes soy vulnerable a las adicciones, a los malos hábitos, a las malas costumbres.
- El amor es la fuerza más poderosa, unificadora y transformadora del universo.
- Puedo crear mis propósitos, imaginándolos, repitiéndolos y visualizándolos diariamente, entre más veces lo haga y con más fe, seguridad y confianza, mis propósitos se realizarán.

### Ejercicio 4. Meditación y memoria

La meditación es una práctica que implica técnicas de concentración, atención y relajación para alcanzar un estado de calma y claridad mental.

Existen muchos tipos de meditación, pero en general, todas buscan reducir el estrés, aumentar la conciencia y mejorar el bienestar emocional.

La meditación tiene los siguientes beneficios:

Disminuye el ritmo cardiaco provocando un sentimiento de paz, de quietud y silencio que no puede ser generado de ninguna otra forma o comprado con dinero, fama o poder.

- Se crea mi Propósito de vida: lo que quiero ser, hacer, tener.
- Conduce al conocimiento de mí mismo.
- Duermo y despierto tranquilo.
- Se reduce el estrés.
- Se es amable.
- Me conozco. Sé quién soy.
- La mente se puede concentrar con facilidad.
- La expresión del semblante es serena, relajada, en paz.
- El cuerpo rejuvenece.
- Puedo morir sin confusión, sin miedo, satisfecho, orgulloso. Al morir, mi mente permanece lucida.

A continuación, docente, te invito a que practiques la siguiente meditación y compruebes tú mismo los beneficios después de una práctica constante.

## **MEDITACIÓN DE MEMORIA**

En posición de meditar, este ejercicio es de ocho minutos, 24 ideal. La meditación de memoria consiste en repasar mis actividades de un día anterior en orden cronológico, desde el momento de despertar hasta acostarme. Y al hacerlo no me detengo a reflexionar si estuvo bien o mal mi comportamiento, sólo observo los lugares donde estuve, las personas, los colores de su ropa, las calles y los edificios por donde pasé, los olores y sabores de la comida, los sonidos o voces que escuché. Aquí está grabada la película más bonita.

Es importante hacerlo sin distraerme, pensando sólo en lo acontecido ese día. Cualquier pensamiento ajeno a esto es una distracción, y tendría que volver a empezar.

Con la práctica podremos hacerlo con las actividades de la semana, de un mes y de años. Y, si seguimos ejercitando nuestra memoria, podemos incluso recordar el momento

en que nacimos.

En la memoria existen pensamientos negativos (desagradables), positivos (agradables), y neutrales (indiferentes). Desgraciadamente, en su mayoría, son negativos. Al realizar este ejercicio puedo ordenar los pensamientos que existen en mi memoria, y de esta forma usar más los pensamientos positivos que impulsan mi Propósito de vida. Recordar estas experiencias me da la oportunidad de conocerme, entenderme y entender a los demás.

# CAPÍTULO 4.

¿QUÉ ES  
LA CONCIENCIA?



*“Nuestra naturaleza reside en la conciencia y esta a su vez es nuestra esencia”*

En mi libro *Propósito de vida*, se señala que, para lograr nuestro proyecto de vida, vivir en paz, libre, felices y pleno se requiere pensar de forma positiva, a pesar de las cosas negativas por lo que debemos tener un entrenamiento mental para ese fin; y para conseguirlo es indispensable entender qué es y cómo opera la mente.

Se mencionó que la mente comprende pensamiento, memoria y conciencia; un pensamiento es un diálogo interno de la persona consigo misma.

La memoria es donde se archivan los pensamientos y la conciencia es donde se crean los mismos.

La conciencia es el medio por el cual una persona se reconoce consigo misma en el mundo. Es un sinónimo del alma y del espíritu, de la psique, cognición y energía; que facilita su identificación en las características fundamentales. La conciencia nos dicta lo que queremos ser, hacer y tener, pero también nos dice para qué queremos hacerlo; no podemos tener algo, sin saber qué queremos tener. Saber lo que queremos ser, hacer y tener, es el punto de partida. Esto parece sencillo o complicado, lo que si te digo docente, que se puede lograr ordenando tus pensamientos.

Este es el punto de partida en donde la mayoría de las personas en el mundo carece de tenerlo claro.

A manera de ejemplo: Todos queremos vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos. Esto es totalmente posible y además necesario. Docente, cuando descubres que tu esencia es tu conciencia y que la conciencia es el amor, no puedes dejar de ayudar y servir a otros. Quiero que sepas que un pensamiento es un diálogo interno, una plática contigo mismo. La memoria es donde se archivan los pensamientos y la conciencia es donde se crean estos pensamientos. Cuando a esta conciencia se une al amor no se pueden crear pensamientos de maldad, porque el amor es la unión de todos los valores y el amor es nuestra esencia, es lo que somos a nivel espiritual. No somos un cuerpo, somos seres espirituales viviendo una experiencia humana temporalmente.

Se estima, de forma general, que el ser humano tiene 60,000 pensamientos al día, aunque la cantidad exacta puede variar mucho de una persona a otra y depende de varios

factores, como el estado emocional, el nivel de actividad y la individualidad de cada persona. Para tener un impacto positivo se recomienda la meditación como lo describe mi libro *Propósito de Vida*, con ella se puede obtener la estabilidad y la confianza que se necesita para vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos. La meditación nos ayuda a tener control de nuestras emociones, libre de preocupaciones e inquietudes, a tener una conciencia que esté libre de pensamientos que nos hagan sufrir detrás de cada uno de nuestros pensamientos y de nuestros sentidos. En mi libro *Propósito de Vida* se habla de ocho conciencias (Figura 2).

**Figura 2**

*Ocho conciencias*



Estas ocho conciencias se entretajan y nos orientan en nuestra aventura de introspección y desarrollo personal. Al fomentar cada una de estas, podemos construir nuestro propósito de una vida más reflexiva, balanceada y con mayor significado. Para comprender cómo trabajan juntas las ocho dimensiones de la conciencia en la vida cotidiana mostramos el siguiente ejemplo: Se presenta una discusión con alguien (conciencia 7), podrías reflexionar sobre tus emociones y comportamiento (conciencia 8), recordar experiencias pasadas similares (conciencia de la 1 a la 5) y usar tu conciencia 8 para crear tu proyecto, plan, y propósito de vida; además de resolver problemas de manera efectiva.

Para activar las ocho conciencias es importante aprender a meditar; este es un regalo que uno se pudo hacer en esta vida. Meditando puedo obtener la estabilidad y la confianza que necesito para ser feliz, exitoso y vivir plenamente; lo que puedo obtener con la meditación es un estado mental libre de preocupaciones e inquietudes.

Con un entrenamiento adecuado y un poco de disciplina, paciencia y tiempo, mi mente desatará sus propios nudos (controlar la conciencia 7) y conoceré lo que son la dicha y la claridad esenciales (conciencia 8) (Figura 3).

### Figura 3

*Pensar, recordar, crear*



Entrenar mi mente es ver de manera directa y concreta cómo funciona.

El pensamiento positivo y la reestructuración cognitiva fortalecen una mentalidad segura; la conciencia te brinda una comprensión profunda de ti mismo y te ayuda a estar presente, mientras que la memoria te permite aprender del pasado y recordar momentos positivos. Todos estos elementos juntos contribuyen a crear propósitos de vida, dando una seguridad interna sólida.

Al meditar, percibes la fuerza y la serenidad majestuosa de una montaña, permitiendo que tu mente se escape y se eleve hacia ella. Observa tu respiración, conéctate con ella y, gradualmente, experimentarás que tu respiración, tu aliento y tú, se fusionan en un solo ser.

*Al igual que el agua, si no se agita, permanece clara y transparente, la mente es próspera realmente si no se le ejerce una fuerza.*

Al realizar la meditación y si, docente, te enfocas en la conciencia 8, que es donde se manifiestan la inteligencia, la creatividad, la imaginación, la clarividencia, el sentido común, la habilidad para cambiar, la plenitud y el éxito, no permitirás un espacio en tu mente para pensamientos negativos, todos serán pensamientos positivos y cargados de amor, dado

que el amor es tu esencia, y eres amor. La conciencia 8 incorpora el amor, la conciencia 8 es AMOR y eso somos nosotros.

El amor, en sus diversas formas y expresiones, puede ser una de las fuerzas más motivadoras y enriquecedoras de la experiencia humana. Nos proporciona conexión, propósito y alegría (Figura 4).

**Figura 4**  
Sobre el amor



Asimismo, existen antivaleores como los temores y padecimientos que surgen en la mente. Como el temor a la violencia, a la amenaza, a la enfermedad, a la pérdida de personas queridas, al control, al poder, a la muerte, al rechazo, al compromiso, al fracaso. Si consigues dominar tu mente, puedes erradicar la raíz del dolor y del tormento. Si no mantienes el control de tú mente, puedes poseer todo lo material, riqueza, reconocimiento, autoridad, familia, amigos, hogar, vehículos, pero a pesar de todo te sentirás vacío. Por lo tanto, en ocasiones nos apegamos a las cosas materiales con la esperanza de hallar la felicidad en un lugar donde no existe. El miedo, el temor y el apego provocan enfermedades.

Combatir el temor con el amor es una poderosa estrategia que puede transformar tu vida y tus relaciones. El amor nos une y nos da la fuerza para enfrentar nuestros miedos juntos. Al compartir nuestras cargas y apoyarnos mutuamente, podemos superar incluso los temores más grandes.

El amor tiene el poder de transformar y sanar. Al cultivar el amor en nuestras vidas y relaciones, podemos encontrar la valentía y la fortaleza para enfrentar cualquier desafío. La meditación y las prácticas de atención plena pueden ayudarte a mantener la calma y reducir la ansiedad. Al enfocarte en el presente y aceptar tus pensamientos y emociones sin juicio, puedes disminuir la influencia del miedo en tu vida.

“Conócete a ti mismo” para enfatizar la importancia del autoconocimiento y la introspección como la base para una vida virtuosa y plena. El autoconocimiento es esencial para comprender nuestras propias capacidades, limitaciones, deseos y objetivos. Al conocernos mejor, podemos tomar decisiones más informadas y vivir de acuerdo con nuestros valores y principios, ser personas sabias.

La maldad es un nivel de conciencia, la bondad es otro nivel de conciencia superior.

Lo más importante que puedes hacer en la vida es aumentar tu nivel de conciencia; de esta forma contribuyes a que toda persona que te rodea, también la aumente.

Todo lo que existe en tu conciencia, pasó por tus cinco sentidos. Es decir, a través de la vista, gusto, tacto, olfato y oído.

El mundo es de los audaces, de los que aceptan el reto de enfrentar la vida, plenos de lucidez, con la conciencia abierta a todas las expectativas que la vida ofrece.

La mayoría de los matrimonios apenas tiene conciencia del éxito y del fracaso. Y estas son las circunstancias de la familia que siembran en los hijos las semillas del éxito y del fracaso.

Debes tener una conciencia sólida. Una clara conciencia de sí mismo implica que eres consciente de sus valores, de lo que es, de lo que simboliza y del lugar desde el cual iniciará y terminará.

La conciencia crea tus emociones. Algunas veces nos parece complicado identificar lo que estamos afrontando. Darle un nombre nos impulsa a obtener lucidez, que es esencial para continuar avanzando.

Los maestros deben dirigir a los alumnos a pensar y a comprender claramente la verdad por sí mismos. No basta que el maestro explique o que el alumno crea; se debe provocar la

investigación e incitar al alumno a enunciar la verdad en su propio lenguaje para demostrar que ve su fuerza y se aplique. Con esmerado esfuerzo deben grabarse en la mente las verdades vitales. Esto podrá ser un procedimiento lento; pero vale más que recorrer con demasiada prisa asuntos importantes sin darles la consideración debida.

No debemos realizar trabajo mental y detenernos allí, ni hacer trabajo físico solamente; hemos de emplear de la mejor manera las diversas piezas que componen el cuerpo humano.

Estudios recientes sobre la mente y la conciencia representan un avance significativo en relación con nuestros conocimientos previos. Estos estudios abren nuevas posibilidades para alcanzar el potencial innato que reconocemos como nuestro auténtico ser. Es imprescindible elevar el pensamiento de nuestros estudiantes más allá de lo que muchos actualmente ven como posible. Debe convertirse en una conciencia completa, liberada de las limitaciones de la identidad que demanda la realidad exterior para despertar quién considera ser.

Tu mente moldea la energía de las posibilidades infinitas como si se tratara de arcilla. Y si la materia está hecha de energía, tiene sentido que la conciencia (mente) y la energía (materia) estén tan íntimamente ligadas, que sean lo mismo. Mente y materia están entrelazadas. Tu conciencia (mente) afecta la energía (materia) porque tu conciencia es energía y la energía tiene conciencia. Eres lo suficientemente poderoso como para influir en la materia, ya que, en su esencia, eres energía con conciencia. Eres materia consciente. Recordemos que somos seres espirituales, viviendo una experiencia humana temporalmente.

Tus cambiantes estados mentales modifican de manera consciente o inconsciente esta impresión a cada instante porque no eres sólo un cuerpo físico, sino también una conciencia valiéndose de un cuerpo.

Para poder cambiar nuestra realidad, los resultados que atraemos deben sorprendernos, incluso dejarnos pasmados, en su forma de manifestarse. No debemos intentar predecir nunca cómo nuestras nuevas creaciones se manifestarán, deben llegar inesperadamente, despertarnos del sueño de la realidad rutinaria a la que nos hemos acostumbrado.

A tus alumnos aconséjales que visualicen con claridad lo que deseen y recuérdales que la inteligencia universal organizará el modo en que se hará realidad su sueño. El alumno se ocupará del *qué* y la conciencia superior se encargará del *cómo* somos, una conciencia conectada a nuestra inteligencia.

¿No te parece irónico que para influir en tu realidad (entorno), sanar tu cuerpo o cambiar una situación del futuro (tiempo), tengas que dejar de aferrarte al mundo exterior (sin espacio), perder la conciencia (sin cuerpo) ... y desconectar del tiempo (sin tiempo) para convertirte en conciencia pura? Si lo logras, podrás controlar el entorno, el cuerpo y el tiempo.

Si consideras que tu mente es producto de tu conciencia, en cierto sentido siempre estás pensando en el pasado.

En cierto modo, cuando el cuerpo se ha *convertido* en la mente, podemos liberar la energía del cuerpo. A medida que nuestras emociones se vuelven más elevadas, nuestra conciencia sube de nivel.

Existen investigaciones que han descubierto una gran variedad de frecuencias en los humanos, que abarcan desde los bajísimos niveles de actividad registrados en el sueño profundo, el estado de vigilia y el estado creativo e imaginativo; hasta las frecuencias superiores registradas durante los pensamientos conscientes y las frecuencias más altas, vistas en estados elevados de conciencia. Cambia tu mente, cambia tu vida. La frecuencia de vibración en los seres humanos está relacionada con la energía, el estado emocional y la conciencia. Aunque no hay un consenso científico sólido sobre los valores exactos, muchos estudios sugieren ciertas frecuencias asociadas a los estados emocionales.

*Pensamientos negativos:*

- Miedo, culpa y vergüenza
- Tristeza y apatía
- Ira y frustración

*Pensamientos neutrales:*

- Aceptación y neutralidad
- Coraje y optimismo

*Pensamientos positivos:*

- Amor, gratitud y alegría

- Paz, libertad, felicidad, éxito y plenitud
- Iluminación y estados trascendentales

Practica el amor y agradece; la conciencia transforma tu energía, alejándote de quienes no emiten esa energía y conectándote con quienes se mueven por la vida en el amor.

Sonriendo atraes positividad, meditando atraes claridad, aprendiendo atraes progreso, visualizando atraes resultados. La conciencia juega un papel crucial en todo esto: ser consciente de tus pensamientos y acciones te permite canalizar la energía necesaria para atraer estos aspectos positivos a tu vida. Finalmente, eres lo que haces.

Ve más allá del entorno... ¿Cómo puede mi mente influir en situaciones importantes para cambiar mi vida? ¿Cómo puedo yo colapsar en un acontecimiento llamado la nueva experiencia futura que deseo vivir?

Sé consciente de la inteligencia que hay dentro de ti y a tu alrededor. Recuerda que es real. Esta conciencia te está observando y conoce tus intenciones. Recuerda que es una creadora que existe más allá del tiempo y del espacio.

## **A MANERA DE REFLEXIÓN SOBRE LA CONCIENCIA**

No se trata de permitir el crecimiento de plantas silvestres que dispersan las semillas de forma aleatoria y de las cuales muy pocas produzcan frutos. La auto cultivación implica tomar decisiones de manera consciente: identificar cuándo labrar la tierra, cuándo sembrar, qué plantar, cómo cada una de las plantas seleccionadas se desarrollará en sintonía con las demás, cuánta agua y fertilizante requieren y otros aspectos similares. Es fundamental planificar y preparar el terreno para lograr el objetivo que te has establecido. Necesita tu “atención integral” cotidiana.

Es necesario eliminar el ego y penetrar en el reino de la conciencia como pura conciencia. Propón, docente, a tus alumnos, la relevancia de lograr un ego saludable que ayude a tener un propósito para que eleve el nivel de conciencia. Esta expresión inspira al individuo a liberarse de las relaciones del ego y a profundizar en un estado de conciencia completa y pura. Es una llamada a la autenticidad, al autoconocimiento y a la exploración de un objetivo más profundo. Mantener el ego saludable puede propiciar un mayor vínculo

con uno mismo y con el entorno que nos envuelve, facilitando una vida más balanceada y armónica. Somos seres que pensamos y sentimos.

La conciencia de hacer el bien es la mejor medicina para los cuerpos y las mentes enfermas. La conciencia es un agente efectivo para restaurar la salud, la alegría y la buena consciencia; son mejores que los remedios. Una clara conciencia produce paz perfecta.

El éxito en cualquier actividad requiere un propósito definido. El que desea lograr verdadero éxito en la vida debe mantener constantemente en vista ese propósito digno de su esfuerzo. Los estudiantes necesitan aprender qué significa tener un propósito de vida, y obtener una comprensión exaltada de qué significa la verdadera educación. Una vida sin propósitos es morir en vida. La mente necesita espaciarse en temas relacionados con nuestros intereses eternos. Esto favorecerá la salud del cuerpo y de la mente. Una de las principales causas de la ineficacia mental y la debilidad moral es la falta de concentración para lograr tu propósito de vida: vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos.

### **¿QUÉ RELACIÓN TIENE EL TÉRMINO AUTOCONCIENCIA CON LA CONCIENCIA?**

Cuando hay mayor autoconciencia se tiene mejor control sobre los pensamientos y la memoria. La práctica de la autoconciencia permite ser más consciente con los patrones del pensamiento. Por otra parte, los recuerdos se dan en el subconsciente, consintiendo un proceso de automejora continua. Desde luego, la influencia de la memoria y la percepción está presente, debido a que la memoria no sólo almacena experiencias pasadas, sino que también influye en cómo percibimos el presente.

Las experiencias almacenadas en la memoria moldean nuestra percepción del mundo y nuestra respuesta a las situaciones presentes. El auténtico autoconocimiento empieza en uno mismo: inténtalo. No olvides que la *inconsciencia* existe y son los deseos reprimidos, los miedos que afectan el comportamiento; hay que vibrar siempre alto.

La forma de alcanzar tu propósito de vida: vivir en paz, libre, feliz, exitoso y pleno, es con la meditación. Puedes tener excusas para seguir igual o puedes encontrar razones para cambiar ¡Tú decides cual! Recuerda: nada llega por casualidad.

Docente, tú no lo sabes, pero hay un plan perfecto del universo en cada cosa que sucede en tu vida y en cada persona que se cruza en tu camino. Un día tendrás que comprender que nada existe afuera que no venga desde adentro. *Adentro soy el camino, afuera tan sólo soy el caminante.*

## ¿POR QUÉ MEDITAR PARECE TAN FÁCIL?

En este ejercicio de conciencia es donde podemos pensar, reflexionar, meditar sobre nuestro proyecto, plan, propósito de vida, sobre mis comportamientos, hábitos, costumbres, estado actual y estado deseado. Aquí te presento los errores más comunes y cómo superarlos.

*Error 1. Creer que necesitas dejar la mente en blanco.*

Tip: Meditar no significa vaciar la mente. Es normal que los pensamientos vengan y vayan. El verdadero objetivo es observarlos sin juzgarlos y regresar suavemente al momento presente. Enfócate en tu respiración. Cuando te distraigas simplemente vuelve, sin criticarte.

*Error 2: Pensar que meditar es solo sentarse en silencio.*

Tip: Meditación es mucho más que quedarse quieto. Puedes meditar mientras caminas, escuchas música, haces yoga o simplemente mientras te concentras en una actividad diaria.

*Error 3: Abandonar porque no notas resultados inmediatos.*

Tip: Meditar es un hábito que requiere paciencia. Al principio puede parecer que no funciona, pero con el tiempo notarás más calma, claridad mental y conexión contigo mismo.

*Error 4: Ser demasiado duro contigo mismo.*

Tip: Si tu mente se distrae constantemente, no te castigues. La meditación no es sobre hacerlo perfecto, sino sobre ser constante y aprender a aceptar tal como eres en cada momento.

*Error 5: Pensar que necesitas mucho tiempo para meditar.*

Tip: La meditación no requiere horas. Incluso un minuto de atención plena puede marcar la diferencia. Lo importante es la calidad, no la cantidad.

La meditación es un viaje no una meta. Lo importante es empezar y ser amable contigo mismo en el proceso. Tienes la oportunidad como profesor de motivar a tus alumnos con tu enseñanza de forma que muestres paz.

Recuerda siempre: La evolución de la consciencia es un viaje personal y único. No hay un camino correcto o incorrecto, y el progreso puede ser gradual y a veces imperceptible. Lo importante es mantener una actitud abierta, curiosa y comprometida con tu propio crecimiento. Considera buscar terapia o asesoramiento profesional si sientes que necesitas apoyo en tu viaje de autodescubrimiento. No olvides que es un proceso continuo que requiere paciencia y práctica. *¡Acepta el reto de la meditación! Recuerda que en el libro Propósito de Vida existen más técnicas para practicarla.*

Crea tu propio viaje en ti o con tus alumnos, con el propósito de vida de desarrollar la consciencia y que te puede llevar a una mayor comprensión de ti mismo y la de los propios alumnos y del mundo que nos rodea. Espero que estas recomendaciones prácticas y técnicas logren desarrollar tu consciencia y la de tus alumnos.

#### Casos para reflexionar

##### *Caso 1. Alicia, la estudiante que desarrollo su consciencia.*

Alicia es una estudiante universitaria brillante que cursa su tercer año de Medicina. A pesar de su éxito académico, siente una creciente presión y una desconexión con su propósito de vida. Desea encontrar un equilibrio entre sus estudios y su bienestar emocional, así como una mayor consciencia de sí misma y su entorno.

#### Pasos hacia la consciencia

Alicia comienza su viaje de autoconocimiento asistiendo a un taller organizado por su universidad. Allí aprende técnicas de meditación básica y la importancia de estar presente en el momento. Inspirada por el taller, decide incorporar estas prácticas en su propósito de vida.

Alicia dedica unos minutos cada día a una caminata consciente en el campus de su universidad. Durante estas caminatas, presta atención a los sonidos, olores y sensaciones a su alrededor, permitiéndose estar completamente presente. Comienza a notar la belleza en las pequeñas cosas, como la brisa suave, el canto de los pájaros y el aroma de las flores, lo que le proporciona una sensación de calma y conexión con la naturaleza.

Alicia empieza a llevar un diario de reflexiones. Aquí escribe sobre sus pensamientos, emociones y experiencias diarias. Este ejercicio de autorreflexión le ayuda a identificar patrones de pensamiento automático y a cuestionar creencias que afectaban su propósito de vida. Descubre que muchas de sus preocupaciones provienen de miedos infundados y enfoques perfeccionistas.

Alicia empieza observando sus emociones sin juzgarlas. Cada vez que siente ansiedad o estrés, toma unos minutos para respirar profundamente y reconocer sus emociones. Esta práctica la ayuda a responder de manera más equilibrada y a desarrollar una mayor empatía hacia los demás. Se da cuenta de que su bienestar emocional es tan importante como su éxito académico.

Durante sus estudios, Alicia se enfrenta a muchos desafíos y momentos de duda. Decide practicar la autorreflexión dedicando tiempo a preguntarse sobre sus motivaciones, valores y sueños. La autorreflexión le permite encontrar un sentido más profundo en su vocación médica y conectar de manera auténtica con sus pacientes y colegas.

#### Transformación y Equilibrio

Gracias a su consciencia, Alicia encuentra un equilibrio entre sus estudios y su bienestar personal. Desarrolla una rutina que incluye tiempo para meditación, ejercicios físicos, y actividades relajantes como la lectura y el arte. Su desempeño académico mejora, pero lo más importante, se siente en paz, libre, feliz, exitosa y plena, conectada consigo misma y con los demás.

#### Conclusión

La historia de Alicia es un testimonio de cómo la práctica de la consciencia puede transformar la vida de un estudiante. Al integrar la consciencia sensitiva, cognitiva, emocional y reflexiva, Alicia no solo mejora su rendimiento académico, sino que también encuentra un propósito de vida: vivir en paz, libre, feliz, exitosa y plena.

#### *Caso 2. Gregorio, profesor de nivel superior*

Gregorio es un maestro de nivel superior que actualmente imparte una asignatura de final de grado en ingeniería. Sin embargo, muchos docentes, como él, se quejan de los alumnos que desean acreditar todas las asignaturas con el menor esfuerzo posible.

Se vive en un entorno donde los estudiantes, desde la etapa preescolar hasta la secundaria e incluso el nivel medio superior, dependen de la orientación y la intervención de sus progenitores. Bajo la premisa de que no deben reprobar, se han acostumbrado al mínimo esfuerzo.

Cuando los alumnos se acercan, suelen decir que quieren acreditar la asignatura y la pregunta habitual es: “¿Cómo le vamos a hacer?” Pareciera que la responsabilidad recae únicamente en el profesor, lo que lo lleva a un estado de trance, sintiéndose presionado.

En la mente del profesor, existen simplemente dos respuestas a dar, y en ese momento, la *conciencia* actúa junto con la memoria para pensar en la mejor respuesta. Desde luego existe otra que es precisamente no dar ninguna.

Si elige atender la solicitud, el profesor puede responder “Le ayudo y le imparto un curso para que salga adelante” o “Le cobro por el servicio”. Es en este momento cuando la conciencia entra en juego, enfrentándose a una contradicción entre dar una respuesta con pensamiento negativo o con pensamiento positivo. El profesor probablemente se enfocará en su respiración, como se menciona en el primer error, para concentrarse en el silencio y así ofrecer la mejor respuesta posible. La conciencia moral o inmoral influirá en su decisión. No olvides siempre hacer tus meditaciones, enfocado en encontrar tu propósito de vida y hacerlo realidad.

Estos ejemplos te permiten como docente generar reflexiones con el propósito de cultivar la conciencia y actuar con amabilidad hacia tus alumnos. Es esencial aprender a ajustar nuestras metas y sueños de acuerdo con nuestro crecimiento personal. Rodéate de inspiración y, sobre todo, desarrolla tu *conciencia* para confiar en el proceso de transformación. Ser *consciente* de tus pensamientos y emociones te permite reconocer que eres el arquitecto de tu propio destino.

No olvides despertar tu conciencia y recordar que el subconsciente siempre actúa, a veces bloqueando tus decisiones, ya que tiende a recordar los errores de tu vida. Ser consciente de esto te permite superar estos bloqueos y tomar decisiones más libres y conscientes.

No olvides reconocer tus emociones, ya que suelen estar conectadas con el pasado. Es importante liberarlas para poder avanzar. Para hacerlo, atiende a tu respiración: siéntate

en un lugar tranquilo, escucha tu respiración y seguro descubrirás tus pensamientos y emociones. Esto te permitirá identificar creencias.

Debes reescribir tu mente con acciones positivas para mejorar tu vida. Es esencial crear una narrativa interna constructiva. Imagina que tu mente es un jardín que ha crecido desordenadamente; es necesario desmalezarlo para sembrar nuevas semillas que lo embellezcan. Recuerda, tus pensamientos son el origen de todo: tú eres una mente, eres un pensamiento. No tienes que ser esclavo de unos pensamientos negativos. Cultiva pensamientos positivos y transforma tu jardín mental en un espacio de crecimiento y bienestar.

Hacer afirmaciones poderosas te ayuda a alinear tu vida. Por ejemplo, di: “estoy seguro de mí mismo” en lugar de “creo estar seguro”. Debes pensar en metas concretas, como mejorar tu salud o aumentar tus ingresos, y saber dónde estás y qué estás haciendo para alcanzarlas. Todo lo que desees y te propongas, lo alcanzarás. Cada vez que enfrentes pensamientos negativos ante cualquier problemática, desarrolla la capacidad de pensar positivamente. ¡Al mal tiempo, buena cara!

Si queremos transformarnos, nuestras creencias y emociones se deben alinear con tus objetivos. Recuerda, una emoción puede ser el combustible de esa transformación. Cada vez que las experimentes, descríbelas. Si logras cambiar tus pensamientos negativos a pensamientos positivos, obtendrás mejores resultados. Por ejemplo, no digas “el dinero es difícil de ganar”; mejor di: “el dinero fluye cuando hago lo que me gusta”. Visualiza tus metas con plena conciencia, y agradece siempre como si ya las hubieras alcanzado. Recuerda definir tus metas claramente; si quieres mejorar tu salud, inscríbete en un gimnasio, come mejor, duerme y descansa lo necesario, entre otras cosas más.

Vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos es esencial para el éxito. Imagina que tu pensamiento es la semilla que plantas, tus emociones son el agua que las hará crecer, y tus acciones son el sol que les dará la energía para desarrollarse; si quieres generar 500 pesos para ir al cine e invitar a alguien, eleva y decreta ese deseo con conciencia, sintiendo la abundancia y agradeciendo como si ya lo tuvieras. Visualízate alcanzando tus metas: cierra los ojos, respira profundamente, siente que ya lo lograste y reflexiona sobre lo que hiciste para conseguirlo. Sé constante y confía en el proceso, asegurándote de escribir tu realidad para saber si estás logrando lo que te propusiste. Recuerda que tú eres el arquitecto de tu propia mente, y la conciencia te guía en cada paso del camino.

La conciencia es una energía profundamente transformadora, una seguridad interior, un silencio y una fuerza. Al cultivarla, el miedo desaparece, se disuelve... y uno se mueve desde ese espacio interno de paz, libertad, felicidad, éxitos y plenitud. Es vital establecer y mantener permanentemente ese lugar de conciencia.

De esta manera, cuando camines por la vida, esa sensación siempre estará contigo, experimentándola en todo momento. Serás completamente auténtico, emocional en todos los niveles. No eres una identidad eres una esencia, solo serás tú mismo. Y eso es una libertad inmensa.

Pasamos tanto tiempo preocupándonos sobre ser suficientemente buenos, cuando en realidad solo necesitamos ser amorosos. A medida que vamos cambiando y desarrollando nuestra conciencia, las respuestas externas también cambian. Todos serán más amorosos.

Se trata de cultivar ese amor y conciencia que ya están en nosotros de manera natural, recuerda somos eso. No te olvides que hemos venido a esta vida para estar en paz, libres, felices, exitosos y plenos, elevando nuestro nivel de conciencia, antes de partir. Aprovecha cada momento, ríe, ama, y vive al máximo. La felicidad es gratis, así que ¡disfruta el viaje y crea recuerdos inolvidables!

---

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Alonso, I. y Gorina, A. (2023). *Perseverancia y Pensamiento Lateral. Descifrando el Laberinto de la Ciencia*. Sello Independently Published. <https://www.amazon.es/PERSEVERANCIA-PENSAMIENTO-LATERAL-Descifrando-Laberinto/dp/B0CKKZF18K>
- Alonso, I., Gorina, A. y Santiesteban, Y. (2018). Estrategia didáctica para reforzar el valor perseverancia en la resolución de problemas matemáticos. *Opuntia Brava*, 10(3). <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/564/557>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Brown, B. (2018). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Penguin Random House. <https://kniga.biz.ua/pdf/2763-Velikie-derzaniya.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (2019). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Kairós. <http://www.integraorg.com/wp-content/uploads/2014/04/Fluir-Mihaly-Cs.pdf>
- De Bono, E. (2019). *Seis sombreros para pensar: Una guía para pensar mejor*. Ediciones Granica. [https://pensandoyhaciendo.wordpress.com/wp-content/uploads/2021/02/seis\\_sombreros\\_para\\_pensar-1.pdf](https://pensandoyhaciendo.wordpress.com/wp-content/uploads/2021/02/seis_sombreros_para_pensar-1.pdf)
- Duckworth, A. (2019). *Grit: El poder de la pasión y la perseverancia*. Ediciones Urano.
- Dweck, C. S. (2019). *Mindset: La actitud del éxito* (Edición actualizada). Sirio S. A.
- Feldman, Rober S. (2016). *Psicología* (6a. ed.). Ed. McGrwHill.
- Fredrickson, B. L. (2020). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions*. Oneworld Publications.
- García, E. (2018). *Somos nuestra memoria, recordar y olvidar*. Ed. Neurociencia y Psicología.
- Goleman, D. (2018). *La Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Ediciones B Mexico.
- Gorina, A. y Alonso, I. (2014). Un sistema de procedimientos para potenciar la formación del pensamiento estadístico en el nivel universitario. *Órbita Pedagógica*, 1(2), 41-54. <https://www.academia.edu/download/52869184/AGS-9.pdf>
- Hanson, R. (2018). *El cerebro de Buda: La neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría*. Milrazones.
- Kabat-Zinn, J. (2018). *Mindfulness en la vida cotidiana: Cómo descubrir las claves de la atención plena*. Paidós.

- Muñoz, M. (2016). *Propósito de vida, el por qué y para que vivir*. Grupo Rodrigo Porrúa S.A. de C.V.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Hachette UK.
- Ostrosky-Solis, F. (2003). *¡Toc, Toc! ¿Hay alguien ahí?, cerebro y conducta*. Ed. Info Red.
- Pink, D. H. (2011). *Drive: The surprising truth about what motivates us*. <https://cdn2.f-cdn.com/files/download/107455900/Summary%20-%20Drive%2C%20The%20Surprising%20Truth%20About%20What%20Motivates%20Us%3B%20Daniel%20H.%20Pink.pdf>
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Hachette Digital, Inc.
- Santiesteban, Y., Alonso, I. y Gorina, A. (2012). El proceso de formación del valor de la perseverancia en la resolución de problemas matemáticos. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*. 3(4), 1-14. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4231898.pdf>
- Seligman, M. E. (2017). *La auténtica felicidad*. B de Bolsillo.
- Siegel, DJ (2010). *La mente en desarrollo. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*. Desclée de Brouwer.

---

## SEMBLANZAS



Licenciado en Pedagogía por el Centro Educativo de Puebla en México. También es Licenciado en Ciencias de la Educación, por Innova Educacional Services, Miami Florida, Estados Unidos. Además, se ha capacitado y entrenado en el Instituto para la Alta Dirección de Empresas en Monterrey (IPADE), Nuevo León, México. Así como en el Instituto de Estudios Superiores de Empresas (IESE ) en Madrid, España. Ambos institutos en alianza con la Universidad de Harvard Business School.

Cuenta con 13 Doctorados Honoris Causa, con reconocimiento de las principales asociaciones, organizaciones, fundaciones e instituciones educativas nacionales e internacionales, como promotor de la Educación, la Paz, los Valores y los Derechos Humanos. En octubre de 2023, La Fundación Gandhi- Mandela le otorgó nombramiento de “Miembro Honorario número 23” (siendo uno de ellos el Dalai Lama). Además, ha firmado una alianza estratégica de cooperación internacional con la Fundación Marcelino Muñoz para promover la paz, los valores y los derechos humanos en el mundo.

Como deportista, ha sido campeón panamericano en karate por varios años de 1981 a 1986. Corredor de 5,10, 21 y 42 kilómetros; ha sido participante en cinco maratones consecutivos durante cinco años, obteniendo muchas medallas y premios. Compositor de más de 20 canciones sobre el desarrollo del ser humano. Consejero y asesor de micro, pequeñas, medianas y grandes empresas. Cuenta con cerca de 2 millones de seguidores en sus redes sociales Propósito de Vida, tanto en Facebook, Instagram, YouTube y Tik Tok, con un alcance de 50 millones de personas, de las cuales interactúan más de ocho millones mensualmente.

En el año 2000 creó la *Fundación Marcelino Muñoz*, institución sin fines de lucro, laica, con alianzas estratégicas y cooperación internacional, enfocada al rezago educativo y social: pobreza, violencia, inseguridad, embarazos no planeados, adicciones, mala salud, depresión, suicidio, discriminación, migración, corrupción, etc. Esta Fundación, busca combatir estos males, mediante el desarrollo de programas en educación, economía, salud, medio ambiente y con un enfoque al cumplimiento de los objetivos del desarrollo sostenible como la agenda 20/50.

Es presidente de *Grupo Jomar* y fundador de la cadena de refaccionarias *Jomar Autopartes*, con 60 unidades de negocio y distribución en 12 estados de la República Mexicana, dando empleo a más de 1,300 personas. Esta empresa fue fundada en 1974, cuando Marcelino Muñoz tenía 18 años de edad.

Fundador del *Instituto Universitario Marcelino Muñoz* campus Rio Bravo Tamaulipas y Campus Monterrey, Nuevo León, éste último con registro en trámite. Es miembro del *Club Rotario Águila Real Ciudad de México* distrito 4,170 Rotary Internacional. Es miembro del *Foro Económico Mundial* y de la *Conferencia de las Partes para el Cambio Climático COP 28*. Es miembro en trámite como *Fundación Marcelino Muñoz* ante la Organización de las Naciones Unidas. Es presidente Honorario de la Academia de Historia y Geografía del Estado de Nuevo León.

Ha sido condecorado en condecorado en Guatemala como Doctor en Teología Ministerial, por la Universidad Teológica Latinoamericana. Nombrado Capellán y Delegado de Derechos Humanos, por la Capellanía Parlamentaria MQIBA de la ONU. Es miembro del Gran Priorato de España Orden Militar y Hospitalaria de San Lázaro de Jerusalén, nombramiento otorgado por familiares cercanos al Rey de España. Ha recibido cientos de reconocimientos nacionales e internacionales en el ámbito público y privado: como escritor, tres reconocimientos: uno en en la Ciudad de México y dos en Perú; cómo ciudadano ejemplar, por la Fundación “Paz Es”; como ciudadano distinguido, por varios países se le han otorgado “Llaves de la Ciudad” en diferentes ciudades y países del Mundo.

Como expositor, es poseedor del Récord Guinness, con más de 3 mil personas escuchando una conferencia virtual sobre salud física, mental y emocional. Ha sido reconocido por la Cámara Internacional de Conferencistas como uno de los mejores expositores a nivel internacional, en los cinco continentes, impactando a auditorios de más de 12 mil personas.

---

Reconocido como Peregrino del Nuevo Milenio por el Ministro de Turismo en la Ciudad de Jerusalén del país de Israel en el año 2000. En Lima, Perú, recibió el Premio Internacional “Gorrión de La Paz 2023”, otorgado por la Lic. Martha Moran. En Miami, Florida, recibió reconocimiento como “Misionero de La Paz”, por la Organización Acción de Paz, con sede en Buenos Aires, Argentina, dirigida por el Doctor Honoris Causa Alejandro D’ Alessandro. Ha sido reconocido por su labor altruista en la Educación en más de 30 países al firmar más de 200 convenios de colaboración con las más importantes instituciones educativas, fundaciones, organizaciones, asociaciones a nivel nacional e internacional.

En 2022, recibió el Reconocimiento “The International Prime Award” a la Fundación Marcelino Muñoz, por ser la mejor en el área de Programas Educativos. Premio otorgado por Prime Award Events, en la ciudad de Dubai. Fue ganador del galardón “Forjadores de México” por dos años consecutivos 2022 y 2023. Reconocido en la Rioja España por el congreso de Perú en 2023 por la labor que hace “Educando para una vida de calidad en el mundo”. Fue reconocido en Paris Francia por la misión de Chile ante la Unión Europea por el exitoso “Programa Educativo Integral Avanzado”.

También recibe reconocimiento por la “Comunidad Latina en la Unión Europea” como “Líder de Impacto Mundial”, gracias al trabajo desarrollado en Latinoamérica.

Ha recibido el Premio “NOÚS a la Excelencia Educativa” en Ecuador por la “Fundación para la Integración y Desarrollo de America Latina”, otorgado por la Dra. Rosalia Arteaga ex presidente de Ecuador.

Ha participado en tres años consecutivos en el “Encuentro Mundial de Valores” en la ciudad de Monterrey, organizado por la Lic. Cristina Gonzalez, con más de 70 expositores de nivel internacional. Ha sido reconocido en el año 2023 por la empresa mexicana *La Costeña* como una de las 100 personas más sobresalientes de México. Ha sido reconocido entre los “12 ciudadanos distinguidos” por el Gobierno del Estado de Nuevo León, México, a través del Lic. Samuel García Sepúlveda, quedando una placa en el Palacio de Gobierno de ese Estado. Ha obtenido un reconocimiento por el gobierno de la Ciudad de Monterrey, Nuevo León, México, a través del Lic. Luis Donaldo Colosio, por estar entre los tres ciudadanos más importantes del municipio, considerado el más industrial en Latinoamérica.

En marzo del 2024 fue reconocido por el Círculo Nacional de Periodistas, con el Premio Internacional Palmas de Oro, a la Excelencia Profesional, por el esfuerzo, la dedicación, el liderazgo, la trayectoria y el empoderamiento demostrado a lo largo de su carrera profesional. Ha sido reconocido en Bogotá, Colombia, en mayo del 2024, por el Salón de la Fama Latinoamericana y la Cámara Nacional de la Mujer, como parte del Grupo Selecto de Líderes Latinoamericanos.

Participó en la XIX Cumbre Mundial de Premios Nobel por la Paz en Monterrey, México. La Ciudad de México se convirtió en el epicentro del conocimiento y la transformación al albergar la IV Cumbre Mundial de la Fundación Marcelino Muñoz. Con un enfoque en la educación y el desarrollo humano, la fundación reafirmó su compromiso de transformar el mundo a través del amor y la colaboración. Este evento reunió a expertos y líderes para dialogar y proponer rutas de acción hacia una educación más inclusiva y adaptada a los desafíos del siglo XXI, quienes entregaron al Dr. Muñoz muchos reconocimientos y premios de todos los países asistentes.

En el marco de la IV Cumbre le otorgaron el “Bastón de Mando de los Pueblos indígenas de México”, distinción que solo se le otorga a máximas autoridades como a la presidenta de México. Haciendo realidad su sueño de servir con educación a todo el mundo. Iniciando el 2025 ha creado, fundado y financiado la World Advanced University, institución de educación superior, para apoyar en la formación profesional a todas las personas en Latinoamérica. El 24 de abril de 2025, en París, Francia, recibió la acreditación como “Consultor de la Organización de las Naciones Unidas, para la Educación, Ciencia y Cultura” (UNESCO). Ha visitado más de 60 países haciendo las siguientes preguntas a las personas: ¿Cuál es tu sueño?, cuál es tu ilusión?, ¿cuál es el propósito que tienes?, ¿qué obstáculos te impiden lograrlo?



**Rosario del Pilar Gibert Delgado**

Doctorada en matemáticas educativas por el Centro de Investigación en Ciencia Aplicada y Tecnología Avanzada (CICATA) -LEGARIA, del Instituto Politécnico Nacional (IPN). Maestra en Educación Superior con especialidad en matemáticas en la Universidad Interamericana de Puebla, México. Tiene dos licenciaturas: la primera, en el Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”, La Habana, Cuba, con formación Profesoral y Licenciatura en Matemáticas; la segunda, en Licenciatura en Ciencias de la Educación por la Dirección General de Educación Superior, México. Investigadora titular de tiempo completo en el IPN. *Doctor Honoris Causa* por parte de la *Fundación Marcelino Muñoz*. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNI) de México.



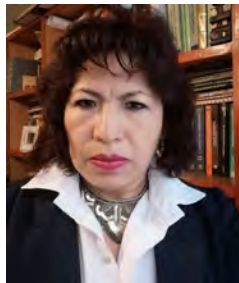
**José Guadalupe Torres Morales**

Ingeniero en Comunicaciones y Electrónica. Maestría en Ciencias de Ingeniería en Microelectrónica. Maestría en Administración de Negocios (MBA). Doctorado en Dirección e Innovación de Instituciones. Cerca de 40 años de experiencia en sistemas de navegación aérea y docencia en Ingeniería en Comunicaciones y Electrónica. Destaca en el manejo de grupos, liderazgo y desarrollo humano. Su objetivo es seguir contribuyendo al desarrollo de programas educativos en comunicaciones, electrónica y seguridad, fomentando el liderazgo y la colaboración en la Asociación Mexicana de Ingenieros en Comunicaciones Eléctricas y Electrónica, la Sociedad de Ex alumnos de la Escuela Superior Mecánica y Eléctrica, el Fomento Educativo Politécnico A.C. y la Red de Innovación e Investigación Educativas del IPN.



**Alexander Gorina Sánchez**

Licenciado en Matemática y Doctor en Ciencias Pedagógicas. Profesor universitario con experiencia en más de 50 asignaturas de pregrado y posgrado. Investiga en Didáctica de la Matemática, resolución de problemas, pensamiento matemático, comunicación científica, ciencias de la información y formación de investigadores. Autor de más de 160 publicaciones y participante en más de 130 eventos científicos. Revisor y miembro de comités editoriales en revistas especializadas. Asesor de tesis doctorales y de maestría. Galardonado con el premio *Pablo Miquel y Merino* por la Sociedad Cubana de Matemática y Computación por su aporte a la enseñanza matemática en Cuba.



**Celsa Piedad Santos Jacome**

Desde el 2007 ha sido docente en la Escuela Superior de Mecánicos y Electricistas (ESIME) Culhuacán del Instituto Politécnico Nacional (IPN) impartiendo asignaturas de humanidades, administración, formulación y evaluación de proyectos y desarrollo prospectivo de proyectos. Desde el 2017 y hasta el 2022 fue instructora de cursos dirigidos a docentes del IPN. Ha sido coordinadora e instructora del seminario Ingeniería de la calidad con opción a titulación en la ESIME Culhuacán del IIPN. Del 2000 al 2018 fue directora del Centro de día No.2 del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) en la Ciudad de México.

# QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA LA MENTE



ISBN: 978-970-96534-2-7



9 789709 1653427