

Quiet time como herramienta de educación y pedagogía universitaria en escenarios de conflicto o transición hacia el posconflicto¹

Sandra Montoya Ruiz

Resumen ▪ Al situarme como docente e investigadora, constructora de paz en Colombia desde la educación superior, y desde mi experiencia en la Universidad Católica de Colombia han surgido diversas reflexiones en torno del papel de la educación superior en la construcción de escenarios para la convivencia y la paz, la sensibilidad social ante las realidades complejas, de la mano con estudiantes interesados en contribuir a la protección de los derechos humanos, como ciudadanos comprometidos. Este artículo comparte reflexiones sobre los retos que se desprenden de la caracterización de la comunidad estudiantil de la Universidad Católica de Colombia, y esboza elementos de una propuesta a disposición de universidades que deseen gestionar tensiones del conflicto armado, la polarización social, el ritmo de vida acelerado en su estudiantado de la mano con profesores. El artículo propone el uso de la estrategia *Quiet time*, en atención a las particularidades contextuales de las actuales comunidades académicas en Colombia.

Palabras clave: educación superior, conflicto, posconflicto, derechos humanos, pedagogía, *peace building*, Colombia, universidad

Abstract ▪ By placing myself as a researcher professor, peace builder in Colombia from higher education arenas, and talking from my experience at the Catholic University of Colombia, several reflections have arisen regarding the role of higher education in building scenarios for coexistence, peace practices, social sensitivity to face complex realities, hand in hand with students interested in contributing to protect human rights, as committed citizens. This article shares reflections on challenges that arise from the characterization of the student community of the Catholic University of Colombia, and outlines a proposal available to universities that wish to provide tools in managing tensions of armed conflict societies, social polarization, and accelerated pace of life. The article proposes the use of the *Quiet time* strategy, in attention to the contextual particularities of the current academic communities in Colombia.

Keywords: higher education, post-conflict, conflict, human rights, pedagogy, peace building, Colombia, university

Introducción ▪ Luego de más de 60 años del conflicto armado interno colombiano y de la firma del acuerdo de paz entre el Gobierno y la guerrilla más antigua del continente, las FARC-EP, en medio del desafiante contexto que trazan la polarización y heridas abiertas por las dinámicas del conflicto, en el que como sociedad hemos sido afectados; luego de contribuir a la inclusión social y mejores condiciones de vida para poblaciones vulnerables en Colombia – desde los sectores público y privado y la cooperación internacional–, hoy y hace alrededor de tres años, centro mis esfuerzos en la educación superior, como docente universitaria e investigadora hacia la construcción de un país posible, como parte del equipo de profesionales que desde 288 instituciones de educación superior –de las cuales 62 son oficiales, 207 no oficiales y 19 instituciones de régimen especial–, se ve desafiado a apoyar el enorme reto de la construcción del posconflicto en Colombia.

1 Este capítulo es resultado del Diplomado pedagogía, didáctica y evaluación en educación superior, liderado por Fernando González, de la Facultad de Psicología de la Universidad Católica de Colombia, en el segundo semestre de 2017.

2**Politóloga con énfasis en Relaciones Internacionales de la Pontificia Universidad Javeriana, especialista en Organizaciones, Responsabilidad Social y Desarrollo de la Universidad de los Andes, magister CumLaude en Asuntos Internacionales de la Universidad Externado de Colombia, Doctoranda en Estudios Políticos e Internacionales de la Universidad del Rosario. Docente, investigadora y delegada de Internacionalización de la Facultad de Derecho de la Universidad Católica de Colombia. Miembro del Grupo de Investigación “Persona, Instituciones y Exigencias de Justicia”. Ha liderado cátedras en derechos humanos y sistemas de protección, filosofía y antropología de los derechos humanos, teorías en relaciones internacionales, descentralización y ordenamiento territorial; participado como conferencista profesora invitada de las Universidades de Amberes, Gante, Bielefeld, Sorbonne Paris I, Institute for Cultural Diplomacy; Centro Cultural Español en Luxemburgo, Asociación de Historiadores de Cataluña. Temas de interés investigativo: diplomacia cultural, sistema internacional, política exterior, derechos humanos, conflicto y posconflicto, principio de solidaridad, *soft power*, gobernanza, descentralización, seguridad humana, educación, inclusión social. Contacto: politologa85mruiz@gmail.com

Desde mi experiencia en la Facultad de Derecho de la Universidad Católica de Colombia, en la que he tenido la oportunidad de aprender y facilitar procesos de aprendizaje centrados en la persona humana, han surgido diversas reflexiones en torno al papel de la educación superior en la construcción de escenarios para la convivencia pacífica, para mantener e impulsar la importancia de la sensibilidad social ante las realidades complejas, de la mano con estudiantes interesados en trabajar en la protección de los derechos humanos, como ciudadanos comprometidos. En este proceso, en el que he acompañado a más de 140 estudiantes, a aprender, entender y abordar la importancia de este tema, desde sus miradas, preguntas, situaciones particulares y contextuales, y en atención de los espacios en los que trabajan –la mayoría de ellos–, han salido a flote situaciones que desbordan los ambientes ideales en los que se ha desarrollado la mayoría de propuestas de enseñanza y pedagogía. En las clases me he enfrentado a situaciones impensables hace una década, estudiantes que comparten en voz alta su condición de víctimas del conflicto y hablan de lo vivido en carne propia o por sus familiares, de estudiantes que se pronuncian abiertamente a favor del cambio social y su participación en protestas pacíficas, de estudiantes que consideran necesario robustecer las estrategias de seguridad para evitar cambios que generen las situaciones vividas por los ciudadanos venezolanos, de estudiantes que comparten situaciones que han sorteado como miembros de las fuerzas armadas oficiales.

Estas situaciones no solo evidencian la sensación de apertura y libertad de expresión en clase, por el espacio de confianza generado, sino dan luces de esperanza sobre el impacto que genera propiciar espacios en los que se pueda enlazar la teoría/enfoques teóricos y desafíos presentes en Colombia y en el mundo, para la protección de los derechos humanos, en la vida diaria, en el día a día, de manera cercana, humana, ante distintas experien-

cias del conflicto, de forma que todas las voces puedan ser escuchadas. Ha sido satisfactorio atestiguar cómo, quienes inicialmente se ven opuestos entre sí, se escuchan sin buscar contraargumentar agresivamente; ha sido grato escuchar intervenciones de estudiantes que ‘se dan cuenta’ del elemento que comparten entre sí, y con ciudadanos provenientes de los 35 conflictos armados internos (Fisas, 2016) activos en el mundo, no solo como supervivientes del conflicto sino la condición de seres humanos, su dignidad como eje de encuentro en la diferencia.

En el marco de esta experiencia como docente del Diplomado en pedagogía, didáctica y evaluación en educación superior realizado por la Universidad Católica de Colombia, en la que participaron docentes de todas las facultades, surge este artículo. Este ejercicio académico acude al llamado de la necesaria inclusión del contexto específico de la Universidad, de preguntarme por mi rol como docente e investigadora en un país en conflicto y que transita hacia el posconflicto –si lo facilitamos o lo intentamos–. A partir de allí surge la propuesta de implementar la estrategia *Quiet time* como herramienta que puede facilitar la comprensión de la importancia de los derechos humanos en un escenario de conflicto armado y propiciar herramientas para gestionar tensiones propias del contexto y del microcontexto de los estudiantes, de forma que sea posible mejorar su desempeño académico, lograr su objetivo de graduarse en clave con el ejercicio de ciudadanía, con responsabilidad social.

Este artículo se divide en dos partes, en la primera describo el contexto particular de la comunidad estudiantil de la Universidad Católica de Colombia, a partir de la caracterización de los estudiantes de acuerdo con los resultados de la Encuesta de Reconocimiento del periodo académico 2016-3; en la segunda, presento la estrategia *Quiet time* en relación con el contexto de la Universidad y algunos resultados alcanzados en otras IES en las que se ha implementado, en diversos lugares del

mundo y bajo contextos similares y los recursos necesarios para su pilotaje.

Escenario, comunidad académica Universidad Católica de Colombia

La Universidad Católica de Colombia viene contribuyendo de manera significativa a la superación de uno de los más grandes desafíos de la educación superior en América Latina y el Caribe, en la región, “la población de bajos recursos tiende a resultar excluida de la educación superior pública por haber asistido a escuelas de menor calidad, lo que les impide aprobar los exámenes de selección” (López, 2008, p. 275). Así, el acceso a los programas de pregrado de la Universidad ha permitido romper con la tendencia de inequidad que se vive en la región por motivos de género, étnico, religioso o de clase social, y según López (2008, p. 269), para cursar estudios universitarios. De acuerdo con los datos arrojados por la encuesta de caracterización de los estudiantes de la Universidad Católica de Colombia en 2016, el 33 % de los alumnos pertenece a hogares cuyos ingresos familiares son menores a 2 SMLV,³ el 41,4 % reside en estratos 1 y 2. Este apoyo, en términos de acceso, está acompañado de la responsabilidad de facilitar procesos de aprendizaje que tomen en consideración situaciones relacionadas con las condiciones contextuales en las que viven las estudiantes, especialmente aquellas que pueden afectar su proceso de aprendizaje; pues de acuerdo con Melo las instituciones educativas “con un mayor porcentaje de estudiantes cuyos hogares tienen ingresos menores a dos SMLV, tienen un impacto negativo sobre el rendimiento y la eficiencia. Para salarios mayores a este rango la respuesta es positiva” (2014, p. 35).

El segundo gran desafío para la educación superior en Colombia, consiste en frenar de forma efectiva las altas tasas de deserción que “en el nivel

³ A 2016, el salario mínimo mensual legal vigente era de \$689.454 pesos colombianos (El Espectador, 2016).

universitario asciende[n] de 18,6 % en el primer semestre a 47,0 % en el décimo” (Melo et al., 2014, p. 20). Al considerar que las razones de deserción de los estudiantes, señaladas por el Ministerio de Educación de la República de Colombia (2009), como la situación laboral, el nivel de ingresos, y facilidad de apoyo financiero se observa que la Universidad Católica de Colombia tiene un enorme reto, sus estudiantes sortean factores que han sido asociados a causales de deserción, particularmente (2016a): 1) 49,9 % de los encuestados trabaja, y de ellos, el 95% lo hace por ocho horas o más diarias, lo cual viene acompañado de situaciones de estrés asociadas al cumplimiento de sus contratos o funciones laborales y compromisos académicos para sacar adelante sus carreras; 2) el 31 % afirma contar con menos de una hora para llegar a clase luego de su jornada laboral, en una ciudad en la que la movilidad al culminar la hora laboral es más congestionada; 3) 18,6 % de los encuestados depende económicamente de otros familiares; 4) el 33,1 % de los hogares de los estudiantes tiene un ingreso familiar en promedio menor o igual a 2 SMMV, el 54,2 % entre 3 y 5 SMMV, situaciones que en medio de los gastos del hogar y educación de otros miembros de la familia, puede generar la dificultad de financiar la matrícula; 5) el 30 % costea su matrícula con recursos de su trabajo, 20,3 % lo hace mediante préstamos de diversas fuentes, y esta situación prende las alarmas pues según la tendencia nacional “estar financiado con recursos de crédito tiene un impacto negativo sobre el logro académico” (Melo et al., 2014, p. 35).

A lo anterior se suma que las localidades de Bogotá en las que viven la mayoría de los encuestados de la Universidad Católica de Colombia se encuentran Suba, Engativá, Kennedy, Bosa y Ciudad Bolívar; allí los niveles de criminalidad son altos, “hay más marginalidad y pobreza [...] donde se concentran los homicidios” (El Tiempo, 2016); lo cual imprime un estrés asociado a la violencia en el

vecindario de la mayoría de ellos, que deben regresar a sus hogares en la noche –quienes están en la jornada nocturna–.

A este retador contexto se adicionan dos elementos que hacen necesario acoger enfoques diferenciales: por un lado, el 3,4 % de los encuestados (2016a) se reconoce como víctimas del conflicto, y el 3,3 % afirma pertenecer a grupos étnicos: 2,2 % indígenas, 1,1 % afrodescendientes, 0,1 % pueblo Rrom; ambas situaciones constituyen un desafío para propiciar escenarios que fomenten la restitución de los derechos de estudiantes víctimas del conflicto y la preservación del bagaje cultural de quienes representan a las minorías étnicas.

Adicionalmente, según la OCDE (2007) en los procesos de internacionalización de la educación superior que tendrán lugar en cada país, sus configuraciones regionales y tendencias globales estarán marcadas por las siguientes variables:

- 1) el tipo de población cubierta por la educación terciaria, así como las variables correlacionadas; 2) la naturaleza de la financiación (predominantemente pública, mixta, predominantemente privada); 3) la integración de las misiones ofrecidas; 4) la dimensión internacional del sistema; 5) la homogeneidad del estatus de los profesores e instituciones y 6) el grado de utilización de la tecnología (e-investigación). (p. 2)

Estas variables que intervienen en los procesos y metas de internacionalización, se sincronizan con los estándares de calidad internacional de la educación superior. Al aterrizar las variables señaladas por la OCDE al contexto descrito en este documento, se evidencian importantes retos en busca de la generación de bienestar de la comunidad académica, en ambientes de aprendizaje favorables, que fomenten la convivencia en medio de la diversidad, sin olvidar la protección y construcción de elementos identitarios nacionales, pues persiste “la necesidad de investigar y formar en lo propio para no caer en estos extremos de la globalización. La cultura de cada pueblo no puede de-

jarse de lado” (Restrepo, n. d., p. 82). En este desafío multidimensional, el contexto social es importante, y en su marco, a la fragmentación del tejido social por el conflicto armado interno en Bogotá, se suma su consolidación de esta ciudad como destino importante de migración interna por motivos del conflicto, con 351.336 víctimas registradas (Uariv, 2018), así como del incremental número de migrantes internacionales particularmente provenientes de la República Bolivariana de Venezuela, que a 2016 llegaban a 500.000 (Pages, 2016).

Programa *Quiet time* ▪ En atención al contexto descrito, propongo la implementación del Programa *Quiet Time* o Tiempo de calma, como herramienta que permite simultáneamente brindar espacios para enfrentar situaciones de alto grado de estrés y abordar temáticas que evidencian la brecha entre la realidad y la teoría; para lo cual es un espacio único la asignatura de Derechos humanos y Sistemas de Protección que imparto, así como las que faciliten el encuentro con el otro lideradas por docentes interesados en propiciarlo independientemente del área de conocimiento. Este programa contribuye a la formación de ciudadanos conscientes y responsables que participen en la sociedad, defiendan los derechos humanos, la democracia, el desarrollo sostenible, la cultura de paz, la tolerancia y la equidad, y la importancia de la persona humana (López, 2008, p. 284).

El *Quiet time* (QT) consiste en propiciar momentos de quietud y meditación voluntaria en el aula de clase u otros espacios, dos veces al día. Para configurar el proceso, sus precursores sugieren que es importante que los estudiantes estén en sus asientos o pupitres despejados, quienes no deseen meditar pueden escribir o leer sin hablar y sin usar celulares; resulta fundamental propiciar un espacio de silencio en el que los alumnos cierren los ojos y optimicen

el éxito de cada sesión. Cada sesión de QT puede variar entre 5 y 15 minutos. Justo antes de iniciar el conteo de los 15 minutos –o duración de la sesión– el profesor usa una pequeña campana para señalar los pasos de la siguiente manera: 1) la primera campana al comienzo del minuto cero señala el inicio de QT, momento en el cual el docente guía el proceso de meditación; 2) segunda campana al final del minuto 12, indica que faltan tres minutos para QT y 3) tercera campana al final del minuto 15 señala el final de QT.

Sobre la metodología, los creadores del programa sugieren hacer dos veces al día “tiempo de silencio/meditación” como “periodos de Quiet Time [para...] calmar mentes, cuerpos, y restaurar su disposición a aprender [de los estudiantes]” (David Lynch Foundation). Para lograr esto, en la Universidad Católica de Colombia –y cualquier universidad interesada–, propongo que sean propiciados estos espacios de tiempo con estudiantes de jornada diurna (en la mañana o tarde) y de jornada nocturna (en la tarde o noche); e incentivarlos a tener otro momento de calma cuando no se encuentren en la universidad. En el marco de la asignatura en la que se llevaría a cabo, lo ideal sería realizar una de las dos sesiones diarias por 15 minutos; la otra sesión del día podría hacerse de manera voluntaria y con el compromiso del/la estudiante; no obstante, sería más conveniente hacerlo en el marco de otras clases –para garantizar su realización–. Por ello la importancia de que esta iniciativa se desarrolle en varias clases simultáneamente.

Esta propuesta no es solo parte de un noble sueño utópico, cuenta con el respaldo de investigaciones que demuestran que el estrés influye de manera negativa en los procesos de enseñanza y aprendizaje, en múltiples niveles, y en particular el planteamiento de sus creadores, la *David Lynch Foundation*, que ha evidenciado el negativo impacto del estrés en profesores, directores y líderes de educación, estudiantes, y de manera particular en personas con bajos ingresos y situaciones de vulnerabilidad. Al observar la

alta participación de jóvenes de bajos recursos en la Universidad Católica de Colombia, y las situaciones contextuales que sortean, caracterizadas por generar altos niveles de estrés, se hace más que pertinente dar lugar a estrategias que permitan enfrentar estos factores, pues ellos pueden estar afectando su proceso de aprendizaje, sus vidas y su potencial.

Con los profesores se ha comprobado que:

El estrés reduce la capacidad para trabajar en equipo, la creatividad y la innovación; reduce la asistencia diaria [...] la productividad y la longevidad profesional, tiene un impacto negativo en el clima del salón de clase y en las habilidades de enseñanza (David Lynch Foundation, n. d., p. 5).

Aunque la propuesta de implementar el QT se hace en el marco de mi asignatura, sugiero a la Universidad explorar la posibilidad de implementarlo dentro la comunidad académica extendida, para incrementar su impacto pues “al introducir la meditación en toda la comunidad académica –estudiantes, maestros y directores por igual– este innovador programa ha restablecido una cultura positiva de los académicos y el bienestar” (García, n. d.). Propongo poner en marcha inicialmente el piloto del programa en mi clase y de la mano con otros docentes que así lo deseen en el marco de sus clases, para evidenciar resultados positivos similares a los alcanzados en otras IES con alta participación de estudiantes que enfrentan circunstancias análogas a las vividas por los estudiantes de la Universidad Católica de Colombia, en Australia, Estados Unidos (San Francisco, Los Ángeles), Ghana, Kenia, India, Indonesia (Bali), Nueva Zelanda y Tailandia.

Los sujetos principales de la propuesta que presento son estudiantes que viven en el día a día altos factores de estrés, pues el QT ha sido diseñado para afrontar

el estrés de la violencia en el vecindario, el caos familiar y las presiones culturales [que] afectan profundamente su preparación para el aprendizaje [...] los altos niveles de estrés contribuyen a los déficits de atención, ansiedad, depresión, obesidad, al uso de sustancias psicoactivas o afiliación de pandillas [bandas criminales y grupos armados] para enmascarar sus síntomas y aliviar su dolor (David Lynch Foundation, n. d., p. 5).

Esta propuesta reconoce que, si bien en los procesos de globalización tienen lugar transformaciones pedagógicas en las universidades, estas transformaciones no pueden desconocer los tránsitos pedagógicos (Restrepo, n. d., pp. 87, 88), del énfasis en contenidos y conocimientos declarativos al énfasis en procesos y conocimiento estratégico, y los tránsitos del énfasis en la enseñanza, al énfasis en el aprendizaje. Ambos tránsitos son propiciados por el QT, que promueve el desarrollo de habilidades que mejoran los procesos mentales y brindan al estudiante un aprendizaje estratégico, en el que la observación, el análisis, la síntesis creadora, la metacognición, la metainformación, la transferencia de aprendizajes y la apropiación social del conocimiento son fundamentales. En este frente, el QT ha conseguido mejorar el proceso de aprendizaje, atención y comportamiento de los participantes, como lo muestran los resultados alcanzados en su implementación e investigación en diversas universidades de Estados Unidos. A su vez, al lograr el tránsito del énfasis en la enseñanza al énfasis en el aprendizaje (Restrepo, n. d., p. 88), se posibilita poner el trabajo del/la estudiante como eje del proceso educativo, y para lograrlo, los docentes requerimos ambientar y generar problemas que permitan identificar la importancia de poner en el centro a la persona humana.

Veo en el QT una relación simbiótica con el compromiso de la educación con la persona; se soporta en el PEI antropológico, epistemológico, en la universalidad. El programa contribuye a “reivindicar el valor de la persona humana como ser libre y responsable [así como le apunta a...] la inclusión como factor determinante para la educación en las sociedades y en las culturas y actuar con eficacia” (Universidad Católica de Colombia, 2016b, p. 9). También, este programa se armoniza con el soporte epistemológico del PEI, ya que ayuda a “recuperar el sentido del saber y del conocimiento humano más allá del hacer y del usar” (Universidad Católica de Colombia, 2016b, p. 10). En suma, QT propicia:

Las condiciones y los ambientes para desarrollar la capacidad que tiene la persona de entenderse e entender el mundo, armonizar el desarrollo humanístico y cultural de los estudiantes con la formación profesional, de manera que se sientan animados a continuar la búsqueda de la verdad. [...] incluso en sí mismo se constituye en] un recurso con sentido de responsabilidad moral y de servicio a la humanidad y al bien de la persona. (Universidad Católica de Colombia, 2016b, p. 11)

Objetivo, metodología y recursos ▪ El objetivo del programa *Tiempo de calma* es facilitar el pensamiento activo en los estudiantes por medio de niveles de tranquilidad y paz de conciencia, que facilitan la metacognición, dado que el cerebro funciona con una coherencia significativamente mayor al tener espacios de tranquilidad mental facilitados en el aula y combaten el estrés. Este objetivo se soporta en su implementación en instituciones educativas internacionales en las que el uso de la meditación ha permitido a los estudiantes realizar “un proceso de autotrascendencia automática, que facilita al practicante experimentar un campo de calma en lo más profundo de su interior” (Center for Health and Wellness, 2017).

Este propósito, simultáneamente se apalanca en objetivos específicos como: 1) incrementar la atención enfocada (concentrándose en un pensamiento u objeto); 2) facilitar el monitoreo abierto (observando la respiración, los pensamientos o el ambiente); 3) autotrascendencia automática (experimentando espontáneamente niveles más silenciosos de pensamiento –un estado único de alerta relajada–); 4) mejorar el rendimiento académico⁴ y el bienestar⁵ de los estudiantes y 5) mejorar clima de aprendizaje en el aula.⁶ (David Lynch Foundation, n. d.)

⁴ De acuerdo con los resultados de la investigación realizada por David Lynch Foundation (n. d.) y Stanford Research Institute “los jóvenes que meditaban en las escuelas de *Quiet time* habían mejorado sus calificaciones, asistencia y los resultados de las pruebas estandarizadas en comparación con los grupos de control” (p. 3).

⁵ Según los resultados de la investigación realizada por David Lynch Foundation (n. d.) y Stanford Research Institute “los jóvenes que meditaron en las escuelas de *Quiet time* mostraron mejoras en las relaciones, calidad del sueño y autoestima y reducciones significativas en la depresión” (p. 3).

⁶ La investigación realizada por David Lynch Foundation (n. d.) y por el Stanford Research Institute concluye que “las escuelas con el programa *Quiet time* experimentaron fuertes reducciones en suspensiones estudiantiles”.

Para asegurar el éxito a largo plazo, como lo recomienda la Fundación David Lynch, se requiere que los docentes vinculados tengan bases y experiencia en meditación, las cuales se pueden gestionar con la caja de compensación familiar (Talento humano) o bienestar universitario. Estas actividades son fundamentales para el diseño del programa, en mi caso particular tengo experiencia en meditación y he vivido el impacto positivo en el manejo del estrés a lo largo de mi vida profesional y personal, tengo conocimiento de profesores que tienen experiencia en meditación, podría a través de Talento humano, identificárseles e invitarles a participar de esta iniciativa.

A esto se suman otros factores importantes en el proceso, que requieren ser considerados, entre ellos la aceptación del programa, la apropiación de los docentes partícipes o facilitadores del programa, y la generación de confianza dentro del aula. Para lograr la aceptación, especialmente de cara a las inquietudes que surgen de padres, se presentan espacios para explicar el programa. Incluso, al ser voluntario quienes experimentan los beneficios se encargan de divulgar su experiencia.

Con respecto a la apropiación es fundamental la continuidad de los profesores participantes para no romper el proceso iniciado, al menos durante el semestre o tiempo de duración de su asignatura; mientras que en materia de confianza, lo que han evidenciado otras instituciones que lo han aplicado, es que cerrar los ojos durante 15 minutos puede parecer extraño, y para muchos de los estudiantes que provienen de entornos de alto riesgo o han tenido experiencias traumáticas, pueden incluso sentir que se exponen a riesgo; no obstante, cuando sienten que están en un lugar seguro, que se va convirtiendo en un hábito, en el marco de una clase, que los demás participen en la misma actividad, los podrá liberar de ese miedo.

Por otra parte, para favorecer el seguimiento y gobernanza de la iniciativa, el grupo de docentes involucrados se convierte en “líderes de QT” y con-

forman un equipo de facilitadores. Estos líderes trabajarían de la mano con investigadores o personal asociado a las áreas involucradas en el diseño de la encuesta de Reconocimiento de la Universidad Católica de Colombia, que incluye y es auspiciado por la Coordinación de permanencia (como eje), Bienestar Universitario, Mercadeo y Publicaciones, Coordinación de Evaluación, así como a la Facultad de Psicología. De esta forma, este grupo diseñaría indicadores de seguimiento y evaluación (criterios de evaluación), que permitan valorar los resultados de la implementación del programa, particularmente en las dimensiones educativa y cerebral/psicológica –funcionamiento cerebral, rendimiento académico, integración de la personalidad, percepción, hostilidad, pensamiento sintético y holístico, ansiedad, tolerancia–.

Los recursos necesarios para poner en marcha esta propuesta son mínimos, y solo varían en virtud de la voluntad institucional según dos escenarios: 1) si se implementa solo en el marco de una asignatura o 2) se promueve simultáneamente en varias asignaturas como se describe en la tabla 1.

Se sugiere explorar en la Oficina de Relaciones Institucionales e Internacionales (ORII) o en la Vicerrectoría académica, contactar a la Fundación David Lynch o a sus representantes en la región, para acompañamiento al proceso.

Conclusiones ■ En este artículo he compartido reflexiones sobre retos que se desprenden de la caracterización de la comunidad estudiantil de la Universidad Católica de Colombia. En mi rol de profesora e investigadora he propuesto la implementación del programa QT, dado su potencial para gestionar tensiones del conflicto armado, la polarización social, el ritmo de vida acelerado delineado por múltiples compromisos adquiridos por la doble condición de estudiantes y trabajadores presentes en nuestra comunidad académica, y para impulsar escenarios que brinden a estudiantes y profesores, elementos que faciliten ambientes de aprendizaje mediados por la confianza, cercanía y construcción de pensamiento crítico

Tabla 1. Recursos pilotaje programa QT según escenario

Recursos	Escenario I	Escenario II
Asesoría y acompañamiento Facultad Psicología para ajuste de indicadores en la implementación del programa en un año (dos ciclos por semestre).	*	*
Acompañamiento Vicerrectoría Académica-Coordinación de Evaluación.	*	*
Salón de clase con sillas suficientes para estudiantes participantes, Internet, parlantes (sonido, música relajante), mínimo ruido externo.	*	*
Capacitación básica en meditación para los docentes líderes facilitadores. ¹		*
Lugar de reunión para seguimiento mensual/bimensual docentes facilitadores y enlaces de áreas involucradas.		*

1 Se puede gestionar desde la oficina de Bienestar Universitario, Caja de Compensación Familiar o incluso con el apoyo de docentes de la Universidad que tengan bases en meditación.

Fuente: elaboración de la autora (2018).

conducentes a disminuir los factores causantes de la deserción, fomentar la convivencia, en el marco y desde las particularidades contextuales de la Universidad Católica de Colombia y de universidades similares, a favor de la protección de los derechos humanos.

Bibliografía

- David Lynch Foundation. (2017). *Bibliography of the research findings relevant to education*. Recuperado de <https://www.davidlynchfoundation.org/research.html#education>
- David Lynch Foundation. (n. d.). *The Quiet Time Program: Restoring a positive culture of academics and well-being in high-need school communities*. Recuperado de <https://www.davidlynchfoundation.org/pdf/Quiet-Time-Brochure.pdf>
- El Espectador. (2015, 30 de diciembre). *Salario mínimo para 2016 quedó en \$689.454*. Recuperado de <https://www.elespectador.com/noticias/economia/salario-minimo-2016-queda-689454-articulo-608297>
- El Tiempo. (2017, 6 de enero). *Bajan homicidios en Bogotá, pero el índice aún es alto*. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/bogota/tasa-de-homicidios-en-bogota-disminuye-pero-falta-camino-47881>
- López, F. (jul. 2008). Tendencias de la educación superior en el mundo y en América Latina y el Caribe. *Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP*, 13 (2), 267-291.
- Malaver, C. (2016, 8 de agosto). *Las caras de la crisis de migración venezolana en Bogotá*. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16668484>
- Melo, L., Ramos, J., y Hernández, P. (2014). La educación superior en Colombia: situación actual y análisis de eficiencia. *Borradores de Economía*, 8, 1-50.
- Ministerio de Educación Nacional. (2009). *Deserción estudiantil en la educación superior*. Bogotá: autor.
- OCDE. (2007). OECD/CERI Experts Meeting on "University futures and new technologies". Recuperado de <http://www.oecd.org/education/skills-beyond-school/36758932.pdf>
- Restrepo, B. (2006). Tendencias actuales en la educación superior: rumbos del mundo y rumbos del país. *Revista Educación y Pedagogía*, XVIII (46).
- Unidad de Atención a Víctimas de la República de Colombia [Uariv]. (2018). *Registro Único de Víctimas*. Recuperado de <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/registro-unico-de-victimas-ruv/37394>
- Universidad Católica de Colombia. (2016a). *Encuesta de Reconocimiento: resultados Encuesta de caracterización. Periodo académico 2016-3*. Bogotá: autor.
- Universidad Católica de Colombia. (2016b). *Actualización Proyecto Educativo Institucional*. Aprobado por la Asamblea General mediante Acuerdo No. 01 del 19 de abril de 2016. Bogotá: autor.
- Vargas, J. (2008). La educación del futuro, el futuro de la educación en México. *Actualidades Investigativas en Educación*, 8 (1), 1-33.