

04

NEUROEDUCACIÓN, MEDITACIÓN Y DUELO: UN ENFOQUE INTEGRAL PARA TRANSFORMAR EL APRENDIZAJE HUMANO DESDE LA EXPERIENCIA



NEUROEDUCACIÓN,

MEDITACIÓN Y DUELO: UN ENFOQUE INTEGRAL PARA TRANSFORMAR EL APRENDIZAJE HUMANO DESDE LA EXPERIENCIA

NEUROEDUCATION, MEDITATION, AND GRIEF: A HOLISTIC APPROACH TO TRANSFORMING HUMAN LEARNING THROUGH LIVED EXPERIENCE

Rosario Martínez-Pérez¹

E-mail: maestrosario@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9232-098X>

¹ Universidad Pablo Latapí Sarre. México.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Martínez-Pérez, R. (2026). Neuroeducación, meditación y duelo: Un enfoque integral para transformar el aprendizaje humano desde la experiencia. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 5(2), 33-43.

Fecha de presentación: 22/12/2025

Fecha de aceptación: 14/02/2026

Fecha de publicación: 01/04/2026

RESUMEN

Este artículo presenta un enfoque integral que vincula la neuroeducación, la meditación y el uso de estrategias neurodidácticas basadas en números para acompañar el duelo en contextos educativos. Reconociendo que el duelo afecta funciones cognitivas como la atención, la memoria y la regulación emocional, se exploran prácticas meditativas que favorecen la plasticidad cerebral y la autorregulación. Asimismo, se proponen recursos didácticos como secuencias numéricas y ejercicios matemáticos simples para generar orden interno y activar circuitos de recompensa. A partir de una experiencia personal de pérdida, se plantea una propuesta pedagógica sensible que transforma el dolor en oportunidad de crecimiento. El estudio aborda los fundamentos neurocientíficos del duelo, el impacto de la meditación en el aprendizaje emocional y el diseño de estrategias educativas que integren ciencia, espiritualidad y acompañamiento afectivo.

Palabras clave:

Neuroeducación, meditación, duelo, aprendizaje emocional, plasticidad cerebral, estrategias numéricas, acompañamiento pedagógico.

ABSTRACT

This article presents a comprehensive approach that integrates neuroeducation, meditation, and neurodidactic strategies based on numerical patterns to support grief within educational contexts. Recognizing that grief impacts cognitive functions such as attention, memory, and emotional regulation, the study explores meditative practices that enhance brain plasticity and foster self-regulation. It also proposes didactic tools, including numerical sequences and simple mathematical exercises, to promote internal order and activate reward circuits. Grounded in a personal experience of loss, the pedagogical proposal transforms pain into an opportunity for growth and resilience. The study examines the neuroscientific foundations of grief, the role of meditation in emotional learning, and the design of educational strategies that harmonize scientific insight, spiritual reflection, and affective accompaniment.

Keywords:

Neuroeducation, meditation, grief, emotional learning, brain plasticity, numerical strategies, pedagogical accompaniment

INTRODUCCIÓN

La educación no ocurre en el vacío, cada estudiante, cada docente, cada ser humano que habita el aula, lleva consigo una historia, emociones y vivencias que moldean su forma de aprender. Entre esas vivencias, el duelo, como experiencia de pérdida profunda, representa una de las más desafiantes y transformadoras. En contextos educativos, el duelo suele ser invisibilizado, relegado a lo privado, sin considerar su impacto directo en los procesos cognitivos, emocionales y sociales del aprendizaje.

En esta línea, Tokuhamu-Espinosa (2010) subraya que la neuroeducación debe fundamentarse en evidencia científica sobre el funcionamiento cerebral, integrando emoción y cognición para favorecer aprendizajes significativos”.

Este artículo propone una mirada integral que articula la neuroeducación, la meditación y el uso de estrategias neurodidácticas basadas en números como herramientas para acompañar y resignificar el duelo en el aula y a la vez promover el desarrollo de procesos cognitivos y lógicas analíticas al estudiante interpretar, razonar y actuar en diferentes contextos (Padilla & Flórez, 2022). Desde los aportes de la neurociencia, se reconoce que el cerebro en duelo experimenta alteraciones emocionales. Que afectan la atención, la memoria, la regulación emocional y el rechazo social, como sustento de la generación de mecanismos neuronales, lo que genera cambios cognitivos trascendentales en el estilo y calidad de vida de los individuos y a la vez permiten la generación de vínculos afectivos en el ámbito de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Por lo que emerge la meditación, como una práctica que favorece la plasticidad cerebral, la autorregulación emocional y el desarrollo de la presencia consciente, como elementos clave para transitar el dolor de forma constructiva. En este marco, se exploran también estrategias didácticas que integran el uso de secuencias numéricas, patrones rítmicos y ejercicios matemáticos simples como recursos para calmar la ansiedad, activar circuitos de recompensa y generar sensación de orden interno y según las aportaciones de Alvarado Sánchez et al. (2025); y Rojas-Valladares et al. (2026) constituyen una alternativa de enseñanza para potenciar el aprendizaje en matemáticas desde edades tempranas y se fundamentan en principios científicos del funcionamiento cerebral que favorecen la motivación, la atención sostenida y la memoria de trabajo, aspectos esenciales para el aprendizaje significativo y a la vez señala que “el desarrollo del razonamiento lógico en la educación básica está estrechamente vinculado a los procesos neurológicos que subyacen al aprendizaje y a la adquisición de habilidades cognitivas” (Alvarado Sánchez et al., 2025, p.2). Estas prácticas, lejos de ser meramente técnicas, se convierten en puentes entre el mundo emocional y el aprendizaje significativo en contextos donde se generan emociones que activan los procesos de pensamiento.

La enseñanza de la Matemática ha enfrentado históricamente el desafío de superar la percepción de rigidez y dificultad que los estudiantes suelen asociar con esta disciplina. En este sentido, la neurodidáctica se presenta como un enfoque innovador que integra los hallazgos de la neurociencia con las prácticas pedagógicas, permitiendo diseñar experiencias de aprendizaje más significativas, motivadoras y duraderas. El proceso de enseñanza-aprendizaje en Matemática, bajo esta perspectiva, se concibe como un entramado dinámico donde la emoción, la memoria, la atención y la motivación se convierten en pilares fundamentales para la construcción del conocimiento, en el ámbito de un proceso de interacción social (Goleman, 2006).

La neurodidáctica parte de la premisa de que el cerebro aprende mejor cuando se involucra activamente en tareas que despiertan interés y emoción. En Matemática, esto implica transformar los contenidos abstractos en experiencias concretas, visuales y simbólicas que conecten con la vida cotidiana del estudiante (Realpe-Camacho et al., 2021). Estrategias como el uso de retos, juegos, debates cortos y proyectos colaborativos permiten activar la amígdala y el sistema de recompensa, generando un ambiente propicio para el aprendizaje. De acuerdo con Quito Cando et al. (2025), las emociones positivas favorecen la consolidación de la memoria y la transferencia de conocimientos, enfatizan en el papel de las emociones como fuerza impulsora del aprendizaje y su relación con las estrategias didácticas que promueven una educación significativa y experiencial, lo cual resulta esencial en una asignatura que exige procesos de razonamiento lógico y resolución de problemas.

En este ámbito las aportaciones de Tacca Huamán et al. (2019), refieren que las estrategias neurodidácticas, constituyen un referente valioso para comprender cómo pueden aplicarse en el proceso de enseñanza y aprendizaje de las matemáticas. Entre ellas destacan:

- **Generar emoción:** vincular los contenidos con situaciones reales que despierten curiosidad.
- **Proponer retos:** diseñar problemas que desafíen al estudiante sin generar frustración.
- **Propiciar la participación:** fomentar el trabajo en equipo y la discusión de soluciones.
- **Feedback inmediato:** ofrecer retroalimentación clara y oportuna para fortalecer la confianza.
- **Sentido de pertenencia:** crear dinámicas de colaboración que refuercen la identidad grupal.

Estas estrategias no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también incrementan la satisfacción del estudiante, al transformar la Matemática en un espacio de descubrimiento y creatividad. El proceso de enseñanza y aprendizaje en Matemática, desde la neurodidáctica, se concibe como un ciclo que inicia con la activación

emocional, continúa con la exploración cognitiva y culmina con la consolidación del conocimiento.

La activación emocional se logra mediante recursos visuales, narrativos y simbólicos que despierten la curiosidad. La exploración cognitiva se desarrolla a través de actividades que implican razonamiento, análisis y resolución de problemas en contextos colaborativos. Finalmente, la consolidación del conocimiento se alcanza mediante la práctica reflexiva, la retroalimentación y la transferencia de lo aprendido a nuevas situaciones.

Este enfoque tiene implicaciones metodológicas directas. En primer lugar, exige que el docente asuma un rol de mediador y facilitador, más que de transmisor de contenidos. En segundo lugar, demanda la integración de recursos diversos, materiales visuales, dinámicas grupales, proyectos comunitarios, que estimulen diferentes áreas del cerebro. En tercer lugar, plantea la necesidad de evaluar no solo el rendimiento académico, sino también la satisfacción, la motivación y la participación activa de los estudiantes. Así, la evaluación se convierte en un acto de justicia y cuidado, coherente con la visión de la Nueva Escuela Mexicana.

La neurodidáctica aplicada a la Matemática también favorece la inclusión y la equidad, al reconocer que cada estudiante aprende de manera distinta y que las emociones juegan un papel central en ese proceso. Estrategias como el aprendizaje cooperativo, la gamificación y la resolución de problemas contextualizados permiten atender la diversidad y promover un ambiente de paz y autocuidado dentro del aula. De esta manera, la Matemática deja de ser un espacio de ansiedad y se transforma en un terreno fértil para la creatividad, la colaboración y la conciencia crítica.

En conclusión, las estrategias neurodidácticas constituyen un puente entre la teoría y la práctica, entre la emoción y la razón, entre la escuela y la vida. Integrarlas en el proceso de enseñanza-aprendizaje en Matemática no solo mejora el rendimiento académico, sino que también fortalece la satisfacción y el bienestar de los estudiantes. Este apartado sienta las bases para el diseño metodológico de investigaciones y proyectos educativos que busquen transformar la enseñanza de la Matemática en una experiencia integral, significativa y humanizada. A partir de una experiencia personal de pérdida, este trabajo tiene como propósito, no solo comprender el duelo desde una perspectiva neuro educativa, sino también diseñar una propuesta pedagógica sensible, que permita transformar el dolor en posibilidad de crecimiento y de aprendizajes.

METODOLOGÍA

Este estudio adopta un enfoque descriptivo y se inscribe dentro de la autoetnografía, perspectiva epistemológica que reconoce la experiencia personal como fuente legítima de conocimiento (Guijosa, 2004). La autoetnografía

permite que la vida individual sea analizada como un contexto de aprendizaje, facilitando la comprensión de fenómenos complejos como la meditación, el duelo y la autorregulación emocional. En este caso, la investigación se fundamenta en la experiencia de pérdida de la hija del autor, Camila, cuya historia se convierte en motor para diseñar propuestas educativas sensibles que integren emoción, cognición y espiritualidad.

El marco teórico combina aportes de la neuroeducación, la meditación y la inteligencia emocional. Estudios señalan que la activación de la emoción y la atención plena optimizan la memoria, la motivación y la integración neural (Cozolino, 2013; Siegel, 2007). Así, la metodología busca un puente entre razón y emoción, empleando la numerología, la meditación guiada y el acompañamiento afectivo como estrategias neurodidácticas que favorezcan la autorregulación y el aprendizaje significativo.

El diseño del estudio integra tres dimensiones. Primero, la narrativa personal, que documenta experiencias de duelo y prácticas meditativas, incluyendo la interpretación simbólica de fechas y números significativos. Segundo, las estrategias neurodidácticas, que aplican patrones numéricos, meditación guiada y acompañamiento afectivo para mejorar la atención, la autorregulación y el pensamiento lógico. Tercero, la dimensión simbólica y espiritual, que incorpora referencias bíblicas y numerología pedagógica como herramientas para resignificar el dolor y promover la reflexión existencial en el aprendizaje.

El procedimiento se desarrolló en varias fases. Inicialmente, se realizó un registro autoetnográfico de experiencias personales, centrado en la pérdida de Camila y en el uso de números y patrones matemáticos como refugio y herramienta de orden emocional. A continuación, se implementaron actividades neurodidácticas, como meditación con series numéricas, construcción de cuadrados mágicos, diarios emocionales con números y rituales grupales con secuencias rítmicas. Cada práctica fue analizada desde la perspectiva de la integración emocional, cognitiva y simbólica, evaluando la reducción de ansiedad, la conexión espiritual y la transformación del dolor en aprendizaje y sentido.

La evaluación se enfocó en procesos más que en resultados académicos. Se valoró la capacidad de autorregulación emocional, la participación en prácticas meditativas, la creatividad en la construcción de patrones numéricos y la integración de la experiencia personal en el aprendizaje. Este enfoque permite evidenciar cómo la experiencia emocional profunda puede convertirse en recurso pedagógico para la construcción de conocimiento significativo.

La justificación metodológica radica en la necesidad de resignificar el duelo como oportunidad de aprendizaje. Los números y patrones matemáticos funcionan como símbolos que otorgan estructura y orden emocional, mientras que la meditación guiada y el acompañamiento

afectivo facilitan la atención plena y la autorregulación. En conjunto, esta metodología propone un modelo educativo integrador, donde el aula se concibe como un espacio de contención, reflexión y transformación, articulando ciencia, emoción y espiritualidad. La experiencia personal se transforma en conocimiento pedagógico, demostrando que el aprendizaje puede ser profundamente humano, simbólico y significativo.

DESARROLLO

Mi historia comienza el 27 de diciembre del año 2000, cuando nació Camila (5). Desde pequeña mostró una inteligencia brillante, una curiosidad insaciable y una sensibilidad que la conectaba profundamente con el mundo. Le apasionaba la lectura, especialmente el universo de *Harry Potter*, y más adelante estudió leyes, viajando por distintas regiones de México y también a París y Londres. Practicaba senderismo, escaló varios volcanes, y vivía con una intensidad que parecía desafiar el tiempo.

Camila vivió 24 años (6). El 2 de febrero de 2025 (4), su vida terminó en un accidente. Hoy (22 de octubre de 2025) han pasado 262 días. Son 377280 minutos (algo curioso al sumar las cifras de los minutos siempre obtendrás un 9) no importa si es día o mil días. Cada uno de ellos ha sido una búsqueda de sentido, una lucha por sostener el dolor, una necesidad de encontrar orden en medio del vacío.

Soy hipersensible. En agosto, tuve un ataque de ansiedad. Pero ella... ella lo sufrió más que yo. Su sensibilidad era aún más profunda, más silenciosa. Nuestra conexión era intensa, amorosa, inexplicable. No sé aún cómo nombrarla del todo. Pero sé que, desde su partida, he buscado en los números, en los patrones, en la lógica matemática, una forma de sostenerme.

“Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación”.

Mateo 5:4

Descubrí que las cifras tienen ritmo, que las series de Gauss revelan armonía, que los cuadrados mágicos ofrecen estructura. Aprendí que incluso el tiempo, los minutos de un día, los días desde su partida, pueden convertirse en símbolos, en lenguaje, en refugio. Y así, comencé a transformar mi dolor en conocimiento, mi ansiedad en atención, mi amor en aprendizaje.

“La espiritualidad se convierte en un recurso pedagógico que complementa la neuroeducación. La Biblia, en su versión Reina-Valera (1960), ofrece un marco de consuelo y esperanza que dialoga con la dimensión emocional del aprendizaje. En esta misma línea, Tolle (2022) invita a un despertar hacia el propósito de la vida, mostrando

que el dolor puede transformarse en oportunidad de crecimiento. Finalmente, Zohar & Marshall (2000) introducen el concepto de inteligencia espiritual, que complementa la inteligencia emocional y cognitiva, ofreciendo un marco para integrar ciencia y trascendencia en el aula”.

El número como refugio: una experiencia personal de duelo y descubrimiento.

Durante el proceso de duelo, encontré en los números un refugio inesperado. No fue una búsqueda consciente, sino una necesidad de orden en medio del caos emocional. En ese momento, descubrí la serie de Gauss: una secuencia aparentemente simple que, al revelarse, me mostró que incluso en lo más cotidiano, como sumar los números del 1 al 100, hay belleza, lógica y armonía.

La repetición de patrones numéricos comenzó a tener un efecto regulador en mí. Contar, sumar, observar cómo las cifras se organizaban en cuadrados mágicos, me ofrecía una estructura interna que contrastaba con el desorden emocional que vivía. Aprendí que toda suma puede reducirse a una cifra entre el 1 y el 9, y que incluso los minutos de un día responden a una lógica matemática. Esta comprensión me dio una sensación de pertenencia al mundo, como si todo, incluso el dolor, tuviera un lugar dentro de un sistema mayor.

Construir cuadrados mágicos se convirtió en un acto meditativo. Cada número colocado era una afirmación de presencia, cada suma una forma de reconciliación. En esos momentos, la matemática dejó de ser una disciplina abstracta para convertirse en una herramienta emocional, una forma de acompañarme a mí misma desde el pensamiento lógico.

“El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido”.

Salmo 34:18

Estas prácticas me llevaron a explorar las estrategias neurodidácticas que utilizan patrones rítmicos, secuencias numéricas y actividades multisensoriales para favorecer la atención y la regulación emocional. Comprendí que el cerebro responde positivamente a la repetición, al ritmo, al orden. Y que estas herramientas pueden ser utilizadas no solo para enseñar, sino para acompañar emocionalmente a los estudiantes en sus propios procesos de transformación.

Trabajar con series matemáticas simples, como contar en voz baja, seguir secuencias visuales o realizar cálculos rítmicos, puede ayudar a calmar la ansiedad, generar sensación de armonía interna y activar circuitos de recompensa en el cerebro. Estas actividades, lejos de ser meramente técnicas, se convierten en rituales de presencia, donde el pensamiento lógico y el mundo emocional se entrelazan.

“Él sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas.”

Salmo 147:3

En este enfoque, la matemática deja de ser una disciplina abstracta para convertirse en una herramienta de acompañamiento emocional, una forma de meditación activa que permite al estudiante conectar con su cuerpo, su mente y su historia. Así, el aula se transforma en un espacio donde el número, el ritmo y el silencio pueden sanar.

La fe como sostén del aprendizaje emocional

En medio del dolor, la oración y la lectura de la Biblia se convirtieron en pilares de mi proceso de sanación. La Palabra me ofreció consuelo, dirección y esperanza. Me enseñó que el sufrimiento no es el final, sino parte del camino hacia la transformación. La fe me permitió integrar lo emocional, lo espiritual y lo cognitivo en una sola experiencia de aprendizaje.

“Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios.”

Isaías 41:10

“Él les enjugará toda lágrima de los ojos. Ya no habrá muerte, ni llanto, ni lamento ni dolor.”

Apocalipsis 21:4

Desde esta perspectiva, el duelo no es solo una pérdida, sino también una oportunidad para resignificar el aprendizaje humano. La neuroeducación, la meditación y la espiritualidad se entrelazan para ofrecer un enfoque integral que reconoce al ser humano en su totalidad: mente, cuerpo, emoción y alma.

Propuesta pedagógica: integrar mente, emoción y número en el aula

Dicha estrategia, tiene como objetivo general;

Diseñar experiencias de aprendizaje que favorezcan la autorregulación emocional, la atención plena y el pensamiento lógico, mediante el uso de estrategias neurodidácticas basadas en patrones numéricos, meditación guiada y acompañamiento afectivo.

Las estrategias neurodidácticas constituyen un conjunto de recursos pedagógicos fundamentados en la neurociencia que buscan potenciar los procesos de enseñanza y aprendizaje a través de la activación emocional, la atención plena y la motivación intrínseca. En el caso de la Matemática, estas estrategias permiten transformar contenidos abstractos en experiencias significativas, vinculando patrones numéricos con dinámicas emocionales y sociales. Su fundamento se sustenta en la neuroeducación,

desde donde se reconoce que el aprendizaje significativo ocurre cuando se activan simultáneamente los sistemas cognitivos, emocionales y sensoriales; pues las emociones influyen directamente en la atención, la memoria y la motivación. Por ello, integrar prácticas que regulen el sistema límbico y fortalezcan la corteza prefrontal es esencial para promover un aprendizaje profundo.

El propósito de integrar estrategias neurodidácticas en Matemática es múltiple:

- **Favorecer la autorregulación emocional:** que los estudiantes aprendan a manejar la ansiedad y el estrés frente a los retos matemáticos.
- **Desarrollar la atención plena:** que logren concentrarse en el proceso, disfrutando del aprendizaje sin distracciones.
- **Fortalecer el pensamiento lógico:** que construyan habilidades de razonamiento y resolución de problemas aplicables a la vida cotidiana.
- **Promover la satisfacción y el bienestar escolar:** que la Matemática deje de ser percibida como una asignatura rígida y se transforme en un espacio de creatividad, paz y autocuidado.
- **Consolidar la comunidad de aprendizaje:** que la escuela se viva como un entorno afectivo y colaborativo, donde el conocimiento se comparte y se celebra.
- **Patrones numéricos:** se convierten en un recurso simbólico que estimula el pensamiento lógico y la capacidad de abstracción.
- **Meditación guiada:** favorece la autorregulación emocional y la concentración, reduciendo la ansiedad matemática.
- **Acompañamiento afectivo:** fortalece el sentido de pertenencia y la confianza, generando un ambiente seguro para el aprendizaje.

En síntesis, el “qué” se centra en diseñar experiencias que integren lo cognitivo, lo emocional y lo social, para que la Matemática sea vivida como un proceso integral y humanizado.

Estrategias integradoras

1. Meditación con series numéricas

- **Objetivo:** Activar el sistema parasimpático, mejorar la atención y generar sensación de orden interno.
- **Actividad:** Guiar a los estudiantes en una respiración consciente mientras cuentan en voz baja del 1 al 9, repitiendo la serie varias veces.
- **Variación:** Usar series de Fibonacci o sumas de Gauss para introducir belleza matemática.

2. Construcción de cuadrados mágicos

Actividad: Crear cuadrados mágicos con sumas iguales en filas, columnas y diagonales.

- **Objetivo:** Desarrollar pensamiento lógico, atención sostenida y percepción estética.
- **Reflexión:** Invitar a los estudiantes a escribir cómo se sintieron al construir el cuadrado, qué emociones surgieron.

3. Diario emocional con números

- **Objetivo:** Fomentar la metacognición emocional y el autoconocimiento.
- **Actividad:** Cada día, los estudiantes asignan un número del 1 al 9 a su estado emocional y explican por qué.
- **Complemento:** Relacionar el número con una cita bíblica o una afirmación positiva.

4. Rituales de inicio y cierre con ritmo numérico

- **Objetivo:** Crear seguridad, estructura y conexión grupal.
- **Actividad:** Comenzar y terminar la clase con una secuencia rítmica (por ejemplo, palmadas en patrón 3-2-1).
- **Variación:** Integrar música o movimiento corporal.

5. Acompañamiento emocional con lógica

- **Objetivo:** Vincular la lógica con la historia personal, resignificar el dolor como parte del aprendizaje.
- **Actividad:** Resolver problemas matemáticos que incluyan elementos narrativos personales (por ejemplo, “si Rosario vivió 273,600 minutos desde el 2 de febrero, ¿cuántos días han pasado?”).
- Cuántos minutos tiene una semana.
- En 175 días ¿cuántas semanas han transcurrido?
- En nuestra era, cuántos años bisiestos han transcurrido.
- En nuestra vida cuántos años bisiestos hemos vivido.

Evaluación transformadora

- La evaluación no se centra solo en resultados, sino en procesos. Se valora:
- La capacidad de autorregulación emocional.
- La conexión entre pensamiento lógico y experiencia personal.
- La participación activa en prácticas meditativas y reflexivas.
- La creatividad en la construcción de patrones numéricos.

Cierre reflexivo

- Esta propuesta busca que el aula se convierta en un espacio de sanación, descubrimiento y conexión. El número no es solo cálculo: es ritmo, es orden, es símbolo. La meditación no es solo silencio: es presencia, es escucha, es transformación. Y el acompañamiento emocional no es solo contención: es vínculo, es aprendizaje, es vida.

Estrategias pedagógicas ampliadas: el número como símbolo de vida, muerte y eternidad

1. El número como narrativa existencial

Cada ser humano nace en una fecha específica, vive una cantidad de días, y parte en otro momento. Estas cifras pueden convertirse en símbolos que nos ayudan a comprender el misterio de la existencia. En el caso de Camila:

- Nació un día 5: el número 5 representa el equilibrio entre lo espiritual (3) y lo material (2), y también los cinco sentidos, los cinco dedos, los cinco elementos en muchas culturas.
- Vivió 24 años: $2 + 4 = 6$, número que representa la armonía, la familia, la belleza.
- Falleció el 2 de febrero: el 2 simboliza la dualidad, la separación, pero también la posibilidad de encuentro.
- Han pasado 190 días desde su partida: $1 + 9 + 0 = 10$, que se reduce a 1, el inicio, la unidad, el renacer.

“Para el Señor, mil años son como un día que pasa, como una breve noche”.

Salmo 90:4

Desde esta perspectiva, Camila vivió un día en la eternidad. Si mil años en la Tierra son como un día en el cielo, entonces sus 24 años pueden verse como una chispa de luz en el tiempo divino. Y si partió el día 2, regresó simbólicamente el día 564 ($1000 - 436 = 564$), como si su ciclo se completara en otra dimensión.

2. Meditación con fechas significativas

- **Objetivo:** Fomentar el autoconocimiento, la conexión espiritual y la reflexión sobre el propósito de vida.
- **Actividad:** Invitar a los estudiantes a meditar sobre su fecha de nacimiento, sumar los dígitos y reflexionar sobre el número resultante.
- **Ejemplo:** Si alguien nació el 14/02/2008 → $1+4+0+2+2+0+0+8 = 17 \rightarrow 1+7 = 8$.

Cualidades personales asociadas al número 8

En numerología, el 8 representa poder, equilibrio, transformación y propósito. Es un número de fuerza interior y manifestación externa.

Rasgos clave:

- **Autodominio:** Capacidad para tomar decisiones con firmeza y responsabilidad.
- **Resiliencia:** Fortaleza para superar obstáculos y transformar el dolor en sabiduría.
- **Justicia:** Sentido ético profundo, búsqueda de equidad.
- **Liderazgo:** Energía para guiar, inspirar y construir.

- **Abundancia:** No solo material, sino espiritual y emocional.

El 8 también se ve como el símbolo del infinito (∞) cuando se gira, lo que lo vincula con la eternidad, continuidad y trascendencia.

Citas bíblicas relacionadas con el número 8

En la Biblia, el número 8 suele representar **nuevos comienzos, regeneración y resurrección**.

Ejemplos simbólicos:

- **El octavo día:**
- En la tradición hebrea, el octavo día después del nacimiento era el día de la circuncisión, símbolo de **alianza y nuevo comienzo** (Levítico 12:3).
- **Noé y los ocho sobrevivientes:**
- En el arca de Noé, **ocho personas** fueron salvadas del diluvio (1 Pedro 3:20), lo que representa **renacimiento y esperanza**.

3. Ciclos de vida en series numéricas

- **Objetivo:** Mostrar cómo cada etapa de la vida se construye sobre las anteriores, y cómo incluso el dolor puede dar lugar a crecimiento.
- **Actividad:** Representar la vida como una serie matemática (por ejemplo, Fibonacci, donde cada número es la suma de los dos anteriores).
- **Ejemplo:** La serie 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13... puede usarse para representar momentos clave en la vida de una persona.

4. Cálculo simbólico de la edad y el tiempo

Paso a paso: Reducción numerológica

Camila vivió 24 años.

Primero calculas los días vividos:

- $24 \text{ años} \times 365 \text{ días} = 8,760 \text{ días}$
- Le sumas 49 días adicionales (6 días por años bisestos, 4 días del año 2000, 39 días después de su cumpleaños): $\rightarrow 8,760 + 49 = 8,809 \text{ días}$

Luego haces la suma de los dígitos:

- $8 + 8 + 0 + 9 = 25$
- $2 + 5 = 7$

Este proceso se llama reducción teosófica o reducción digital, y se usa para encontrar el número raíz o esencial.

Significado simbólico del número 7

El 7 es uno de los números más cargados de simbolismo en muchas culturas y sistemas filosóficos. Aquí te lo presento desde varias dimensiones:

Numerología espiritual

- Sabiduría interna: El 7 representa la introspección, la búsqueda de conocimiento profundo y espiritual.

- Misterio y contemplación: Es el número del filósofo, del meditador, del que busca respuestas más allá de lo evidente.

- Conexión con lo divino: En muchas tradiciones, el 7 es sagrado (7 días de la creación, 7 chakras, 7 notas musicales, 7 colores del arcoíris).

Neuroeducación y emocionalidad

- Procesos de integración: El 7 puede simbolizar el momento en que la experiencia emocional (como el duelo) se transforma en sabiduría.
- Etapas del aprendizaje profundo: Podrías usar el 7 como metáfora de los niveles de conciencia o comprensión que se alcanzan en procesos educativos transformadores.
- Podrías usar el número 7 como símbolo de cierre o integración:
- Por ejemplo, después de un proceso de duelo, el número 7 podría representar el momento en que la persona encuentra sentido y paz.
- En un modelo pedagógico, el 7 puede marcar el paso de la experiencia emocional a la reflexión consciente.

Ejemplo de aplicación

Imagina una actividad de meditación guiada donde cada etapa corresponde a un número:

1. Reconocimiento del dolor

Briones Cedeño & Benavides Bailón (2021) destacan que las estrategias neurodidácticas deben partir del reconocimiento de las emociones como detonantes del aprendizaje. Reconocer el dolor activa la memoria emocional y permite que el estudiante integre la experiencia como un punto de partida legítimo para la construcción de saberes.

2. Aceptación

Casasola Rivera (2022) plantea que la neurodidáctica es un paradigma que busca transformar la resistencia en apertura. La aceptación, en este sentido, no es resignación, sino un proceso de plasticidad cerebral que habilita nuevas conexiones y aprendizajes, favoreciendo la resiliencia cognitiva y emocional.

3. Expresión

Folleco Calixto et al. (2023), subrayan que las prácticas neurodidácticas en educación básica deben incluir espacios de expresión simbólica y corporal. La expresión del dolor, ya sea mediante lenguaje, arte o rituales, facilita la descarga emocional y fortalece la comunicación grupal, condición indispensable para el aprendizaje colaborativo.

4. Silencio

La neurodidáctica en educación inicial reconoce el silencio como un recurso pedagógico que favorece la

autorregulación. El silencio no es vacío, sino un espacio de procesamiento interno donde el cerebro consolida aprendizajes y resignifica experiencias dolorosas.

5. Reflexión

En este ámbito Mora (2021), afirma que “solo se aprende aquello que se ama”, y la reflexión es el puente entre emoción y cognición. Reflexionar sobre la experiencia dolorosa permite que el estudiante la resignifique, integrando valores de autocuidado y conciencia crítica, lo que fortalece la memoria a largo plazo y la motivación intrínseca.

6. Reencuentro con el propósito

Casasola Rivera (2022); y Mora (2021) coinciden en que la neurodidáctica orienta el aprendizaje hacia la construcción de sentido. El reencuentro con el propósito implica que el dolor se transforma en energía para nuevos proyectos, activando circuitos de recompensa y motivación que sostienen la continuidad del aprendizaje.

7. Integración y trascendencia

Briones Cedeño & Benavides Bailón (2021) señalan que las estrategias neurodidácticas buscan trascender lo inmediato y conectar con la comunidad. La integración del dolor en la narrativa personal y colectiva permite que la experiencia se convierta en memoria cultural y pedagógica, abriendo la posibilidad de trascender hacia proyectos de paz y convivencia.

El número 7 aquí no solo es el resultado de una suma, sino el símbolo de una transformación completa.

5. Escritura reflexiva con números personales

- **Actividad:** Pedir a los estudiantes que escriban una carta a sí mismos usando como guía los números que marcan su vida (fecha de nacimiento, edad actual, número favorito).
- **Objetivo:** Integrar lo emocional con lo lógico, lo espiritual con lo narrativo.
- **Complemento:** Incluir una cita bíblica que resuene con el número elegido.

El número como puente entre cielo y tierra

- **Actividad:** Explorar el concepto de “mil años como un día” en el cielo, y calcular qué representa un día terrenal en tiempo celestial.
- **Ejemplo:** Si 1 día en el cielo = 1,000 años en la Tierra, entonces 1 minuto en el cielo = 0.694 días terrestres.
- **Reflexión:** ¿Qué significa que un instante en lo divino abarque casi un día humano? ¿Cómo cambia nuestra percepción del tiempo, del duelo, de la eternidad?

Neurodidáctica del número simbólico

- **Justificación:** El cerebro responde emocionalmente a los símbolos. Cuando un número se asocia con una

historia personal, se activa la amígdala y se fortalece la memoria emocional.

- **Aplicación:** Usar números significativos como anclajes emocionales para enseñar contenidos matemáticos, históricos o filosóficos.

6. Ritual de cierre con número de propósito

- **Actividad:** Al finalizar un ciclo escolar, cada estudiante elige un número que represente su aprendizaje, lo explica y lo comparte con el grupo.
- **Objetivo:** Cerrar con sentido, integrar lo vivido, proyectar hacia el futuro.
- **Ejemplo:** “Mi número es el 7, porque aprendí a confiar, a descansar, a buscar sabiduría”.

La aplicación de estrategias neuroeducativas y meditativas, como la respiración consciente, el uso de series numéricas, la construcción de cuadrados mágicos y ejercicios de atención plena, generó efectos significativos en el proceso de acompañamiento emocional del duelo. Las evidencias recogidas a través de registros reflexivos y observación directa revelan tres hallazgos principales:

1. **Reducción de la ansiedad:** Las prácticas rítmicas y numéricas ofrecieron una estructura interna que favoreció la calma, disminuyendo la hiperactivación emocional y promoviendo estados de regulación. Contar en voz baja, seguir secuencias visuales o realizar cálculos simples funcionaron como anclajes cognitivos que ayudaron a salir del modo de supervivencia.
2. **Conexión espiritual:** La integración de momentos de silencio, gratitud y contemplación permitió abrir espacios de interioridad, donde el dolor pudo ser reconocido sin juicio. Esta dimensión espiritual, presente en la meditación activa y en la simbología numérica, facilitó una experiencia de trascendencia, reconectando al individuo con su historia, su fe y su propósito.
3. **Transformación del dolor en amor:** A través de la repetición consciente y la resignificación simbólica del número, el duelo dejó de ser una experiencia paralizante para convertirse en una fuente de sentido. Las prácticas se vivieron como rituales de presencia, donde el pensamiento lógico se entrelazó con el mundo emocional, permitiendo que el dolor se expresara, se comprendiera y se transformara en una energía creativa y amorosa.

Los resultados obtenidos confirman que el duelo, lejos de ser un obstáculo para el aprendizaje, puede convertirse en una oportunidad de transformación cuando se aborda desde una perspectiva neuroeducativa sensible y al respecto Immordino-Yang (2015), fundamenta cómo se observa que las emociones profundas, como el dolor por una pérdida pueden catalizar procesos de aprendizaje significativo si se acompañan adecuadamente. Así mismo la es importante señalar que la reducción de la ansiedad mediante estrategias numéricas sugiere que el orden matemático puede funcionar como un regulador

emocional, activando circuitos de recompensa y generando sensación de armonía interna.

Este hallazgo aporta una mirada innovadora al uso de la matemática como herramienta terapéutica, más allá de su función lógica. En tal sentido la conexión espiritual emergente en las prácticas meditativas reafirma el valor de integrar la dimensión trascendente en el aula, tal como señala Siegel (2007), influyen en el desarrollo de la conciencia plena, no solo mejora la salud mental, sino que fortalece la integración cerebral y la empatía y en contextos de duelo, esta conexión permite resignificar la pérdida desde un lugar de amor, fe y propósito. Finalmente, la transformación del dolor en amor representa el núcleo ético y pedagógico de esta propuesta. Al permitir que el duelo se exprese, se ordene y se medite, se abre la posibilidad de convertir la herida en fuente de sabiduría. Esta visión humanista y espiritual del aprendizaje invita a repensar el aula como espacio de contención, ritual y sanación.

Diversos estudios recientes han demostrado que las estrategias neurodidácticas no solo mejoran el aprendizaje, sino que transforman la convivencia escolar en una experiencia emocionalmente significativa. Briones & Benavides (2021) destacan que la activación de la atención, la emoción y la memoria significativa favorece el respeto y la participación, lo cual se potencia cuando se integran rituales simbólicos y proyectos colaborativos. Casasola (2022) propone que el aula debe convertirse en un espacio emocionalmente seguro, donde el juego, la curiosidad y el vínculo afectivo promuevan la empatía y la resolución de conflictos, en sintonía con las campañas escolares que ritualizan el autocuidado y la paz.

Folleco et al. (2023), evidencian que las dinámicas multisensoriales y colaborativas reducen la agresividad y fortalecen la convivencia, lo cual se refleja en actividades como los círculos de diálogo y los murales colectivos. Finalmente, Mora (2021), sostiene que “sin emoción no hay aprendizaje”, y que el cerebro aprende en comunidad, lo cual reafirma que la convivencia escolar debe construirse desde el afecto, la memoria compartida y el reconocimiento simbólico del esfuerzo colectivo.

CONCLUSIONES

Este estudio evidenció que la integración del autoconocimiento, la conexión espiritual y la reflexión sobre el propósito de vida puede transformarse en un elemento central del proceso educativo. A través del análisis de la neuroeducación, la meditación y el acompañamiento emocional en contextos de duelo, se demostró que el aprendizaje profundo no depende únicamente de estrategias cognitivas, sino que requiere también apertura emocional y espiritual, generando experiencias significativas y sostenibles.

El carácter autoetnográfico del estudio permitió vincular la experiencia personal con la práctica pedagógica,

ejemplificada en la narrativa sobre el número de nacimiento (5), la vida de 24 años (6) y el fallecimiento el 2 de febrero de 2025 (13=4) de la hija del autor. La interpretación simbólica de estos números, especialmente el 8 como símbolo de renacimiento y equilibrio, se convirtió en un recurso pedagógico para fomentar el autoconocimiento y la reflexión existencial en los estudiantes, demostrando que los símbolos pueden ser instrumentos poderosos de aprendizaje emocional y cognitivo.

La integración de la emoción, la espiritualidad y el símbolo en la práctica educativa establece los cimientos de una educación transformadora. Esto exige un diseño metodológico que considere explícitamente la dimensión emocional, simbólica y espiritual del ser humano. La neuroeducación proporciona el sustento científico para comprender cómo emociones intensas, la meditación y la experiencia de duelo influyen en la atención, la memoria y la regulación emocional, aspectos esenciales para lograr un aprendizaje significativo y sostenible.

El acompañamiento emocional en contextos de pérdida se consolida como una estrategia pedagógica efectiva para resignificar el dolor y convertirlo en oportunidad de crecimiento. La planificación de actividades que vinculen la experiencia personal con procesos de reflexión y construcción de sentido fortalece la resiliencia, la conciencia crítica y la motivación intrínseca. En este marco, la meditación guiada se posiciona como un recurso didáctico que promueve la autorregulación emocional, la atención plena y la conexión con el propósito personal, integrándose en la rutina educativa mediante secuencias breves de respiración, concentración y momentos de silencio reflexivo.

El uso de símbolos personales, como números de nacimiento o fechas significativas, constituye otra herramienta metodológica que potencia el autoconocimiento y la reflexión profunda. Su aplicación a través de actividades como diarios emocionales, numerología pedagógica o dinámicas grupales permite conectar la lógica matemática con la narrativa existencial de los estudiantes, transformando el aula en un espacio donde la cognición y la emoción se entrelazan.

En conjunto, estas estrategias conforman un modelo metodológico integral que articula ciencia, espiritualidad y acompañamiento afectivo, con el propósito de convertir el aula en un espacio de sanación y aprendizaje significativo. La experiencia de Camila, cuyo número vital resultó en el 8 como símbolo de renacimiento, equilibrio y continuidad, inspira esta propuesta pedagógica, recordando que la educación no solo transmite saberes, sino que también acompaña almas y vidas.

Finalmente, el estudio invita a repensar la educación como un espacio de transformación interior, donde el conocimiento se vive, se siente y se resignifica. La integración de lo simbólico, lo emocional y lo espiritual en la práctica

educativa promueve un aprendizaje holístico, humano y consciente, capaz de acompañar a los estudiantes en su desarrollo integral y en la construcción de sentido a partir de sus experiencias personales.

REFERENCIAS

- Alvarado Sánchez, A. S., Bueno Santillán, F. R., Salcedo Vera, F. M., & Llerena, M. V. (2025). Proceso neurológico y estrategias de enseñanza para el desarrollo del razonamiento lógico en la educación básica. *Sapiens in Education*, 2(3), 1-17. <https://doi.org/10.71068/dd5c0887>
- Briones Cedeño, G. C., & Benavides Bailón, J. (2021). Estrategias neurodidácticas en la educación básica. *Revista ReHuso*, 6(2), 45–56. <https://www.redalyc.org/journal/6731/673171218006/html/>
- Casasola Rivera, W. (2022). La neurodidáctica como nuevo paradigma educativo. *MenteClara, Revista Científica Arbitrada*, 7. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.268>
- Folleco Calixto, L., Zambrano-Vélez, W. A., Morales Delgado, L. A., & Mendoza Arce, C. G. (2023). La neurodidáctica: Práctica innovadora en la enseñanza-aprendizaje en la Educación General Básica en Milagro. *Revista Universidad y Sociedad*, 15(4), 10–18. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202023000400010&lng=es&tlng=es
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Kairós.
- Guijosa, M. (2004). *Escribir nuestra vida. Ideas para la creación de textos autobiográficos*, Paidós.
- Immordino-Yang, M. H. (2015). *Emotions, learning, and the brain: Exploring the educational implications of affective neuroscience*. W. W. Norton & Company.
- Mora, F. (2021). *Neuroeducación: solo se aprende aquello que se ama*. Alianza Editorial.
- Padilla Doria, L. A., & Flórez Nisperuza, E. P. (2022). El aprendizaje basado en problemas (ABP) en la educación matemática en Colombia. Avances de una revisión documental. *Revista Boletín Redipe*, 11(2), 318-328. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1686>
- Quito Cando, R. V., Idrovo Idrovo, M. N., Coronel Carranza, S. L., & Jara Espinoza, J. F. (2025). La emoción como motor del aprendizaje: estrategias didácticas que desafían la mente y conectan con la experiencia. *Star of Sciences Multidisciplinary Journal*, 2(2), 1-15. <https://doi.org/10.63969/3ffa0n40>
- Realpe-Camacho, C. I., Quintero-Preciado, I. J., Nazareno-Vivero, G., Benavides-Solís, N. A., & Navarrete-Villavicencio, M. V. (2021). Estrategias Neurodidácticas, Satisfacción y Rendimiento Académico en la asignatura Matemática en Estudiantes de Admisión. *Dominio De Las Ciencias*, 7(4), 928–945. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i4.2457>
- Rojas-Valladares, A. L., Domínguez-Urdanivia, Y., & Lafita-Frómata, R. (2026). *Diversidad, neurodivergencia e inclusión educativa: Aproximaciones teóricas desde la educación contemporánea*. Sophia Editions.
- Santa Biblia: Reina-Valera 1960. (1960). Sociedades Bíblicas Unidas. <https://www.biblegateway.com/versions/Reina-Valera-1960-RVR1960-Biblia/>
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. W. W. Norton & Company.
- Tacca Huamán, D. R., Tacca Huamán, A. L., & Alva Rodríguez, M. A. (2019). Estrategias neurodidácticas, satisfacción y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos De Investigación Educativa*, 10(2), 15–32. <https://doi.org/10.18861/cied.2019.10.2.2905>
- Tokuhama-Espinosa, T. (2010). *Mind, brain, and education science: A comprehensive guide to the new brain-based teaching*. W. W. Norton & Company.
- Tolle, E. (2022). *Una nueva tierra: Un despertar al propósito de su vida*. Grijalbo.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *Spiritual intelligence: The ultimate intelligence*. Bloomsbury Publishing.

Conflictos de interés:

El autor declara no tener conflictos de interés.

Contribución de los autores:

Rosario Martínez-Pérez: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.

Declaración ética:

El estudio aborda temas relacionados con estudiantes/personas vulnerables, pero se realizó únicamente mediante revisión documental, análisis de información secundaria o bases de datos públicas. No implicó la participación directa de seres humanos ni el manejo de información personal identificable.