



TRABAJO DE FINAL DE GRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN

MINDFULNESS EN EDUCACIÓN

M^a Concepción Carrasco Expósito

Prof. D. Sixto Cubo Delgado

Dpto. Ciencias de la Educación

Grado Maestro en Educación Primaria

4^o Curso, Grupo 4. Itinerario: NEE

CURSO 2015/ 2016
BADAJOZ
Convocatória: Julio 2016

MINFULNESS EN EDUCACIÓN

TRABAJO FIN DE GRADO

Facultad de Educación

Autor:

M^a Concepción Carrasco Expósito

Director de TFG:

Sixto Cubo Delgado

UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA

Ciencias de la Educación

2016



Declaración de Autoría

Declaro que he redactado el trabajo “Mindfulness en Educación” para la asignatura Trabajo Fin de Grado en el curso académico 2015/2016 de forma autónoma, con la ayuda de fuentes bibliográficas citadas en la Bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes indicadas, textualmente o conforme a su sentido.

En Badajoz, a 3 de julio de 2016

Fdo:



M^a Concepción Carrasco Expósito

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE	4
1. RESUMEN.....	6
2. INTRODUCCIÓN	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	11
3.1 MINDFULNESS	11
3.1.1 Raíces históricas y filosóficas.....	11
3.1.2 Bases técnicas	16
3.1.3 Principales prácticas de Mindfulness	22
3.1.4 Interés social	22
3.2 MINDFULNESS EN EDUCACIÓN	25
3.2.1 Investigaciones que respaldan Mindfulness en educación.....	26
3.2.2 Relación con la Educación Emocional	29
3.2.3 Iniciación desde edades tempranas	31
3.2.4 Proyección de Mindfulness en la escuela de hoy	34
3.2.5 Programas escolares Mindfulness en otros países	36
3.2.6 Programas escolares Mindfulness en España.....	40
4 ESTUDIO EMPÍRICO	45
4.1 Título y Justificación	45
4.2 Contexto educativo	46
4.3 Objetivos	46
4.4 Muestra de estudio	47
4.5 Procedimientos	48
4.6 Instrumentos de evaluación.....	49
4.7 Contenidos.....	51
4.8 Sesiones	51
4.9 Evaluación de la experiencia.....	52
5. CONCLUSIONES.....	60
6. BIBLIOGRAFÍA	62

7. ANEXOS.....	66
7.1 Test Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).....	66
7.2 Buenas prácticas desarrolladas en el Proyecto Mindfulness	68
¡Hola! Aprendiendo el contacto visual	68
Centrando la atención en la respiración	68
Venimos del planeta Marte	69
Concentrados en una historia	69
Cultivando las relaciones con los compañeros	70
Descubriendo nuestro interior.....	71
Introspección, aprendiendo a conocernos.....	72
Conciencia plena en los sonidos que nos rodean.....	72
Aprendiendo a reconducir el pensamiento	73
El juego de los cinco porqués	73
El juego de los buenos deseos	74
La burbuja imaginaria, aprendiendo a crear nuestro espacio.....	75
Concentración dirigida hacia un color.....	75
Pasa la taza.....	76
Centrándonos en el tiempo presente.....	76
Concentrados en clasificar semillas	78
El amigo invisible.....	78
Tiras de buenos deseos.....	78
Tiras de agradecimiento.....	79
Observar con mente abierta	80
Los límites	80
Se avecina tormenta	81
Manejar los sentimientos difíciles	82
La fábrica de las preocupaciones	83
Ser amable es divertido	85
Paciencia, confianza y soltar	86
7.4 Experiencias personales	89
7.4 Publicaciones sobre los beneficios de Mindfulness.....	90

1. RESUMEN

En el presente documento se ha pretendido investigar que es Mindfulness, sus fundamentos y su aportación social, los beneficios que puede sumar a nuestro sistema educativo y a nuestros escolares, analizando las necesidades actuales y consultando fuentes profesionales en el mundo de la educación. Todo esto desde la perspectiva de la Neurociencia y de la Psicología. También se han recogido proyectos educativos que están funcionando en la actualidad y se encuentran en proceso de expansión. Por último, hemos desarrollado una experiencia de buenas prácticas en Mindfulness en un centro con personas de Necesidades Educativas Especiales y compartido la aportación de la misma en un breve periodo de tiempo.

Palabras clave: Mindfulness, meditación, educación, psicología positiva, inteligencia emocional.

ABSTRACT

The present Final Degree Project intends an approach to the concept Mindfulness, its fundamentals and its social contribution, the possible benefits that can provide to our educational system and to our students. For this we have analysed the current needs and the different professional sources that provide us information about its applications in the classroom. We analyse all this from a psychological and neuroscientist approach. Besides, we give examples of various educational projects now underway and in process of expansion at the moment. Finally, we have developed a practical experience of good practice of Mindfulness in a centre with students with Special Educational Needs, experience that we have been working and experimenting for a short period of time.

Keywords: Mindfulness, meditation, education, positive psychology, emotional intelligence.

2. INTRODUCCIÓN

El objeto de este trabajo es despejar que puede aportar a la educación actual y en nuestras aulas, Mindfulness como metodología, sus beneficios en nuestros alumnos a nivel emocional, cognitivo y en la construcción del conocimiento, así como en el avance educativo en niños, jóvenes o personas con Dificultades de Aprendizaje o con Necesidades Educativas Especiales.

Mindfulness irrumpe en un tiempo donde tenemos todo tipo de máquinas que nos facilitan la vida, un momento donde llegamos con rapidez a cualquier lado, pero sin embargo nos quejamos que no tenemos tiempo para nada, el estrés se ha introducido en todos los hogares, y la depresión, el insomnio y la infelicidad se han establecido en muchas vidas. Vivimos pensando en el mañana, y si bien los sueños y anhelos son el motor que mueve nuestras vidas, perdemos el disfrute del momento presente. Siempre vamos corriendo de aquí para allá con el piloto automático conectado, esto quiere decir que aunque realizamos tareas con nuestro cuerpo (frecuentemente muchas al mismo tiempo), nuestra mente siempre está en otro lado, a veces hace viajes al pasado y otras al futuro. Buscamos la felicidad con unos autorrequisitos que nos imponemos, y la verdadera felicidad no es solo dicha y alegría, implica cultivar sosiego y paz interior, a pesar de los altibajos de la vida, este es el fin de Mindfulness, trayendo un despertar a la vida, abrazando al presente (Gázquez, 2012).

Teniendo contacto con niños, adolescentes y adultos, pertenecientes a Necesidades Educativas Especiales, he podido comprobar que aparte de los obstáculos técnicos de sus limitaciones para poder desarrollarse en una sociedad que cada vez exige más a sus ciudadanos, tienen que afrontar el rechazo o la incomprensión de sus iguales y profesores en la escuela, familia, mercado laboral o comunidad. Mindfulness contiene los elementos para

capacitar a estas personas dotándolas de herramientas cognitivas y reforzar sus fortalezas personales y emocionales.

Otro dato preocupante es la realidad educativa de las periferias en las ciudades dentro de la región extremeña o de los colegios calificados de “Centros de Educación Preferente”, la mayoría de los alumnos integrantes de sus aulas, necesitan apoyo educativo a una escala muy superior que en otros contextos educativos, siendo su nivel académico muy deficiente, teniendo un factor motivacional para continuación de estudios después de primaria, casi inexistente por falta de metas en la vida, pues el tema de la supervivencia hace desaparecer el horizonte de las oportunidades.

Existe la necesidad de buscar estrategias y metodologías para cambiar la situación de nuestros escolares en Extremadura, teniendo uno de los índices de fracaso escolar más altos de España. El abandono de los estudios antes de finalizar la educación secundaria en Extremadura se encuentra ya en el 23,4%, siendo de un 19,8% en todo el país, esto quiere decir, que estamos por encima de la media nacional en abandono escolar¹.

Langer, mencionado por Siegel (2010), reitera que cuando las personas creen que no son inteligentes, actúan en consecuencia, adquiriendo automatismos improductivos que desperdician el potencial que pueda desarrollarse. En el proceso de aprendizaje consciente es imprescindible eliminar actitudes mentales previas.

Los alumnos tienen que sentir que se comprende su realidad, pero es necesario abrir su mente a otras realidades que lo harán más feliz y que puede obtener a través de la educación formal, del propio control de sus emociones y creer en una manera de pensar en forma positiva. Deben ser dotados de estrategias mentales, como afirma Bisquerra (2000), Seligman (1999) u otros muchos, la felicidad es educable.

¹ EFE Extremadura (16 de Mayo de 2016). El abandono escolar baja en Extremadura. Diario Hoy. Recuperado el 17 de Mayo de 2016, de:
<http://www.hoy.es/extremadura/201605/16/abandono-educativo-temprano-baja-20160516121305.html>

Goleman (2013), defiende la idea de introducir prácticas de Mindfulness en contextos desfavorecidos, con la finalidad de desarrollar nuevas oportunidades para sus niños, creando en ellos mayores niveles de capacidades, y así se puedan enfrentar mejor a la vida desde su posición de desventaja social. El ejemplo lo ofrece en una población de Nueva Zelanda, donde se estudió a más de mil niños durante treinta años. Los menores que adquirieron técnicas de autocontrol tuvieron más éxito en la vida y salud que aquellos que carecían de ellas, estos últimos en un gran porcentaje terminaron siendo padres adolescentes, dependientes de sustancias tóxicas o teniendo problemas con la justicia.

Por otro lado, tenemos un alto índice de alumnos diagnosticados con TDAH en los centros educativos, Mindfulness les ayuda a desarrollar habilidades de relajación y de control, reduciendo las respuestas impulsivas. Todo esto es útil para sus aprendizajes. Actualmente existen fundaciones de TDAH que han implantado esta metodología para los niños, como la fundación CADAH.

Mis objetivos para concienciar a la introducción de prácticas Mindfulness en los contextos educativos son los siguientes:

- Concienciar al profesorado del uso de nuevas prácticas educativas avaladas por la comunidad científica internacional.
- Aportar una nueva visión de la escuela y de lo que nos puede aportar.
- Animar a que el alumnado acuda a los centros educativos con una actitud diferente frente a su educación y los aprendizajes.
- Abrir horizontes de mirada en el alumnado, concienciándolo que pueden alcanzar metas fuera de su contexto.
- Ayudar a los escolares a desarrollar habilidades sociales con sus iguales.
- Enseñar al alumnado estrategias de estudio personal para combatir el fracaso escolar.

- Concienciar que a través del entrenamiento de la mente, podemos desarrollar una actitud más positiva ante la vida y sus obstáculos.
- Promover Mindfulness y su desarrollo, en el alumnado con Necesidades Educativas Especiales, para que adquieran estrategias cognitivas y emocionales que promuevan su desarrollo social.

El origen de la cognición con atención plena se gestó dentro de la psicología social y la psicología de la educación (Siegel, 2010).

Siempre ha existido una separación en las aulas entre el aspecto académico y lo que es enseñar a ser persona, enseñar a pensar y enseñar a convivir, sin pararse a reflexionar que si no hay un equilibrio en lo segundo, nuestros alumnos difícilmente avanzarán en el aspecto académico. Todo está relacionado, solo tenemos una única mente para todos los procesos. La autoestima, la seguridad, y la inteligencia emocional son los pilares de aprendizajes más profundos, factores base para el aprendizaje de contenidos.

Todo esto está recogido dentro del actual currículum de Primaria de Extremadura, donde Mindfulness va totalmente en armonía con sus objetivos generales, así como con las medidas de atención a la diversidad, teniendo un carácter integrador con alumnos de diferentes confesiones religiosas, siendo Mindfulness una práctica aconfesional, estando acorde con la competencia emocional y su inclusión transversal en todas las áreas, tal y como refiere el currículum extremeño.

Conviene recordar que el currículum apunta a que toda la acción educativa, debe estar centrada en la promoción de la autonomía, no solo cognitivamente e intelectualmente, sino también en el desarrollo físico, social, moral y afectivo. Aquí intervendría Mindfulness con el desarrollo del autocontrol a través de la atención o conciencia plena.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 MINDFULNESS

3.1.1 Raíces históricas y filosóficas

a) *Budismo.*

Aunque la práctica del Mindfulness (atención o conciencia plena en castellano) tiene más de 2500 años, teniendo su origen en el budismo de Oriente, la relación de la psicología y la medicina con el Mindfulness se inicia en el siglo XX. El psicoanálisis fue la primera escuela de psicoterapia relacionada con el budismo. Erich Fromm lo introdujo en Occidente en 1960 con su libro *Budismo, Zen y psicoanálisis*. Le seguiría la práctica del budismo zen en los psicoterapeutas con el movimiento hippy a finales de la década de los 70. En 1979 en la Universidad de Massachusetts se origina la Fundación *Center for Mindfulness* por Jon Kabat- Zinn, utilizando la práctica para combatir el estrés, con un programa pionero llamado MBSR o “*Mindfulness-Based Stress Reduction*”, esto es, reducción del estrés basado en Mindfulness. Este programa se ha introducido en diferentes terapias en todo el mundo (Demarzo & García Campayo, 2015).

Del programa MBSR han derivado muchos otros, enfocados en diferentes campos de desarrollo, sanidad, educación, bienestar personal e incluso en el sector empresarial y laboral, todos usando la técnica Mindfulness.

Existen muchos tipos de meditación, pero Mindfulness tiene su base en la meditación Vipassana. La traducción que se le da a la palabra Vipassana sería “ver las cosas como realmente son”, implicando ser conscientes de la realidad, es el camino hacia tu ser más íntimo sin prejuicios, sin condenar, sin juzgar o comentar (Deva, 2007)².

² Deva, S. (2007). *Ver las cosas como realmente son*. Montegrande. Recuperado el día 25 de Mayo de 2016, de: http://www.rituraj.cl/pdfs/Manual_de_meditacion.pdf

Para tener un estado físico óptimo las personas realizan diferentes tipos de educación física, así también para tener un estado mental saludable, estable y fuerte, se practica la meditación. Podemos decir abiertamente que la meditación es el adiestramiento de la mente, en pali “meditación” significa desarrollar habilidad mental (Dhammasami, 2013).

En oriente se compara la mente que carece de concentración y adiestramiento con un elefante salvaje, un mono loco, una noria que da vueltas e incluso con un zoológico o un circo, donde conviven muchos animales juntos, muy diferentes entre ellos. Esto sería una alegoría de cómo nuestros muchos pensamientos discurren en nuestra mente junto con imágenes, emociones, recuerdos, rechazos, afinidades, planes e ideas, que fluyen en un incesante diálogo interno, influenciando en nuestros estados de ánimo, nuestra salud e incluso en nuestras relaciones con los demás. Aquí es donde sería necesaria la concentración Mindfulness, donde concentrarse significa estabilizar la mente, y si comparamos el estado de esa mente con un clima turbulento, la meditación sería la llama de una vela en un lugar azotado por el viento (Goldstein & Kornfield, 2011).

Algo muy importante en la filosofía oriental es que Buda o Siddharta Gaumata (su verdadero nombre), difundía el aprendizaje a través de la metodología de la experiencia, dejando a un lado ideas y conceptos, el hombre se sumerge en la realidad para vivirla con plenitud (Gázquez, 2012).

En un principio de la práctica, lo que se conoce como mente de principiante, la mente puede considerarse como un cachorro, que hasta que logra los objetivos de comportamiento estable, necesita perseverancia y adiestramiento. El desarrollo de la concentración solo es posible gracias al cultivo de la paz interior. Se trata de un proceso completamente natural donde el aumento sostenido de la atención provoca que nuestra mente se asiente en el momento presente (Goldstein & Kornfield, 2011).

b) Neurociencia.

Otro pilar primordial de apoyo a Mindfulness es la vinculación con la neurociencia, que estudiando los mecanismos neurobiológicos que activa esta práctica, la hacen sumamente importante como soporte para conseguir un desarrollo neuronal positivo y eficaz. Existen dos estudios que demuestran cambios importantes en meditadores, poseyendo estos más materia gris en los lados del cerebro donde se gestionan las emociones negativas, ansiedad, autocontrol, motivación y estado de ánimo, lo cual significa lograr un estado emocional más positivo y una mejora cognitiva en los procesos sociales y empáticos. Por este motivo, Mindfulness se está introduciendo cada vez más en la sanidad, porque las partes del cerebro donde actúa tan favorablemente la práctica meditativa, es precisamente las que generan depresión, trastorno bipolar y esquizofrenia, por una atrofiación de las mismas (Santachita & Vargas, 2015).

Mindfulness presta atención a las regiones cerebrales que desarrollan corrientes de entradas de información. Sobre el mundo físico externo, información del mundo físico interno, información de la mente y por último de las relaciones interpersonales (Simon, 2010).

Existen estudios fundamentados sobre Mindfulness que sustentan que el andamiaje neuronal del que dependen las habilidades emocionales y la cognición, se ven fortalecidos con su práctica, igualmente fortalece la focalización, especialmente el control ejecutivo, el tamaño de la memoria de trabajo y favorece la atención mantenida. Los resultados proporcionados han revelado que niños de 4 años estaban en un nivel de avance intelectual de niños de 6 años, y la función ejecutiva de niños de 6 años no se diferenciaba de la de un adulto (Goleman, 2013).

Ya hemos mencionado que el cerebro crece con la práctica de Mindfulness, a medida que incrementamos la experiencia en el tiempo, se hace efectiva la neuroplasticidad, gracias a un enriquecimiento de las conexiones neuronales, dando como resultado final el rasgo en la persona de vivir con atención plena, sin esfuerzo, disfrutando el presente. Esto da lugar a que

Mindfulness se convierte en un modo de vida y no solo en una práctica, fomentando la función reflexiva, las relaciones empáticas y la fortaleza emocional, que se encuentran localizadas en la región prefrontal medial del cerebro. De dicha región, depende la regulación corporal, la comunicación sintónica, el equilibrio emocional, la flexibilidad, la empatía, la modulación del miedo, el autoconocimiento, la intuición y la moralidad (Siegel, 2010).

c) Psicología Positiva

La percepción de la felicidad requiere un desarrollo neuronal que no existe en el momento de nacer. Los niños deben aprender a ser felices. La felicidad depende de las circunstancias que nos rodean y la interpretación que se haga de esas circunstancias. Los cuatro factores que caracterizan a una persona feliz son: autoestima, optimismo, extroversión y control personal. A través de ejercicios apropiados del desarrollo de estas características puede contribuir a aumentar significativamente al bienestar personal (Bisquerra, 2000).

Según Gázquez (2012), los seres humanos vivimos programados con una serie de automatismos universales, que se desarrollan en la infancia y en la edad adulta, que dirigen y condicionan nuestra vida de manera dramática. Estos automatismos nos hacen cargar con más sufrimiento del que verdaderamente nos corresponde. Rechazar, aferrarnos y escapar, son parte de nuestra programación mental permanente:

Rechazar. Nuestros pensamientos se sumergen en un “no quiero, no me gusta”, e incluso a veces rechazar propuestas positivas por miedo, o el rechazo de uno mismo. Esto nos lleva a una continua negatividad.

Aferrarnos. El apego a experiencias placenteras suele causar sufrimiento, al igual que no soltar experiencias negativas o recrear nuestra mente en algo malo que nos ha ocurrido.

Escapar. Es lo contrario de afrontar lo que ocurra en nuestra vida. Soñar sería una especie de escape o evasión, incluso hay personas que profundizan

en series de televisión, o se pasan el día imaginando cosas que no son o circunstancias que no viven realmente.

Mindfulness combate estos automatismos obedeciendo a un triple objetivo; Abrirse, equilibrar y explorar, son los tres motivos de la práctica, que implican esfuerzo e intención (Goldstein & Kornfield, 2011):

1. **Abrir lo que está cerrado.** Refiriéndonos a los sentidos, volvemos más sensibles y receptivos a las impresiones sensoriales.
2. **Equilibrar nuestras reacciones.** Desarrollando la atención plena, dejando a un lado prejuicios, juicios, comparaciones, censuras etc. Debemos observar todo con la mente de un explorador, haciendo especial toda nueva experiencia.
3. **Explorar lo que permanece oculto.** Comprendiendo la verdad de la impermanencia o lo impermanente, desprendiéndonos de los deseos y el apego que se arraigan en nuestra mente, dejándonos de aferrar a cosas y permitiendo el flujo del cambio en nuestra vida, sumando en ella niveles crecientes de libertad.

Mindfulness nos ayuda a discernir la realidad y la parte que la mente distorsiona esa realidad, para poder conocernos a nosotros mismos y lo que se conoce en psicología como el self (Simón, 2012).

Cuando la mente se aferra a ideas preconcebidas, da lugar a una tensión interna, entre lo que es y lo que debería ser. Esta tensión crea estrés y sufrimiento. Mindfulness permite discernir a la mente entre las preconcepciones, la respuesta emocional que le damos y lo que es la persona verdaderamente, teniendo presente que todo pensamiento es efímero (Siegel, 2010).

Los últimos estudios científicos revelan que Mindfulness ayuda a sobrellevar el estrés, el dolor o la enfermedad, fortalece la salud y favorece una mente feliz (Gázquez, 2012)

Mindfulness permite romper la cadena de pensamientos negativos, que una vez que se adueñan de nuestra mente nos arrastran al sufrimiento, esto se

consigue a partir de la observación de nuestros procesos mentales, partiendo de la metaconciencia. Se ha demostrado que incluso aumenta la empatía y la conciencia hacia uno mismo (Goleman, 2013).

3.1.2 Bases técnicas

- **Meditación.** El objetivo concreto de la meditación es aumentar nuestra comprensión sobre el funcionamiento de la mente y el corazón, a través del adiestramiento de la atención (Goldstein & Kornfield, 2011).

Existen dos tipos de pensamiento; El consciente y el inconsciente, este último se convierten en un flujo rumiativo de pensamientos encadenados. La mente humana siempre está en estado de dispersión. La meditación nos permite distinguir entre estos dos tipos de pensamientos (Demarzo & García Campayo, 2015).

La meditación es un proceso vivo y dinámico que constantemente da lugar a nuevas perspectivas, a nuevas modalidades de dar valor y comprender la existencia, desarrollando un proceso de profundización a través de la observación, la apertura y el ser (Goldstein & Kornfield, 2011).

Lo ideal es meditar en un lugar fijo y tranquilo, sin ruidos, con una buena temperatura e iluminación, hacerlo con regularidad y comenzando por 5 o 10 minutos al día y aumentando el tiempo progresivamente (Demarzo & García Campayo, 2015)

Observar los pensamientos, sentimientos y sensaciones, con una actitud cordial y amable hacia nosotros mismos. Apertura a los cambios, rechazando todo apego e identificaciones, no aferrándonos a nada. Esta apertura es también del corazón, diferenciando diferentes tiempos en nosotros con distintas magnitudes, de alegría, tristeza, luminosidad, alegría etc. Sentir esta apertura hacia nosotros mismos no es fácil, pues tienen que aflorar a veces sentimientos reprimidos que hemos estado evitando hace tiempo. Aceptar y contemplar los estados que generan esos sentimientos, hace que nos asentemos más en el momento presente y nos proporcione comprensión y paz, descubriendo un

nuevo nivel de conciencia, analizándolo todo sin enjuiciarnos, y proporcionando a la mente cierto grado de libertad. Se trabaja “el ser”, que consiste en percibir que los deseos son causantes a veces de parte del sufrimiento de la mente. Tenemos que aprender que no somos nuestros pensamientos, y no podemos aferrarnos e identificarnos con ellos, el hombre debe de ser libre para observarlos entendiendo que lo que es, no debe estar condicionado por lo que piensa o siente, por aferrarse simplemente a ello (Goldstein & Kornfield, 2011).

En la meditación, cambiamos nuestro modo de percibir las cosas, para una mejora en la calidad de vida, y esto se origina a través de un entrenamiento del espíritu. Se trata de pasar gradualmente de un estado de espíritu en condiciones desfavorables a otro en el que prevalezcan la atención estable, la paz mental, la capacidad de gestionar las emociones, la confianza, el coraje, la apertura a los demás, la benevolencia y otras cualidades que caracterizan al espíritu cuando es vasto y está sereno (Ricard, 2009)

Aunque en la práctica de la meditación oriental existen varias posturas para la meditación, desde la perspectiva de Mindfulness, García Campayo y Demarzo (2015) recomiendan estas más sencillas:

1. Sentado o de dignidad. En una silla, sentados con las manos apoyadas en los muslos y la espalda sin llegar a tocar el respaldo, el mentón hacia abajo y los ojos cerrados para no distraerse.
2. Tumbado. Solo se recomienda en pacientes con enfermedades y que tienen complicado el permanecer sentados.
3. Postura de astronauta. Consiste en tumbarse boca arriba sobre el suelo y apoyar las piernas dobladas por la rodilla en una silla, apoyando solo la pierna inferior a la rodilla.
4. Caminando. Preferiblemente descalzo y con los ojos abiertos. No hay que mirarse los pies. En un primer momento realizamos un par de respiraciones y nos centramos en nuestro cuerpo, caminamos lentamente, observando todas las sensaciones del cuerpo al caminar.

Las técnicas de relajación ayudan a superar acontecimientos negativos haciéndolos más tolerables, siendo efectivas para desarrollar el bienestar subjetivo (Bisquerra, 2000).

- **Respiración.** Es el anclaje de la atención. La respiración es mejor que centrarnos en otro objeto, razones: Siempre está con nosotros, no produce apego ni rechazo como los objetos y es cambiante. Todo se basa en observar la respiración sin forzarla, en Mindfulness no se manipula como lo hacemos en educación física en occidente, la postura ante la respiración es su observación (Demarzo & García Campayo, 2015).

Etapas del proceso de atención plena en la respiración (Demarzo & García Campayo, 2015):

1. Anclaje o contacto. La mente identifica el objeto de la meditación, en este caso la respiración, realizando dos o tres y sintiendo donde la sentimos más (fosas nasales o abdomen)
2. Vagabundeo mental. Surgirán objetos mentales (pensamientos y emociones) que van a atrapar nuestra atención y hacernos abandonar el anclaje.
3. Toma de conciencia. En esta fase nos hacemos conscientes de que nuestra mente ha abandonado el objeto. En este momento podemos ponerle nombre a la preocupación que nos ha desviado.
4. Retorno al punto de anclaje. No debemos enfadarnos con nosotros mismos ni con nuestro alrededor. Debemos asumir que desviarse del objeto de atención, es universal, y que es a partir de la repetición del proceso el entrenamiento de la atención.

Técnicas de respiración aconsejada por Ricard (2009):

Variable 1: Podemos contar 1, 2, 3 etc. Al final de la inspiración-espíración, o al finalizar cada una de esta.

Variable 2: Repetir seguidamente 1, 1, 1, 1, 1, 1...mientras respiramos y 2, 2, 2, 2, 2... Mientras espiramos. Cada nuevo ciclo

con dos números 3-4, 5-6, 7-8, 9-10. O contar hasta diez en cada fase.

Variable 3: Concentrarnos en los movimientos del abdomen y los pulmones durante la respiración.

Variable 4: Acompañar cada movimiento de la respiración con una palabra o frase reconfortante.

La respiración podemos observarla realizándola abdominalmente, clavicular, costal o completa. Esta última sería una combinación de las tres primeras y es la que conocemos como respiración yóguica (Sainz Vara de Rey, 2015).

- **La atención o consciencia Plena.** Supone ver las cosas como realmente son y contemplar la realidad del momento presente, vivir plenamente atento, de un modo despierto y lleno de sentido. Es el fundamento en el que pueden desarrollarse el amor y la sabiduría. Debe dar pie al equilibrio de la mente, en medio de la sociedad en la que vivimos (Goldstein & Kornfield, 2011).

No depende de lo que se hace, sino de cómo uno lo hace. No se trata de que nos resulte agradable o no la acción o tarea, se basa en tener ánimo para hacerla. Dando más importancia a lo que percibimos por nuestros sentidos, que a lo que fluye en nuestros pensamientos (Ricard, 2009). La vista, el tacto, el oído, el gusto y el olfato, abiertos a todo lo agradable.

Los seres humanos, así como su universo físico y mental, se hallan conformados por seis tipos de percepciones sensoriales, visiones, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles y eventos mentales. Se requiere práctica para tomar conciencia de este tipo de percepciones, sin caer en el olvido de aquello que estamos percibiendo. Más complicado aún es aprender a observar sensaciones sutiles, como los estados de ánimo, los sentimientos o los pensamientos, sobre todo cuando el tema que lo provoca se repite una y otra vez sin parar. Tenemos que aprender a observar los flujos de la mente, del cuerpo y del corazón para desarrollar esa consciencia plena. Se realiza como

un meteorólogo con el tiempo, a través de la observación, sin enjuiciar nada, sintiéndonos libres de apego y temor, cultivando una actitud amable y cordial hacia nuestra propia persona (Goldstein & Kornfield, 2011).

El verdadero optimismo se construye afrontando los problemas, no negándolos³ (Cury, 2012).

El origen de la consciencia plena está en la esencia del despertar, que constituye en la apertura y un despliegue de la consciencia. Se basa en los cuatro elementos de la atención plena, según el Buda (Goldstein & Kornfield, 2011):

1. Atención al cuerpo.
2. Atención a las sensaciones.
3. Atención a los fenómenos mentales.
4. Atención a las verdades y leyes que rigen nuestra experiencia.

La habilidad de centrar la atención a voluntad, la capacidad de concentrarse y evitar las distracciones, es un indicador del control de la conciencia. Es una herramienta importante en la tarea de mejorar la calidad de vida. La experiencia óptima son situaciones en las que la atención puede emplearse libremente para lograr metas, se da cuando existe orden en la conciencia (Bisquerra, 2000).

- **Aprender a disfrutar el presente.** El monje budista Hahn define la práctica de Mindfulness como mantener viva la propia conciencia focalizada en la realidad presente (Hahn, 1976)

El momento presente demanda ante todo observación y una actitud mental que esté dispuesta a descubrir que está ocurriendo en el ahora, y no divagar en lo que pasó ayer u ocurrirá mañana (Goldstein & Kornfield, 2011).

³ Cury, A. (2012). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. España: Grupo Editorial Planeta.

Brown y Ryan (2003) lo explican en los siguientes puntos:

- a) **No conceptual**; es estar despierto. Sin estar absorto en el proceso del pensamiento.
- b) **Centrada en el presente**: no hay pensamientos sobre el pasado o el futuro, pero tampoco en lo que nos ocurre en el presente, porque nos aleja de él
- c) **Ausente de juicio**: si pensamos que nuestra experiencia puede ser diferente de la que es (mejor o peor, es decir, comparándola) hemos perdido la concentración.
- d) **Intencional**: «estar atento» exige una intención continuada del sujeto para dirigir la atención hacia algo, en este caso, hacia el presente.
- e) **Basada en la observación participante**: no consiste simplemente en ser testigo, sino que incluye una experiencia de comprensión profunda del cuerpo y la mente.
- f) **Exploratoria**: está siempre investigando niveles más sutiles de percepción.
- g) **No verbal**: es una experiencia que no puede ser descrita con palabras, porque ocurre antes de que éstas surjan.
- h) **Liberadora**: cada momento de «estar atento» (Mindfulness) es una experiencia de alegría, ausente de sufrimiento.⁴

La clave para ejercitar la meditación en medio de todas las tareas diarias consiste en reposar en el momento presente, sin añadirle ningún pensamiento más, lo que anima a la persona que practica Mindfulness a un cambio de perspectiva (Kaiser, 2010).

Asumir que todo en la vida es transitorio nos ayuda a despojarnos de los apegos del yo, y a comprender que todas nuestras ideas, creencias, sensaciones, temores e incluso nuestro cuerpo, son tan solo estados transitorios, y no debemos permitir que gobiernen en nuestros estados de ánimo. Esto se resume en que la ecuanimidad, es una cualidad de la mente y el corazón, que cuando es lo suficientemente fuerte permite

⁴ Brown K, Ryan R. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well being. J Pers Social Psychol.2003;84:822-48

afrontar cualquier experiencia de la vida con energía, tranquilidad de ánimo, y fluidez, que el ser humano no se abandone a merced de la circunstancias. Descubrir ese poder interno es parte del objetivo de la práctica. Requiere por tanto, un despertar interno que llevará a la persona a través de factores como la plena atención, el esfuerzo, la investigación, el gozo, la concentración, la tranquilidad y la ecuanimidad, a vivir más libre y a atravesar con más ánimo las dificultades de la vida, vista esta como un inhóspito viaje (Goldstein & Kornfield, 2011).

Mindfulness es estar abierto a la novedad, lo ordinario se convierte en extraordinario, cada momento es único (Siegel, 2010).

3.1.3 Principales prácticas de Mindfulness

Las principales prácticas y más conocidas en Mindfulness (Demarzo & García Campayo, 2015), serían:

1. La uva pasa. Como primer contacto con Mindfulness.
2. Mindfulness en la respiración.
3. Body Scan.
4. Mindfulness caminando.
5. Mindfulness en los movimientos corporales.
6. Práctica de los tres minutos.

3.1.4 Interés social

Mindfulness se practica en diversos campos, donde según García Campayo (2015), investigador del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud y Demarzo (2015), experto en Mindfulness por la Universidad de Massachusetts, se ha demostrado altamente su eficacia en:

- **Sector Sanitario.** Para el tratamiento de enfermedades médicas; cardiovasculares, dolor crónico o VIH. Como terapia psiquiátrica para pacientes con depresión, ansiedad, adicciones, trastorno obsesivo o de personalidad, en familiares cuidadores de enfermos crónicos, en

médicos y diferentes terapias. Una de ellas ha sido el uso de Mindfulness para combatir el estrés que sufren las enfermas de cáncer en sus tratamientos, el estudio (Val, 2016) revela que fue positivo en el 80% de las pacientes⁵.

En España las primeras comunidades autónomas en ponerlo en práctica en el sector sanitario fueron Cataluña, Aragón, Madrid y Baleares.

- **Sector Empresarial.** Existen grandes empresas que están usando esta práctica en sus trabajadores para mejorar su rendimiento, bajar el estrés laboral y aumentar su bienestar, entre ellas destacan; Apple, Ebay Google, Hewlett-Packard, Nike, Repsol o Toyota.

L'Oréal, Astra Zeneca, Xerox y Mahou-San Miguel, son empresas en España que realizan cursos de Mindfulness en beneficio de sus empleados.

- **Sector Educativo.** Se está extendiendo su práctica por los beneficios a los alumnos y al profesorado, para optimar las relaciones interpersonales, un mejor ambiente en el aula, aumentar la capacidad de concentración y rendimiento académico.

Su fundamento está anclado en la psicología positiva, viendo esta como el estudio científico de lo que permite prosperar a los individuos y a las comunidades, para un funcionamiento humano óptimo, siendo sus pilares según Seligman, las emociones positivas, rasgos positivos en la persona (virtudes y fortalezas) e instituciones positivas que faciliten el desarrollo de dichas emociones y rasgos. Enfocando la felicidad como algo educable, basando sus cimientos en que lo importante, no es tanto lo que sucede, sino como lo interpretamos y afrontamos.

⁵ Val, N. (2016). Eficacia de Técnicas anti-estrés basadas en Mindfulness, programación neurolingüística e hipnosis clínica en pacientes diagnosticados de cáncer de mama en tratamiento oncológico adyuvante (Tesis inédita doctoral). Universidad de Zaragoza. Rescatado el 18 de junio, de: <http://invenio2.unizar.es/record/48315/files/TESIS-2016-110.pdf>

Los estudios sociales se plantean que desde la década de 1950 la incidencia de la depresión en la población se había multiplicado por diez. Viendo esta depresión como el lugar más extremo del pensamiento pesimista (Seligman, 1999). En España se calcula que en la actualidad existen cinco millones de personas que sufren depresión⁶

Seligman (1999) se preocupó por este estado social que afectaba en especial manera a los escolares, viendo al pesimismo como un hábito que se atrincheraba en la mente y ocasionaba en los niños carácter depresivo, resignación ante cualquier obstáculo, bajo rendimiento e incluso salud física pobre. Este llamado “pesimismo” se fortalece con los contratiempos de la vida. Esto también queda manifestado en el libro de Punset (2012) “Lo que nos pasa por dentro”, que existe una tendencia genética a tener un carácter depresivo que se impulsa con los factores ambientales negativos.

Hay evidencias científicas que las personas felices realizan más actos altruistas y de voluntariado y asumen grandes compromisos sociales, políticos, científicos e incluso son innovadores en todos estos campos, inclusive en el artístico (Bisquerra, 2000).

Los personajes sociales que han simbolizado la paz en los últimos tiempos, nos alientan a practicar la introspección. Mandela, Luther King, Dalai Lama, Teresa de Calcuta, Gandhi etc., invitan al mundo a desarrollar la compasión, moralidad, perseverancia, el pensamiento y la empatía, a través de esa introspección, la cual se desarrolla a través del Mindfulness, no consistiendo en controlar la mente sino en transformarla, aportando consciencia a nuestra mente y cuerpo (Kaiser, 2010).

Existen estudios que demuestran que Mindfulness mejora la capacidad para regular las emociones, mejora las pautas cognitivas, reduce los pensamientos negativos, mejora las relaciones sociales y beneficia al funcionamiento del organismo (Siegel, 2007).

⁶ Roldán, D. (2016). Una gran valla llamada depresión. Diario Hoy. Recuperado, el 5 de junio de 2016, de: <http://www.hoy.es/sociedad/salud/201606/04/gran-valla-llamada-depresion-20160604021946-rc.html>

La educación en la atención plena no se limita solamente a los campos de la psicología, neurobiología, medicina o pedagogía, está teniendo un impacto general en la población que va en aumento con el tiempo y las necesidades sociales, pues abre una puerta a una manera más beneficiosa de vivir la vida. La premio nobel de medicina Elisabeth Blackburn, está estudiando cómo la meditación puede incrementar la longevidad en las personas a través de su efecto en una enzima que contribuye a formar el ADN (Simon, 2010).

3.2 MINDFULNESS EN EDUCACIÓN

El sistema educativo ha excluido las capacidades que desarrolla nuestra parte derecha del cerebro, quedando relevadas de su importancia, habilidades y capacidades como la creatividad, la expresión artística, la capacidad de introspección, la intuición o las emociones que podamos manifestar. Vivencias que nacen de la misma naturaleza del ser humano (Gázquez, 2012).

Así también Siegel (2010), reitera que el sistema educativo pone énfasis en los contenidos y el conocimiento, en lugar de trabajar el proceso de cultivar la mente.

La atención debe cultivarse, y no es tan fácil. No surge así como así. De la misma manera que para ejercitar un deporte debe entrenarse, o tocar bien un instrumento se debe aprender y practicar, asiduamente y constantemente, la atención se va entrenando y perfeccionando (Snel, 2013).

Para lograr el bienestar personal y la conducta prosocial es necesario cultivar la capacidad de entenderse uno mismo, desarrollo de la empatía, cualidades que emergen de la función reflexiva. Esta función da lugar a una mejor vida, fomenta la habilidad de ser flexible y la fortaleza emocional, hace que las relaciones florezcan y en la mente se establezca la sintonía interna y la armonía. En Mindfulness encontramos el fomento de la capacidad de reflexión, que ofrece a los alumnos la capacidad neurológica necesaria para enfrentar la

vida con fortaleza emocional, ya sea en el plano social, emocional o en el académico (Siegel, 2010)

Los programas educativos que han incorporado Mindfulness a sus planes de trabajo han visto un incremento muy alto de eficacia, a través de un entrenamiento mental que favorece el control cognitivo (Goleman, 2013).

3.2.1 Investigaciones que respaldan Mindfulness en educación

Aparte de los beneficios a la salud que produce la meditación, existen otras investigaciones científicas⁷ que avalan el uso de Mindfulness en la escuela y lo aconsejan. Los beneficios son a nivel cognitivo, de desarrollo personal y relacional, dentro de los diferentes contextos educativos.

Beneficios cognitivos:

- Mejora el funcionamiento del cerebro.
- Aumento del flujo de sangre al cerebro.
- Mayor flexibilidad del funcionamiento del cerebro.
- Aumento de la eficiencia de la transferencia de información en el cerebro.
- Movilización de las reservas latentes del cerebro.
- Aumento de Inteligencia incluso en estudiantes de secundaria y universitarios.
- Aumento de la creatividad.
- Memoria mejorada.
- Mejora de rendimiento académico.
- Beneficios en niños con necesidades educativas especiales.
- Hace reflexionar al alumno sobre su actitud, siendo esto clave para la dirección del aprendizaje (Langer, 1989).
- Ayuda a tener una mente más clara y a tomar mejores decisiones (Sainz, 2015).

⁷ Fundación David Lynch. Recuperado el 17 de junio de 2016, de: <https://www.davidlynchfoundation.org/research.html#education>

- Mejorar la concentración (Sainz, 2015).

Beneficios personales.

- Aumento de confianza en sí mismo y auto-actualización.
- Mejora de la percepción.
- Aumento de la eficiencia de la percepción y la memoria.
- Orientación hacia valores positivos.
- Mejora de la capacidad de resolución de problemas.
- Disminución de hostilidades.
- Mejora del funcionamiento verbal y el pensamiento analítico (parte izquierda hemisférica cerebral).
- Mejora de pensamiento sintético y holístico-Funcionamiento mejorado del hemisferio derecho.
- Aumento de la Independencia de campo, aumento de la resistencia a la distracción y la presión social.
- Ansiedad reducida.
- Reducción de síntomas depresivos.

En el trabajo con niños y su experiencia personal, Sainz (2015) destaca los siguientes aspectos dentro de estos beneficios:

- Promueve el conocimiento de uno mismo, la responsabilidad individual y la autonomía.
- Reduce la identificación con los pensamientos. No somos lo que pensamos.
- Ayuda a reconocer y a gestionar las emociones.
- Mejora la escucha y el habla consciente.
- Disminuye el estrés y la ansiedad, y aumenta la sensación de calma.

A parte de todo esto, se ha comprobado que mejora en la escuela el bienestar y el rendimiento de los niños con hiperactividad. En un estudio de ocho semanas de duración, se ha descubierto que aprender a meditar

reduce los niveles de distracción e impulsividad, siendo esto comprobado en personas con TDAH (Siegel, 2010).

Beneficios a nivel del comportamiento:

- Adquisición de habilidades sociales.
- Mejora de las relaciones entre el alumnado.
- Reducción de la ira, las infracciones disciplinarias y suspensiones, así como una reducción en el absentismo.
- Aumento de la tolerancia.
- Reducción de Abuso de Sustancias.
- Desarrollo cognitivo acelerado en los niños.
- Mayor interés en las actividades académicas.

Otros valores positivos que Mindfulness añade al alumnado, es que promueve que desarrolle herramientas para vivir una vida más equilibrada, adquirir una visión compasiva hacia el mundo y habilidad atencional (káiser, 2010).

En la práctica de Mindfulness a través de la respiración, se ha corroborado que es una técnica muy favorable para conservar la atención y tonificar el nervio vago, el circuito nervioso del que depende la tranquilización. La combinación entre calma y concentración favorece los aprendizajes, al crear un clima interno óptimo y equilibrado (Goleman, 2013).

En definitiva, se trata de potenciar la felicidad de los niños desde nuestro sistema educativo a través de la práctica de Mindfulness, la cual desarrollará la cognición, la introspección positiva y la relación del niño con el medio que le rodea.

3.2.2 Relación con la Educación Emocional

Una emoción es lo que hace que nuestro espíritu se mueva hacia pensamientos enriquecedores, neutros o negativos, llevándonos a actuar estos con un determinado patrón de comportamiento y a diferentes estados de humor. A lo largo de nuestra vida las emociones sentidas nos hacen ser y sentir de una manera u otra (Sainz, 2015).

La educación emocional se propone el desarrollo del autoconocimiento y la autoestima como requisitos que permiten un autocontrol emocional, la prevención de las emociones negativas, el desarrollo de las emociones positivas, y por consiguiente el desarrollo de la felicidad. Uno de los retos es enseñar cómo ser feliz (Bisquerra, 2000).

La neurociencia ha demostrado que el proceso de aprendizaje se acelera cuando la parte emocional del cerebro está activada, esto sucede en todas las edades y etapas educativas (David Bueno, 2015)⁸.

Establecer una sintonía entre el niño y el adulto conlleva a que el niño se sienta querido y esa conexión permite al niño desarrollar los circuitos cerebrales reguladores. Esto le ayuda en el futuro a establecer relaciones empáticas con los demás. El Mindfulness crea estímulos que genera emociones positivas que favorecen la salud física, desarrollando el hemisferio izquierdo (Siegel, 2010).

El origen del Mindfulness en las prácticas de meditación budista, trae asociada una relación emocional hacia sus textos que según Ricard (2009) están basados en:

- El amor altruista.
- La compasión.
- El regocijo ante la felicidad del prójimo.
- La imparcialidad.

⁸ Rodríguez, P. (16 de abril de 2015). David Bueno "La mirada de aprobación del maestro es más gratificante que un 10". Recuperado de: http://www.eldiario.es/catalunya/educacion/David-Bueno-aprobacion-maestro-gratificante_0_377962930.html

Uno de los objetivos de Mindfulness consiste en cultivar la comprensión de la mente basada en la experiencia, llegando a conocer nuestra propia mente, nuestro mundo interior y la mente de los demás con ternura y compasión (Siegel, 2010).

Por otro lado, la práctica de la meditación Vipassana está asociada a una experiencia de vida según las enseñanzas de Buda, basadas en la conducta consciente, estabilidad del corazón y de la mente, y la sabiduría o claridad de visión (Goldstein & Kornfield, 2011).

La conducta consciente desarrolla cinco conceptos éticos básicos:

1. Abstenerse de quitar la vida. Debemos de respetar toda forma de vida, impidiendo que el rechazo o la aversión nos lleven a dañar a otro ser.
2. Abstenerse de robar. No tomar aquello que no nos pertenece, también dejar de ser materialistas. Tener consciencia de que pertenecemos a un todo. Este concepto incluye el ser generoso desde tres perspectivas, compartir y relacionarnos con los demás, dar amablemente incluyendo nuestro tiempo o nuestra energía, dar con amabilidad y bondad, como si nuestra felicidad dependiera del hecho de compartir nuestras posesiones
3. Abstenerse de decir mentiras. Hablar siempre de un modo inteligente, responsable y apropiado.
4. Abstenerse de conducta sexual inapropiada. No permitir que nuestros deseos causen daño a los demás o a nosotros mismos.
5. Abstenerse del uso indiscriminado de intoxicantes. No tomar sustancias que nublen la lucidez de la mente.

En la medida que construyamos externamente la armonía de una conducta consciente, nos resultará más fácil disfrutar de un interior lleno de paz. La concentración de la mente para conocernos más a nosotros mismos.

La sabiduría, nos conduce a que realmente hasta que no estamos del todo presentes, no podremos estar en condiciones para atender a las cuestiones fundamentales del corazón. Podemos entender mejor la ley causa y

efecto. Podemos adquirir más conciencia de nuestros miedos, nuestras heridas y sentimientos, a veces reprimidos en el tiempo. Todo esto nos ayudará a comprender el funcionamiento de nuestra personalidad.

La meditación nos enseña a controlar los accesos de cólera, los celos, los deseos incontrolados, los miedos, y ayuda a liberarnos de pensamientos que nublan nuestro buen juicio. Estos terminan siendo toxinas mentales para perjuicio de nosotros mismos y de los demás, en definitiva es librarnos de las emociones negativas, disociándonos de los pensamientos que nos afligen y perturban y cultivar las emociones positivas en beneficio de nuestra paz mental y de hacerle bien a los demás a través de lo que nosotros le trasmitimos (Ricard, 2009).

Todo esto, desvela que Mindfulness es muy beneficioso en la educación emocional, sobre todo en el desarrollo de habilidades sociales y valores democráticos, tan necesarios para desarrollar la paz y evitar conflictos en nuestras comunidades, barrios y escuelas. En definitiva, hay que trabajar la relación del niño con el mundo, pero siempre primero su interior. Aquí entraría un desarrollo integral de la persona.

3.2.3 Iniciación desde edades tempranas

Los programas educativos basados en Mindfulness comienzan su labor en la educación infantil.

La hipótesis comprobada de Seligman (1999) era que las técnicas positivistas aplicadas en los primeros años de vida pueden inmunizar a escolares y adolescentes frente a la depresión en sus sucesivos años, dedicó treinta años de su vida al estudio y respuesta, de este problema social.

Si un niño tiene sentimientos de inutilidad, se odia a sí mismo, o no siente confianza, esto constituye un reflejo de que cree que su trato con el mundo no va bien. Cuando este trato con el mundo mejore y él se dé cuenta de ello, se sentirá mejor.⁹

⁹ Seligman, Martin. (1999). Niños Optimistas. Barcelona: Grijalbo Mondadori, S.A. p.61.

Las experiencias de la primera infancia son muy importantes para el desarrollo del cerebro y es esencial exponer a los niños a experiencias enriquecedoras y coherentes, para desarrollar sus capacidades neurobiológicas, promoviendo la salud, felicidad, productividad y la creatividad (Kaiser, 2010).

Trabajar la neuroplasticidad a través del entrenamiento de la mente en cualquiera de sus modalidades provoca importantes reorganizaciones en el cerebro, a nivel funcional y estructural, según las últimas investigaciones (Ricard, 2009)

Según Schwartz, mencionado por Kaiser (2010) la neuroplasticidad dirigida puede modificar el cerebro físico, comprobándose mediante escáneres cerebrales. Este descubrimiento es muy significativo en niños, sobre todo en los que tienen TDAH, y apoya la práctica de Mindfulness en edades tempranas porque ayuda a desarrollar en los niños facultades intencionales fuertes y estables, a través de la práctica de la atención plena mediante juegos y actividades divertidas.

Las neuronas en nuestro cerebro están unidas entre sí, como si se tratase de una gran red de carreteras. Las señales que se envían entre sí, terminan moldeando nuestro cerebro. Tener activadas estas neuronas y en movimiento, hace que nuestro cerebro se ejercite y nuestros pensamientos sean más fluidos, sobre todo para adquirir nuevos aprendizajes y más dominio y habilidades a nivel cognitivo. A más ejercicio de estas neuronas y más señales enviadas entre ellas, cuando se realiza la práctica de un aprendizaje, más caminos nuevos se abren en nuestra red neuronal, más cambio en nuestro cerebro físico. Esto es lo que los científicos llaman neuroplasticidad autodirigida, que se resume en la capacidad de nuestra mente para cambiar nuestro cerebro (Kaiser, 2010).

Davidson, neuropsicólogo y director de los laboratorios de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin (Estados Unidos), comprobó que en el desarrollo de la personalidad humana son cruciales en los cinco primeros años de vida en el niño. Siendo estos años, fundamentales y más eficaces para

poner las bases que constituyen el perfil emocional de toda persona, dimensionándolas en estas seis partes:

- La capacidad para recuperarnos de la adversidad.
- La actitud para que perdure una emoción positiva.
- La pericia para interpretar las señales sociales que emiten los otros.
- La autoconciencia de uno mismo.
- La sensibilidad referida al contexto.
- Y la capacidad para enfocarnos en nuestra concentración.

La “acción de dominio” es el crisol en el que se forja el optimismo en edad preescolar, es necesario crear nuevas oportunidades de dominio por tareas. Los niños interpretan su mundo escolar conforme van fracasando en áreas determinadas, es importante educarlos contra ese pesimismo desde edades tempranas (Seligman, 1999).

Por otro lado, existe otro estudio de Kaiser (2010) durante los años 2006 al 2009, que adaptó las prácticas de Mindfulness a niños de preescolar y primaria, adaptando la respiración clásica a juegos y actividades para los más pequeños. Estas actividades las desarrolló durante dos veces por semana, durante ocho semanas consecutivas. El resultado fue que padres y maestros notaron una alta mejoría en aquellos niños que anteriormente habían presentado un déficit en la función ejecutiva, así como mejora en la metacognición, en la conducta, y en la atención para el desarrollo de tareas. De tal manera que su investigación ha corroborado que los escolares después de la práctica de Mindfulness nivelaban sus expectativas de desempeño en el aprendizaje con el resto de compañeros más aventajados. A destacar sobre todo su beneficio en los niños de guardería donde los maestros destacaban que los niños que habían practicado el Mindfulness sobresalían de los demás en cuanto a memoria operativa y a habilidades de planificación y organización de la tarea.

Según Siegel (2010), entre los 3 y 7 años sería la edad ideal para comenzar la práctica, que es cuando mejor se desarrolla la adquisición de funciones atencionales ejecutivas.

3.2.4 Proyección de Mindfulness en la escuela de hoy

Su práctica se está llevando a cabo en los niveles de infantil, primaria y secundaria, extendiéndose ya a 200 colegios de España. A nivel internacional Holanda lo quiere incorporar dentro de su currículum oficial para el año 2020. En EEUU más de diez estados lo han incorporado en sus proyectos educativos.

Mindfulness en España se está implantando con títulos propios en muchas universidades, destacando su enseñanza en las facultades de educación para uso del futuro profesorado, a destacar el Master en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, así como otros que imparten Neuropsicología y Mindfulness, Mindfulness y Psicoterapia etc. En la Universidad de Extremadura se está introduciendo a través de cursos de perfeccionamiento destinados al profesorado, así también el CPR extremeño tiene programado entre sus cursos para el profesorado, formación en Mindfulness.

Según Kaiser (2010), podemos practicar Mindfulness con niños aunque no seamos expertos, comenzando por la respiración y su parte básica. Una de las cosas que aconseja, es que debe ser una experiencia sencilla, divertida y que no podemos perder el sentido del humor.

Se desarrolló un estudio con cuarenta escolares con problemas de obesidad, al que se les practicó un programa de entrenamiento físico a la mitad, con el objetivo de perder peso, mientras a la otra mitad se les asignó prácticas en Mindfulness incluyendo el aprendizaje de comer con consciencia plena. Los resultados fueron en ambos grupos positivos, y se demostró que el Mindfulness ayuda a combatir la obesidad infantil tras su práctica continua y evaluación después de dos meses. Esto revela que dentro de la educación, Mindfulness es en beneficio de muchas facetas de nuestro alumnado (Kaiser, 2010).

Durante tres años, Snel experimentó un programa en 300 escolares y 12 profesores pertenecientes a cinco colegios, donde a la larga pudieron apreciar

más tranquilidad en clase, mayor grado de concentración y más honestidad. Los estudiantes adquirieron un mayor grado de confianza en ellos mismos, se volvieron más amables y menos prejuiciables hacia los demás. Tanto fue el éxito que los padres de estos niños siguieron con la práctica en sus casas (Snel, 2013).

La práctica en niños de Mindfulness, al contrario de que muchos piensen que es vivir el tiempo presente, olvidando el pasado y futuro, está basada en dos principios fundamentales; Saber que todo cambia y que todo lo que hacemos tiene sus consecuencias. Todo momento en la vida es importante. Por ejemplo, los niños que perciben que lo que ocurre en el momento presente no tiene vínculo con su pasado y su futuro, no le dan importancia a lo que dicen o hacen. Esto contradice el sentido que le da Mindfulness a todo, de ahí la importancia de la consciencia plena en todo lo que llevamos a cabo. Todo está conectado (Kaiser, 2010).

Podemos ayudar al alumnado a identificar a las emociones y a los sentimientos que no nos hacen sentir bien, como esas personas que a veces vienen a visitar nuestra casa y no tenemos ganas que permanezcan en ella mucho tiempo, porque no nos caen bien o no nos parecen simpáticos. En este sentido la mente sería la casa de nuestras emociones. Aquello que no nos haga sentir bien, debemos de observarlo como algo externo a nosotros, pensamientos que nos invadan como sería el caso de esos pensamientos que nos acuerdan nuestros complejos físicos, o algo que nos haya ocurrido malo en el pasado, que ya no existe y no tiene sentido volver a recordarlo, como por ejemplo alguna acción mala que nos hizo un compañero. Tenemos que enseñar al niño a echar a estos visitantes molestos de la mente, y esto se consigue concentrándose en el momento presente (Kaiser, 2010)

La Academia Americana de Pediatras o *American Academy of Pediatrics*, aconseja como medida preventiva para prevenir las enfermedades de salud mental en niños, que se vigile a parte de su rendimiento académico e intelectual, si se sienten felices y el estado de su salud emocional y social. Los programas preventivos comienzan en las escuelas, y parten de enseñarle a los

alumnos (niños y adolescentes), habilidades cognitivas y conductuales que le permitan afrontar con éxito las adversidades que se vayan encontrando en sus vidas y el manejo de sus propias emociones (del Barrio, 2013).

3.2.5 Programas escolares Mindfulness en otros países

1. Países Bajos, “La atención funciona”.¹⁰

Programa desarrollado por Eline Snel, que está dentro del programa educativo de todo el país.

Dirigido a: Niños y jóvenes entre 4 y 19 años.

Su origen: Eline Snel fundó la *Internationale Academie voor Mindful Teaching* hace unos años, para entrenar a profesionales de la enseñanza y el sector de la salud (mental) en el método ‘¡La Atención Funcional!’ de Mindfulness para niños y jóvenes. Este método lo desarrolló completamente en la práctica.

Su apoyo instructor: Formación del profesorado y cuatro manuales para diferentes edades realizados por Eline Snel.

Algunas escuelas donde se desarrolla:

- P.J. Troelstra School de Amsterdam, Holanda.
- En la actualidad este programa se ha introducido en España en comunidades como Cataluña, Aragón y Comunidad Valenciana.

2. Estados Unidos “Quiet Time”¹¹

Este programa cuya traducción al español sería “Tiempo de silencio” o “Tiempo de tranquilidad”, ha sido promocionado por la Fundación David Lynch

¹⁰ Snel, E. (2016). Recuperado el 15 de junio de 2016, de: <http://sloyu.com/>,
<http://www.elinesnel.com/es/>.

¹¹ Fundación de David Lynch. (2016). Programa “Quiet Time”. Recuperado el 16 de junio de 2016, de: <https://www.davidlynchfoundation.org/schools.html>

con su Proyecto de Meditación Trascendental, que se ha aplicado en escuelas de todo el mundo.

Los objetivos del proyecto son aumentar el rendimiento académico y reducir el estrés y combatir la violencia, interviniendo en escuelas de entornos desfavorecidos, siendo conscientes del desajuste emocional que tienen estos niños y adolescentes por el clima de pobreza y violencia en el que viven. Alega que los niños están siendo diagnosticados de TDAH masivamente y Mindfulness es una aportación positiva a sus vidas, promoviendo el descanso y liberando el estrés.

La técnica central es realizar 30 minutos de meditación trascendental diarias, partidos en dos sesiones. Los logros obtenidos han dado como resultado:

- Mejora del 10% en las puntuaciones y un estrechamiento de la brecha en el rendimiento escolar.
- Altamente eficaz para aumentar la creatividad.
- Los profesores permanecen más tiempo en los centros.
- Una mayor felicidad, autoestima y confianza en sí mismo.
- Trastornos del aprendizaje y síntomas de TDAH reducidos.
- Reducción del 86% en las repeticiones de curso de más de dos años.
- Reducción del 40% en los trastornos psicológicos, como el estrés, la ansiedad y la depresión.
- En los dos años siguientes ha disminuido un 65% los conflictos violentos.

La fundación de David Lynch, tiene proyectado el programa Quiet Time en educación, en fuerzas militares, en programas especiales para mujeres maltratadas o abusadas (promocionando su salud mental y física), en pacientes con VIH, en personas sin hogar etc.

Sus programas se extienden por Norteamérica y África.

3. México “AtentaMente”¹²

Desarrollado por Richard Davidson uno de los neurocientíficos con más experiencia a nivel mundial, fundador del Centro de Investigación “*Healthy Minds*” en la Universidad de Wisconsin-Madison.

Dirigido a: niños, adolescentes, padres y profesionales en el ámbito educativo.

El programa AtentaMente se desarrolla en varias ciudades mexicanas. Enseñan herramientas de entrenamiento mental, para obtener un mayor equilibrio emocional, menos estrés, y más atención y concentración en la tarea. Sus técnicas están apoyadas en Mindfulness que propulsa el conocimiento de uno mismo y las habilidades sociales. Su lema es “Si cambias tu mente, cambia todo”.

El propósito general de este proyecto es hacer un cambio cultural en la sociedad, promoviendo un cambio personalidad de cualidades mentales y emocionales.

AtentaMente dentro de las escuelas se mueve y desarrolla en tres talleres:

- Crecer en equilibrio. Dirigido a niños y adolescentes, entre 4 y 17 años. En este taller discurren experiencias lúdicas, lecturas, reflexiones en grupo y actividades manuales, todas ellas basadas en Mindfulness y atención consciente.
- Educar en equilibrio. Orientado a profesionales de la educación, incluyendo también padres de familia. Está establecido a través de técnicas de entrenamiento mental para cultivar el autoconocimiento, la autorregulación y la atención sostenida.
- Padres en equilibrio. Íntegramente dirigido a los padres de los niños que acuden al taller “Creecer en equilibrio”. Se les ayuda a

¹² Asociación Atentamente. Recuperado el 15 de junio de 2016, de: <http://atentamente.mx/escuela/>

liberarse de su propio estrés y se les enseña cómo pueden ayudar a sus hijos en sus aprendizajes.

A parte de en el ámbito educativo, AtentaMente tiene un proyecto en el sector empresarial y otro en el de salud.

4. Neuro-Atención Nepal¹³

Proyecto promovido por Mari Luz Ramos, dentro de la ONG Crecer en Nepal.

Dirigido a: Escolares entre 9 y 18 años.

Lugar de implantación: Nepal.

Tras el terremoto de Nepal en Mayo de 2015, se impulsa la ONG y a través de ayuda española se levanta esta iniciativa a favor de los niños de Nepal. Colaboran con ella la Facultad de Educación y Trabajo Social de la Universidad de Valladolid, la UNED, ASA (Asociación Solidaria Aragonesa), entre algunas otras colaboraciones.

Dentro de esta asociación, un grupo de profesionales deciden crear un programa de Atención plena, para ayudar a los niños a ser más felices dentro de las calamidades ocurridas por el terremoto. Es un programa Mindfulness.

Basado en la neuro-atención, este proyecto educativo tiene como objetivo que los niños y niñas nepalíes puedan acceder a la educación y tengan sus necesidades básicas cubiertas, ayudándoles a tener un empleo en el futuro. Desarrolla sus potencialidades a través de la atención plena. Consta de tres talleres:

- Visual Thinking. Hace entender los aspectos visuales, cognitivos y motores del proceso gráfico. Usa además la geometría y las retículas.

¹³Asociación Creciendo en Nepal. (2016). Recuperado el 15 de junio de 2016, de: <http://creciendoennepal.org/>

- Caring Mindfulness. Su fin es introducir el Mindfulness, preparar al profesorado y transmitir a los alumnos la expresión de afecto positivo, la gratitud y la relajación.
- Neuro-educación. Entrena a los profesores en conceptos básicos de neurodesarrollo infantil y neuroeducación, proporciona material educativo, conecta una escuela rural española con la escuela nepalí, introduce tips de atención educativa y comunicación etc.

3.2.6 Programas escolares Mindfulness en España

a) *Aulas Felices*¹⁴

En España un programa de Mindfulness a destacar, es el de Aulas Felices, llevado a cabo por el equipo SATI en 70 centros de Aragón. El equipo SATI lo conforman Ricardo Arguís Rey (PT, Psicólogo y Doctor en Pedagogía, su coordinador), Ana Pilar Rosa Valero (Maestra de E.I), Silvia Hernández Paniello (Pedagoga y Maestra de Educación Infantil), M^a del Mar Salvador Monge (PT, AL, y Psicóloga).

Dirigido a: Niños y jóvenes entre 3 a 18 años.

Este programa tiene sus bases en la psicología positiva y en la ciencia de la felicidad, siendo un programa de intervención educativo que garantiza el pleno desenvolvimiento de las competencias relacionadas con el desarrollo personal y social, la competencia de aprender a aprender, la educación en valores y la acción tutorial.

Todo esto se establece a partir de dos componentes; Mindfulness y la educación de las 24 fortalezas personales, destacando la importancia de ser felices en el momento presente como complemento del aprendizaje del conocimiento (Peterson & Seligman, 2004).

Este programa se está cediendo gratuitamente a otros colegios de otros lugares del país, consta de 321 actividades para infantil, primaria y secundaria,

¹⁴ Programa Aulas Felices. Recuperado el 25 de mayo de 2016, de: <http://educaposit.blogspot.com.es/>

y está abierto a su incrementación de actividades por otros profesionales de la educación, que quieran aportar más.

Con todo esto, podemos afirmar que “Aulas Felices” es un programa abierto a toda la comunidad educativa, que se cede a todos los profesionales en libre descarga, y que tiene como objetivo concienciar a que dentro de la educación todos los niños puedan ser felices.

b) Proyecto Conexión¹⁵

Paloma Sainz Vara del Rey es la creadora y coordinadora de este proyecto educativo, y nos explica que el “Mindfulness nos ayuda a conectar con nosotros mismos y a partir de esa conexión conectar con los demás y con el mundo de una forma consciente y autentica”.

Dirigido a: Profesores y a educadores.

Lugar de implantación: Zaragoza.

El proyecto Conexión tiene sus bases en la conciencia plena o Mindfulness, teniendo dos objetivos muy claros:

- Formación y profundización de prácticas de atención plena para los profesores y educadores y su puesta en práctica en las escuelas.
- Exploración, práctica y difusión de diferentes herramientas.

El proyecto desarrolla estos objetivos en dos fases. La primera se dedica a formar a los profesionales en el primer trimestre del curso durante diez sesiones. En la segunda fase, se desarrolla la puesta en práctica junto a un acompañamiento en el segundo y tercer trimestre escolar, teniendo en cuenta las diferentes características de cada colegio, de cada aula y de cada niño, a

¹⁵ Sainz Vara de Rey, P. (2015). Proyecto Conexión: Proyecto educativo basado en la conciencia plena. Zaragoza. Recuperado el 14 de junio de 2016, de: <http://www.proyectoconexion.org/wp-content/uploads/Proyecto-Conexion.pdf>

través de la práctica y de la exploración de diferentes herramientas y programas en encuentros semanales.

c) Proyecto Escuelas Despiertas¹⁶

La responsable directa de esta iniciativa es Pilar Aguilera, especialista en Mindfulness y educación emocional. Ella desarrolló el programa de Mindfulness aplicado a la educación comenzando en el departamento de Ciencias de la Educación en la Universidad de Barcelona. También ha organizado las primeras Jornadas Internacionales de Mindfulness en educación, respaldada por Thich Nhat Hanh. Está comprometida con diferentes universidades y el desarrollo de postgrados en Mindfulness.

Este proyecto tiene como lema “Los educadores felices cambiarán al mundo”.

Dirigido a: Estudiantes de 6 a 18 años, maestros y educadores.

Lugar de implantación: Barcelona.

El programa está inspirado en las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh, propulsor de Mindfulness en Occidente y activista de los derechos humanos. Pretende fomentar la paz y el bienestar, así como la reducción del estrés y la ansiedad en los maestros y educadores, creando escuelas más compasivas, éticas y saludables. Trabaja lo físico, emocional, cognitivo, social y ambiental para conseguir una educación integral y en valores. Se busca bienestar personal y felicidad en los contextos educativos.

d) Proyecto Escuelas Conscientes¹⁷

Este proyecto ha sido elaborado por la Asociación Española de Mindfulness (AEMIND) y su grupo de Mindfulness e infancia.

Dirigido a: Alumnos de 8 a 12 años, padres y profesores.

¹⁶ Programa Escuelas Despiertas. Recuperado el 24 de mayo de 2016, de: <https://escuelasdespiertas.org/>

¹⁷ Grupo de Mindfulness e infancia de AEMIND. Recuperado el 28 de mayo de 2016, de: <http://www.escuelasconscientes.es/>

Lugar de implantación: Valencia.

Se basa en el trabajo de cuatro cualidades; enfoque, calma, conexión y compasión. Dichas cualidades pretenden trabajar las capacidades sociales, las emociones y los valores, partiendo de que hay que entrenar la mente para gestionar sus emociones y enseñar a concentrarse a nuestros alumnos. Todo esto para educar con propósito y sentido.

El programa se divide en dos protocolos, uno para alumnos y otro para padres y profesores.

Con los alumnos se trabaja en 8 sesiones de una hora, pudiendo ser ampliables a 18 sesiones de media hora, extendiendo las sesiones en el tiempo. Esencialmente se realizan estas sesiones en horario escolar y académico.

En padres y profesores se trabaja en 9 sesiones de hora y media cada una, mayoritariamente en el centro escolar.

e) Programa TREVA¹⁸

La persona que ha impulsado este programa coordinándolo, ha sido Luis López González, Doctor en Psicopedagogía y director del programa TREVA en la Universidad de Barcelona. Como asesor psicopedagógico tiene a Rafael Bisquerra. Este programa también recibe asesoramiento pedagógico, psicoterapéutico, y asesoramiento científico por parte de otros profesionales.

TREVA significa “Técnicas de relajación vivencial aplicadas en el aula”, e introduce a los escolares a la relajación y la meditación de manera sencilla.

Dirigido a: Docentes de todas las etapas educativas, incluyendo universidad, familias y alumnos.

Lugar de implantación: Barcelona.

¹⁸ Programa TREVA. Recuperado el 25 de mayo de 2016, de: <http://www.programatreva.com/1.html>

El Programa TREVA consta de doce unidades didácticas, trabajando a través de la auto-observación, respiración, visualización, voz y habla, relajación, conciencia sensorial, la postura, la energía corporal, movimiento consciente, centramiento, silencio mental y focusing, este último es un método de autoconocimiento de seis pasos. La eficacia de este programa está avalada por numerosos estudios científicos y una tesis doctoral.

Su apoyo práctico es que los alumnos más aventajados en materia tienen más poder de relajación.

Los beneficios comprobados en este programa han sido que ha mejorado el rendimiento académico, disminución del estrés, mejora de la inteligencia emocional y fomento de la introspección.

El proyecto TREVA está colaborando con otro proyecto educativo en conciencia plena que se desarrolla a través de los fundamentos de la neurociencia, la psicología experiencial, la antropología cristiana y la mística, teniendo como claves Mindfulness, la anatomía espiritual y el focusing (la sensación de Dios). Este programa se adapta e integra a todas las creencias religiosas.

f) Proyecto Crecer Respirando¹⁹

Nace del Proyecto Mindfulness Sukha, donde han tomado la iniciativa Teodoro Luna, diplomado en Buddhismo y licenciado en Ciencias Políticas y Carlos García, Psicólogo sanitario. Ambos son expertos en Mindfulness en salud, y están involucrados en Mindfulness en proyectos educativos.

Dirigido a: Escolares de distintas edades, niños y adolescentes.

Zona de expansión: Madrid.

Este programa se desarrolla en 9 semanas, durante un día cada una y teniendo una duración de 50 minutos. Está centrado en las competencias socio-emocionales. Se genera una conciencia de grupo y se promueve el

¹⁹ Proyecto Mindfulness Sukha. Recuperado el 25 de mayo de 2016, de: <http://www.sukhamindfulness.com/>

crecimiento personal, a través de la participación de todos. El aprendizaje es activo y se introduce la discusión grupal.

Pretende desarrollar la conciencia corporal, la amabilidad, la gratitud, una mayor tolerancia a la frustración y al control del estrés, la creatividad y la flexibilidad cognitiva. Se les enseña a los alumnos a aprender a respirar, a reflexionar antes de contestar o reaccionar, a gestionar y regular emociones y pensamientos.

Crecer Respirando se ha introducido en primaria, secundaria y bachillerato.

4 ESTUDIO EMPÍRICO

4.1 Título y Justificación

BUENAS PRÁCTICAS MINDFULNESS EN EDUCACIÓN ESPECIAL

Se presenta el proyecto Mindfulness en la Asociación AEXPAINBA a finales de mayo de 2016, estudiándose por la dirección y el equipo educativo, se aprueba dicho proyecto para comenzar en Junio. Se programa realizar prácticas de Mindfulness, para valorar su aceptación y aporte vivencial en jóvenes con inteligencia límite, conocer como les influye en lo personal a nivel de conocerse a sí mismos, mejorar su autoestima, gestionar sus emociones, sentirse más felices y generar un estado más positivo ante las adversidades de la vida. Igualmente en lo social se busca que adquieran habilidades comunicativas, fortalecer las relaciones en el grupo de iguales, promover su desarrollo social, y acrecentar su sentimiento de oportunidades en la sociedad, que puedan sentir que “el mundo necesita de todas sus flores”. A nivel cognitivo se les incentiva la memoria, motivación por aprender, adquisición de más concentración y que adquieran más conciencia plena en vivir el momento presente.

Al final del proyecto se valora el impacto de Mindfulness a lo largo del mes de empleo de esta técnica, aunque sabemos que lo normal aconsejado, son ocho semanas de práctica para visualizar cambios en los individuos que lo practican, tanto niños, adolescentes o adultos, estudiaremos a corto plazo los posibles cambios que se gestionen con su práctica.

4.2 Contexto educativo

Asociación AEXPAINBA, situada en C/ Martínez Virel nº 12, en la barriada de Valdepasillas, ciudad de Badajoz. Siendo una asociación extremeña de padres que promueven la integración de personas con inteligencia límite o ligera, mayoritariamente conformada por usuarios jóvenes que reciben apoyo en diferentes áreas de su vida diaria, para una mejor integración social y adquisición de aprendizajes útiles para su total autonomía.

El término *bordeline* o *inteligencia límite* es usado por pedagogos, psicólogos o médicos para referirse a personas con un CI entre 70 y 85. Según la asociación AEXPAINBA, a nivel general presentan incompreensión por parte de familiares, en el grupo de iguales y a veces hasta por profesionales. Tienen un desfase entre su edad cronológica y su edad mental. Se les atribuye un proceso lento de aprendizaje. Presentan un déficit en habilidades sociales, baja autoestima, inseguridad, vulnerabilidad emocional y baja tolerancia al fracaso y a la frustración.

4.3 Objetivos

Los objetivos que se persiguen con la práctica continuada de Mindfulness estarían establecidos en los tres niveles siguientes:

Nivel Personal

- Mejorar el autoconcepto.
- Reforzar la autoestima.
- Motivar el pensamiento positivo y aprender a desechar los estados mentales negativos a través de la introspección.

- Aumentar la inteligencia emocional.
- Adquirir confianza para emprender retos ante la vida o de superación de uno mismo.

Nivel Social

- Crear relaciones positivas en el grupo de iguales.
- Promover habilidades sociales.
- Adquirir destreza para hablar en pequeños grupos y en público.
- Aprender a mirar el medio en el que nos desenvolvemos y que nos rodea con atención plena

Nivel Cognitivo

- Mejorar la atención y la concentración en la vida diaria.
- Mejorar el rendimiento académico.
- Aprender lo que es la alimentación con atención plena.
- Adquirir estrategias cognitivas para aumentar la estabilidad de los aprendizajes.

En este primer estudio se realizará una primera evaluación de contacto de los usuarios de AEXPAINBA con Mindfulness, a través de los objetivos a nivel Personal.

4.4 Muestra de estudio

La muestra de estudio consta de veintiocho alumnos, repartidos en tres grupos. Los participantes han sido seleccionados a criterio del equipo educativo del centro, sus edades oscilan entre los 17 y 41 años, Cada grupo de control lo llamaremos Grupo A, Grupo B, y Grupo C.

Características Grupo A: 11 Alumnos. Son alumnos muy jóvenes, la mayoría de ellos participa en un módulo PCPI orientado al aprendizaje de la limpieza profesional. Participa en tres sesiones semanales, finalizando el 23 de junio de 2016, por motivo de sus prácticas en empresa.

Características Grupo B: 10 Alumnos. Pertenecen a diversos talleres, entre ellos formación en artes gráficas, decoración de objetos varios etc. Participan en tres sesiones semanales.

Características Grupo C: 7 Alumnos. Reciben formación y educación orientada a la profesionalidad, pertenecen a un sector dentro del centro llamado Forma Inserta, así también como a un ciclo especial de administración y secretariado. Participan en dos sesiones semanales.

4.5 Procedimientos

La introducción del Mindfulness en niños y adolescente, debe hacerse de una manera lúdica y sin obligar a ningún alumno a participar. En alumnos con inteligencia límite seguiremos la misma pauta de intervención.

El profesorado como guía del aprendizaje. Mindfulness implica aprendizaje por descubrimiento. Descubrirnos a nosotros mismos, conocer nuestras emociones, cómo sentimos, cómo percibimos, cómo conducir nuestros pensamientos y concentración. En definitiva sentirnos más felices.

Prácticas de Mindfulness:

- Respiración en atención plena.
- Meditación parada y en movimiento.
- Meditación sobre sentimientos y emociones.
- Ejercicios de concentración sensorial.
- Observación del pensamiento.
- Introspección.

Estas prácticas además, permiten desarrollar con su constancia:

- Incentivar la inteligencia emocional.
- Aprender a conocerse uno mismo.
- Habilidades sociales y comunicativas.

Número de alumnos para la intervención:

Se proponen unos diez alumnos por sesión, aunque se puede incrementar según criterio de sus educadores y el conocimiento de los mismos. El centro organiza tres grupos para tres sesiones, de diez usuarios cada uno.

Temporalización:

Las actividades se realizan en tres sesiones semanales aproximadamente, y durante un periodo de prueba experimental y de primer contacto con Mindfulness, en el mes de junio, siendo la práctica extensible por más tiempo a demanda del centro, para evaluar en un futuro sus frutos con la continuidad del proyecto.

Materiales

Pequeños objetos para entrenamiento de la memoria visual, papel, bolígrafo, esterillas de colchoneta, pañuelos de tela, gominolas, cronómetro, audios, etc.

Para el inicio y finalización de cada actividad usaremos el sonido de una campanilla.

Duración

45-50 minutos por sesión, aunque nos han concedido una hora por cada grupo.

Música

- Sonidos de la naturaleza. Lluvia, cantar de aves, etc.
- Música clásica.
- Música Reiki.

4.6 Instrumentos de evaluación

Se les ha aplicado un cuestionario inicial y final, en concreto el “*Mindful Attention Awareness Scale*” o más conocido como MAAS, de Kirn Warren & Richard M. Ryan, donde se ha valorado en los alumnos su estado antes y después de la práctica de Mindfulness, este cuestionario mide globalmente el

nivel de estado Mindfulness en las personas. El Test consta de 15 ítems, donde se valoran de la siguiente forma:

- 1- Casi siempre
- 2- Frecuentemente.
- 3- Con cierta Frecuencia.
- 4- No frecuentemente.
- 5- Con poca frecuencia.
- 6- Casi nunca.

Según Soler (2012), el MAAS resulta un instrumento fiable para medir la capacidad de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente, en población española.

Al final se ha hecho una valoración de los resultados grupales e individuales, y una reflexión sobre la práctica Mindfulness.

En el programa Mindfulness utilizado a la larga, serían evaluables los siguientes puntos:

Relacionado con lo personal:

- Autoconcepto.
- Autoestima.
- Pensamientos negativos o positivos.
- Gestión de emociones.
- Confianza para emprender nuevos retos, iniciativa.

Relacionado con lo social:

- Integración en el grupo de iguales.
- Sentimientos de ser rechazado.
- Miedo a hablar en público.
- Capacidad para sentirse líder.
- Visión de su promoción social.
- Empatía. Valoración de las emociones del otro.

Relacionado con sus aprendizajes:

- Facilidad de concentración y atención.
- Nivel de optimismo hacia los logros educativos.
- Conciencia de alimentación saludable.
- Estrategias para retener y aprender el conocimiento.

Se ha realizado una primera evaluación transcurrido un mes de contacto con Mindfulness, donde como hemos mencionado antes, solo evaluaremos los aportes de la práctica que evalúa el cuestionario pasado y mediante la observación y el diálogo con los alumnos, quedaremos reflejados sus avances positivos, en lo personal y social.

Al final de la experiencia se ha recogido también una opinión personal de cada alumno, sobre lo que ha supuesto para ellos la práctica de Mindfulness en el centro y lo que han aprendido o les ha aportado a sus vidas.

El test pasado a los alumnos y algunas opiniones recogidas se encuentran en el anexo.

4.7 Contenidos

Los contenidos a utilizar para desarrollar los objetivos planteados son:

- La meditación.
- La concentración.
- El juego.
- La introspección.
- La relajación.
- La reflexión.
- Memorización visual y auditiva.

4.8 Sesiones

Al principio de cada actividad es bueno practicar una serie de respiraciones o una práctica sencilla para romper el hielo, y crear un ambiente más relajado (Kaiser, 2010)

Antes de comenzar con los jóvenes de AEXPAINBA, he realizado algunas prácticas con niños de primaria, durante los periodos del recreo.

El primer día de nuestra práctica en la asociación, se ha utilizado una pelota como medio para romper el hielo, los alumnos se la van pasando y dirán sus nombres, compartiendo en el grupo algo sobre ellos. Es la pelota mágica que hace hablar a todo el mundo, incluso a los tímidos.

Las actividades que estamos desarrollando en el Proyecto Mindfulness en AEXPAINBA, se encuentran en la sección “Anexo” de este trabajo.

Cada sesión es única, de tal manera que el factor sorpresa y lo novedoso están siempre presentes. Los alumnos llegan abiertos al desarrollo de la práctica, y a lo que surja durante ella.

Se ha increpado mucho en el tema de la atención plena, vivir el presente y lograr movernos y actuar sin estar en piloto automático.

En las sesiones los alumnos son libres de compartir sus vivencias, lo que experimentan mediante la meditación, fomentando también el diálogo entre ellos, centrándonos en todos los puntos positivos que nos ofrece Mindfulness como herramienta.

4.9 Evaluación de la experiencia

Hemos practicado Mindfulness en todas sus facetas, sentados en sillas, sentados en el suelo, de pie, mediante juegos, con los ojos vendados, e incluso tumbados (técnica que suele usarse en educación). Esta última curiosamente, la que ha obtenido una mayor aceptación entre alumnos.

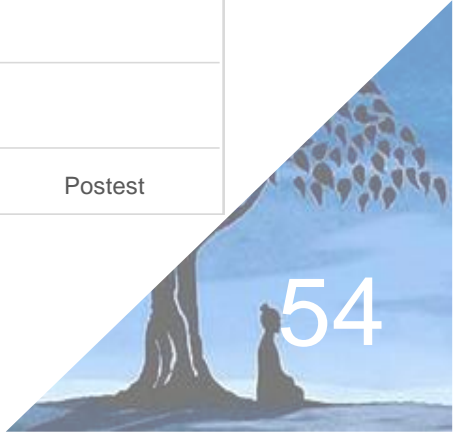
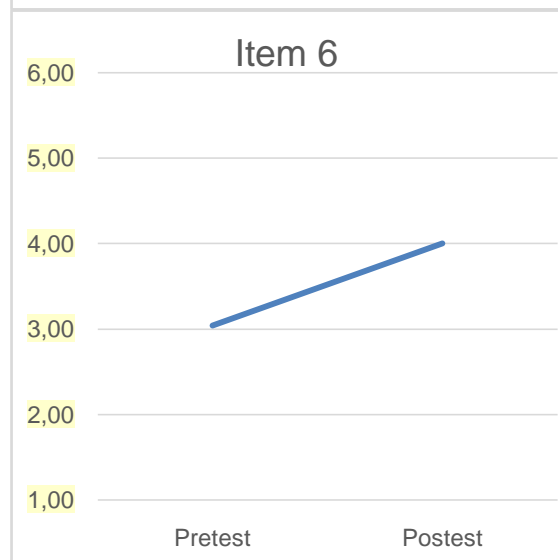
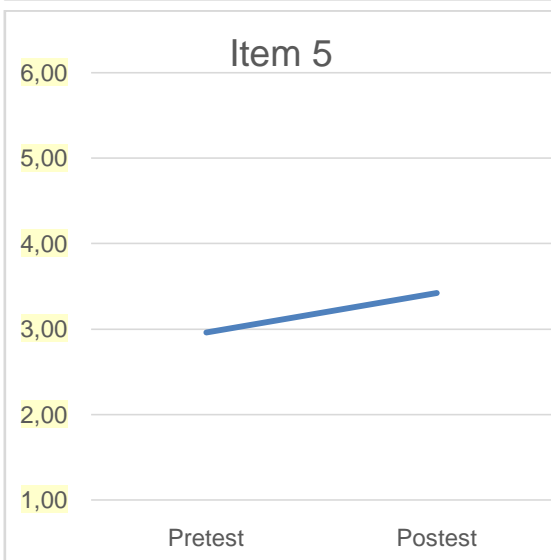
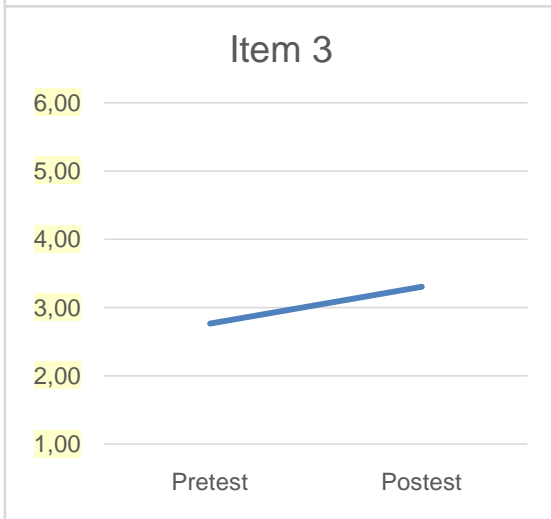
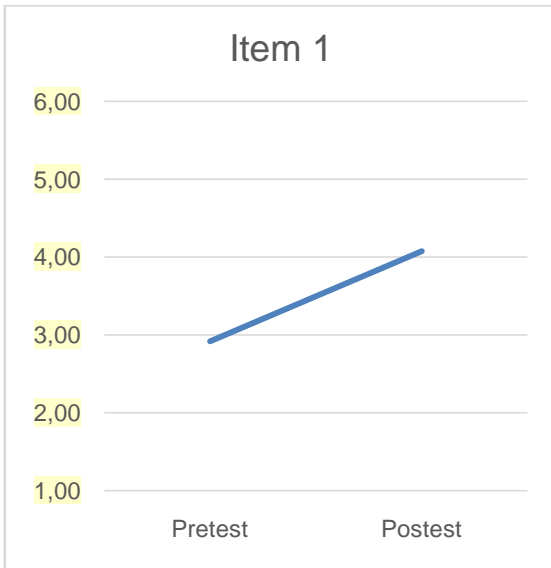
Evaluación cuantitativa.

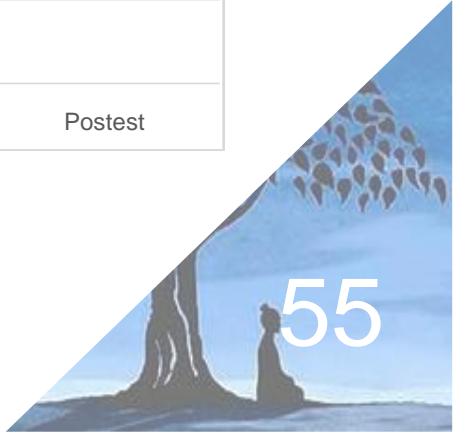
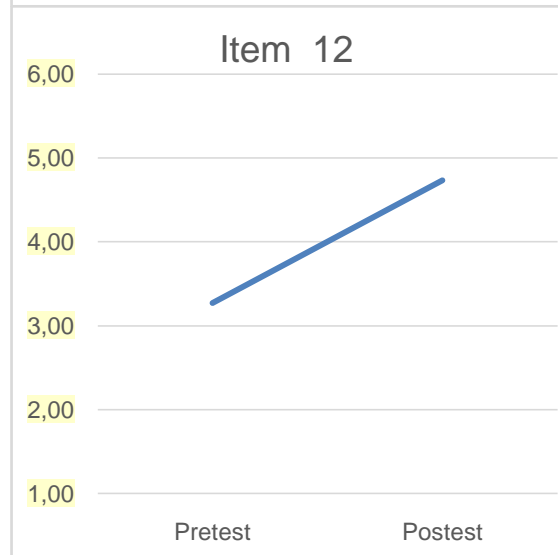
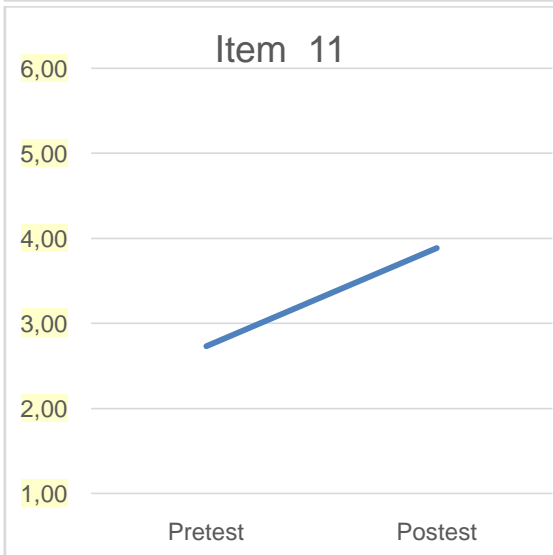
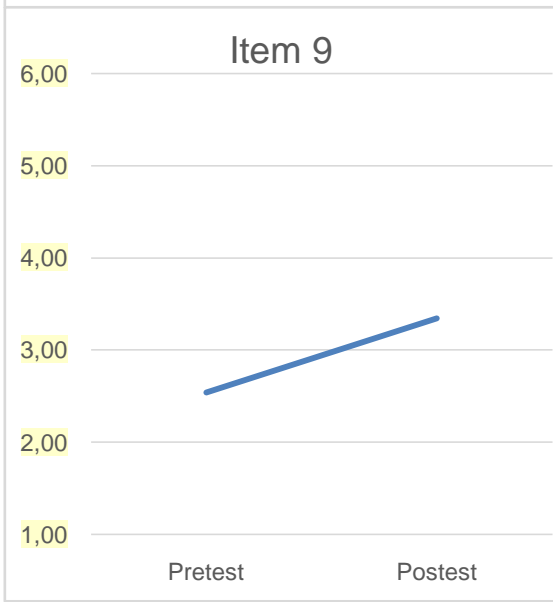
Se ha obtenido la media de todos los alumnos antes de la práctica, y después de ella hemos analizado los cambios obtenidos, a través de una comparativa. Se puede apreciar que Mindfulness ha resultado una metodología favorable para ser usada con alumnos pertenecientes a la Inteligencia Límite.

Quizá los datos no son altamente significativos, pero valorando el breve tiempo en el que se ha realizado la práctica, es más que positivo.

TEST MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA (MAAS) ítems	Resultados	
	Pretest	Postest
A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.	2,92	4,08
Rompo y derramo cosas por falta de cuidado, no prestar atención o pensar en algo distinto.	3,38	4,08
Encuentro difícil en permanecer centrado en lo que está pasando en el presente.	2,77	3,31
Tiendo a andar rápidamente para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento.	3,46	3,81
Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión o incomodidad, hasta que reclaman mi atención.	2,96	3,42
Olvido el nombre de la persona tan pronto como me lo dice la primera vez.	3,04	4,00
Parece como si estuviera moviéndome en piloto automático, sin conciencia de lo que hago.	2,81	3,62
Corro a través de las actividades sin estar realmente atento a ellas.	2,96	3,65
Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que hago ahora para llegar allí.	2,54	3,35
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.	2,46	4,00
Me encuentro escuchando a las personas con una oreja, haciendo algo distinto al mismo tiempo.	2,73	3,88
Me desplazo a los sitios en piloto automático, y luego me pregunto por qué fui allí.	3,27	4,73
Me encuentro preocupado con el pasado o el futuro.	2,69	3,62
Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.	2,62	3,81
Tomo comida sin ser consciente de lo que como.	3,35	4,46

Total de la escala y de cada Ítem







Como se puede apreciar en los gráficos de los ítems, los niveles finales de atención plena o Mindfulness, al cabo de un mes, están por encima del punto de partida, quizá en poca medida, pero dado el poco tiempo de la aplicación metodológica, es más que suficiente. Podemos afirmar que los resultados son muy positivos y favorables para usar dicha metodología con personas de Inteligencia Límite. Por lo tanto, el uso continuado en el tiempo de esta práctica, daría un mayor rendimiento en los niveles de atención plena.

A nivel individual estos son los resultados obtenidos con el MAAS, para conocer antes y después el nivel en Mindfulness:

Alumno	Pretest	Postest
1	2,07	3,67
2	2,80	3,27
3	1,80	2,73
4	3,87	4,87
5	4,40	5,20
6	3,27	3,67
7	3,60	4,07
8	4,53	4,87
9	3,00	3,73
10	2,40	2,87
11	3,33	3,00
12	3,07	4,20
13	2,27	3,67
14	5,47	5,47
15	2,73	4,47
16	3,07	4,33
17	3,53	5,07
18	2,53	3,07
19	1,73	2,53
20	3,60	4,47
21	2,27	5,20
22	2,40	3,47
23	2,27	4,00
24	1,00	2,53
25	2,53	3,47
26	2,67	2,13

Datos globales de la muestra	
Pretest en conjunto de alumnos	2,93
Postest en conjunto de alumnos	3,85
Diferencia	Resultado: 0,92

Se puede observar que cada persona en su individualidad ha avanzado de una manera diferente, pero en la gran mayoría se han incrementado valores positivos.

Según los datos obtenidos concluimos en nuestra evaluación cuantitativa, que la introducción de Mindfulness como metodología para incrementar la atención y concentración, para beneficio y avance de los aprendizajes, es altamente recomendable. Si bien, entendemos que sería necesario un mayor periodo de la experiencia en el tiempo para obtener mayores resultados, porque según los expertos consultados, una vez que se deja de realizar la práctica los beneficios de Mindfulness desaparecen en gran medida. Así que haría falta una continuidad para una adquisición de un estado fijo en Mindfulness.

Evaluación cualitativa.

La experiencia ha sido muy satisfactoria, no solo por lo que Mindfulness ha aportado a los chicos, sino también por lo que los jóvenes aportan a la labor docente, por su colaboración y su implicación en la práctica.

Han aprendido muchas cosas sobre atención, como esforzarse en disfrutar en el tiempo presente, captando sensorialmente todo lo que les rodea, han mejorado la memoria visual y auditiva a través de los ejercicios de percepción. Incrementando la concentración conforme pasaban las prácticas.

Han compartido como realizan ejercicios de meditación en sus casas, concentrándose en la respiración cuando se sienten agitados o nerviosos por algún motivo. Incluso alguno lo ha practicado con sus sobrinos.

El grado de aportación de Mindfulness a sus vidas ha sido muy alto, tanto que les gustaría repetir la práctica al curso que viene, porque según ellos les ha ayudado a gestionar mejor sus pensamientos y estar más relajados.

La relación en el grupo de iguales se ha transformado con la aportación de todos, han llorado, han reído, se han abierto y consolado muchas veces, dando sus aportaciones vivenciales para seguir afrontando los futuros obstáculos en sus vidas desde una mente abierta y sana, que debe centrarse en el momento presente sin juzgar nada, y estando a la expectativa de lo que ocurra con paz y tranquilidad, sabiendo que todos los momentos de nuestra vida pasan y son efímeros. Igualmente los momentos buenos como los malos.

No podemos olvidar que estos jóvenes vienen al centro AEXPAINBA con un alto historial de rechazo social y en consecuencia de baja autoestima y autoconcepto. Mindfulness y su introspección les ha ayudado a conocerse y a quererse un poquito más, a tener más confianza hacia ellos mismos.

La adquisición de estrategias mentales para afrontar lo que les venga en el futuro y a tener confianza en sus capacidades como seres humanos en pleno desarrollo, han sido muy valoradas por ellos y aceptadas.

Mindfulness les ha aportado y abierto un amplio horizonte de beneficios, tanto a nivel personal y social, que la consideración de instaurar la metodología permanentemente en el centro como un servicio de apoyo para ellos, sería algo muy positivo, esto también lo avala la profesora participante en el proyecto.

Durante la práctica educativa se han llevado a cabo todas las actividades descritas en el anexo, en los diferentes grupos. Se ha comprobado que cada grupo reaccionaba de manera diferente en cada una de ellas. Aquí entraba el factor de la diversidad. Todas han sido muy favorables y han gustado mucho al alumnado. A veces hemos hecho adaptaciones, para que fueran más comprensibles. Todos se han mostrado muy participativos.

Realmente todo ha sido muy motivador, y una experiencia que volvería a repetir sin lugar a dudas.

5. CONCLUSIONES

Después de profundizar ampliamente en la opinión de expertos sobre meditación y Mindfulness, podemos decir abiertamente que esta práctica es muy necesaria en la escuela de hoy.

Como metodología está altamente comprobada su eficacia en educación, si bien, sería muy necesario desarrollarla y probarla más en la especialidad de Necesidades Educativas Especiales, porque al igual que hemos comprobado su alta aceptación en Inteligencia Límite, sería favorable aplicarla en alumnado con problemas de autismo u otras discapacidades. En TDAH ya se están teniendo resultados favorables.

Mindfulness, como dice Gázquez (2012) más que una práctica es un despertar a la vida. Da una visión de ella desde una perspectiva más optimista y ayuda a los seres humanos a gestionar mejor sus emociones y contratiempos de la vida, de los cuales ninguno somos libres de ellos.

La Neurociencia aconseja Mindfulness, como medio para potenciar las habilidades mentales y aumentar las estrategias cognitivas. El estudio nos lleva a la conclusión que para prevenir problemas futuros en nuestros escolares sería una práctica totalmente viable. También, reitera en la neuroplasticidad que Mindfulness es apto y recomendable para todas las edades, y que amplía las capacidades modelando el cerebro, tanto de niños como de adultos.

La Psicología fortalece el método y emocionalmente lo convierte en una norma de vida para sobrellevar las cargas mentales donde se mueve actualmente la sociedad. Así también en la aportación de valores como la

compasión y la apertura del pensamiento sin enjuiciar, hace que las personas sean más tolerables a aquellos que son diferentes y ofrece a los seres humanos un ambiente más pacífico y relajado. Un encuentro hacia la felicidad sin el materialismo que nos rodea.

Por último, y no por ello el pilar menos importante, sino todo lo contrario, desde la filosofía budista nos llega una manera muy personal de conocernos a nosotros mismos, una valoración más sabia de la vida y un saber agradecer todo lo bello que percibimos por nuestros sentidos. Un desprendimiento de lo material y un revestimiento de lo espiritual, sin el matiz religioso, sino como algo integrador de todos los pueblos.

Todo esto enseñado a nuestros alumnos, podría hacer de las escuelas lugares donde enseñar a vivir, a ser, a conocer. Esto estaría en armonía con los cuatro pilares de la educación enseñados por Delors (1996)²⁰, aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser.

En resumen, si nuestros niños y niñas son más felices, aprenderán todo de una manera más abierta y centrada, recordemos que es necesaria una innovación en las metodologías escolares para cambiar los resultados negativos que han dado lugar a un alto índice de fracaso escolar, y dejar de repetir modelos educativos que crean insatisfacción en el profesorado y frustración en el alumnado.

Por todo esto, definiendo firmemente Mindfulness como herramienta metodológica para ser aplicada a todos nuestros contextos educativos y a la diversidad de escolares con todas sus diferencias individuales, porque lo bello de Mindfulness es que sirve para todos y puedes trabajar con esta práctica múltiples facetas del ser humano, ya que promociona un desarrollo integral de todas las personas.

²⁰ Delors, J. (1996.): "Los cuatro pilares de la educación" en La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI, Madrid, España: Santillana/UNESCO. pp. 91-103

6. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, E., Cebolla, A. J., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Pérez, V., Soler, J., Soriano, J., Tejedor, R. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas de Psiquiatría*. 2012;40 (1):18-25.
- Arguís Rey, R. Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S. Salvador Monge, M. M. (2012). *Aulas felices*. Zaragoza: Edición Digital Propia.
- Bachrach, E. (2015). *Encambio; aprende a modificar tu cerebro para cambiar tu vida y sentirte mejor*. Editorial Conecta.
- Bisquerra Alzina, R., GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica). (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Editorial Praxis, S.A.
- Bisquerra Alzina, R., García Navarro, E., Pérez González, J.C. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Brackett, M.A., Comunian, A.L., Comunian, M.L., Côté, E., Extremera, N., Fernández Berrocal, P., Furnham, A., Gil-Olarte, P., Guil, R., Lopes, P.N., Mayer, J.D., Mestre, J.M., Mozaz, M.J., Núñez-Vázquez, I., Pérez-González, J.C., Petrides, K.V., Salovey, P. (2009). In Coordinadores: Fernández Berrocal, P., Mestre Navas, J.M. (Ed.), *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Cajina, G. (2015). *Tu mente es extraordinaria; el viaje de lo posible a lo real*. Barcelona: Ediciones B.
- Caruana Vañó, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la psicología positiva*. Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació.

- Castaño Mena, F. García Aguado, P. (2014). *Aprender a educar; evitar el mal comportamiento y el fracaso escolar*. Editorial Grijalbo.
- Cury, A. (2012). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. España: Grupo Editorial Planeta.
- del Barrio, V. (2013). La depresión infantil a la altura de nuestro tiempo. *Informació Psicológica*, (100), 49-59.
- Delors, J. (1996.): "Los cuatro pilares de la educación" en *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI, Madrid, España: Santillana/UNESCO. pp. 91-103.
- Demarzo, M., García Campayo, J. (2015). *Manual práctico: Mindfulness, curiosidades y aceptación*. España: Siglantana.
- Escribano Cuerva, S. (2015). *Neurocoaching; Entre la ciencia y la vida*. Alienta Editorial.
- Forés Miravalles, A., Ligoiz Vázquez, M. (2009). *Descubrir la neurodidáctica; aprender desde, en y para la vida*. Barcelona: Editorial UOC.
- Fromm, E., Suzuki, D.T. (1998). *Budismo zen y psicoanálisis [Zen Buddhism & Psychoanalysis]* (J. Campos Trans.). Mexico: Fondo de Cultura Económica.
- Gardner, H. (1988). *La nueva ciencia de la mente*. Barcelona: Ediciones Paidós Iberica, S.A.
- Gázquez Rodríguez, F. (2012). *Mindfulness; el despertar a la vida*. Ediciones Paidós.
- Gillham, J., Jaycox, L., Reivich, K., Seligman, M. (1999). *Niños optimistas [The Optimistic Child]* (Francisco Ramos Trans.). Barcelona: Grijalbo Mondadori, S.A.
- Glennon, W. (2013). *La inteligencia emocional de los niños* (Elena Barrutia Trans.). Barcelona: Espasa Libros.

- Goldstein, J., Kornfield, J. (2011). *Vipassana, el camino para la meditación interior* [Seeking the Heart of Wisdom] (F. Mora Trans.). Barcelona: Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social; la nueva ciencia para mejorar las relaciones humanas*. (D. González Raga Trans.). Barcelona: Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2013). *Focus: Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: Kairós.
- Kaiser Greenland, S. (2010). *El niño atento: Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Maldonado López, A. (2015). *Aprendizaje humano y pensamiento*. Granada: Editorial Universidad de Granada.
- Martín Asuero, A. (2015). *Plena mente; mindfulness o el arte de estar presente*. España: Editorial Planeta.
- Navarro, T. (2015). *Fortaleza emocional; toma distancia, piensa diferente y atrévete a actuar para adaptarte a los cambios*. Editorial Zenith.
- Nhat Hanh, T. (2004). *Cita con la vida; el arte de vivir el presente*. [Our Appointment With Life] (N. Martí Trans.). Barcelona: Ediciones Oniro S.A.
- Nhat Hanh, T. (2005). *Construir la paz* [Creating True Peace] (J. Feliu Cortés Trans.). Buenos Aires (Argentina): Editorial del Nuevo Extremo S.A.
- Odier, D. (2014). *Mindfulness para todos los días; vivir plenamente aquí y ahora* [The Doors of Joy] (C. Lacueva Montull Trans.). Barcelona: Editorial Luciérnaga.
- Pennac, D. (2012). *Mal de escuela*. Literatura Random House.

- Punset, E. (2006). *El viaje a la felicidad; las nuevas claves científicas*. Barcelona: Ediciones Destino.
- Punset, E. (2012). *Lo que nos pasa por dentro; un millón de vidas al descubierto*. Barcelona: Editorial Destino.
- Russell, B. (2000). *La conquista de la felicidad*. Barcelona: Editorial Debate.
- Sainz Vara de Rey, P. (2015). *Mindfulness para niños; como crear un hogar lleno de paz y felicidad*. Barcelona: Zenith.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad* [Authentic Happiness] (Diago, Mercé y Debritto, Abel Trans.). Barcelona: Ediciones B S.A.
- Siegel, D. J. (2010). *Cerebro y mindfulness; la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. [The Mindful Brain] (M. Asensio Trans.). Madrid: Espasa Libros S.L.U.
- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Informació Psicológica*, VI (100), 162-170.
- Simón, V. (2012). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*. XVII - Nº 66/67, 5-30. Rescatado de:
<http://vbrevia.com/meditacion/MindfulnessyNeurobiologia.pdf>
- Tierno, B. (2012). *Las mejores técnicas de estudio*. Ediciones Temas de Hoy.
- Val, N. (2016). Eficacia de Técnicas anti-estrés basadas en Mindfulness, programación neurolingüística e hipnosis clínica en pacientes diagnosticados de cáncer de mama en tratamiento oncológico adyuvante (Tesis inédita doctoral). Universidad de Zaragoza. Rescatado de: <http://invenio2.unizar.es/record/48315/files/TESIS-2016-110.pdf>

7. ANEXOS

7.1 Test Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

TEST DE MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Nombre del cuestionario: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Autor: Kirk Warren Brown, Ph.D. & Richard M. Ryan, Ph.D.

Traducido al español por Homo Minimus (homominimus.com)

El MAAS es un cuestionario con quince ítems diseñado para valorar una característica de la atención plena disposicional; esto es, la conciencia abierta o receptiva de la atención y la atención a lo que está ocurriendo en el presente. El cuestionario muestra fuertes propiedades psicométricas y ha sido validado con muestras de estudiantes de universidad, comunidades y pacientes de cáncer.

Estudios de laboratorio correlacionales y cuasi-experimentales han mostrado que el MAAS descubre una característica única de la conciencia que está relacionada con y es predictiva de varios constructos de la autorregulación y el bienestar. El test se puede completar en 10 minutos o menos.

Experiencias cotidianas

Instrucciones: debajo hay una serie de enunciados sobre tu experiencia diaria. Usando la escala del 1 al 6 de debajo, por favor, indique lo frecuente o poco frecuente que tienes cada experiencia. Por favor, responda de acuerdo a lo que refleje su experiencia y no de lo que piensa que su experiencia debería ser. Por favor, considere cada enunciado separadamente del resto de los enunciados.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Frecuentemente	Con cierta frecuencia	No frecuentemente	Con poca frecuencia	Casi nunca

A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.

1 2 3 4 5 6

Rompo o derramo cosas por falta de cuidado, no prestar atención o estar pensando en algo distinto.

1 2 3 4 5 6

Encuentro difícil en permanecer centrado en lo que está pasando en el presente

1 2 3 4 5 6

Tiendo a andar rápidamente para llegar adonde voy sin prestar atención a lo que experimento a lo largo del camino.

1 2 3 4 5 6

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Frecuentemente	Con cierta frecuencia	No frecuentemente	Con poca frecuencia	Casi nunca

Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.					
1	2	3	4	5	6
Olvido el nombre de la persona tan pronto como me lo dice la primera vez.					
1	2	3	4	5	6
Parece como si estuviera moviéndome en "piloto automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.					
1	2	3	4	5	6
Corro a través de las actividades sin estar realmente atento a ellas.					
1	2	3	4	5	6
Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para llegar allí.					
1	2	3	4	5	6
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.					
1	2	3	4	5	6
Me encuentro escuchando a las personas con una oreja, haciendo algo distinto al mismo tiempo.					
1	2	3	4	5	6
Conduzco el coche a los sitios en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.					
1	2	3	4	5	6
Me encuentro preocupado con el pasado o el futuro.					
1	2	3	4	5	6
Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.					
1	2	3	4	5	6
Tomo comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo.					
1	2	3	4	5	6

*Nota: La parte del test donde dice "Conduzco el coche" se varía a "Me desplazo".

7.2 Buenas prácticas desarrolladas en el Proyecto Mindfulness

BATERÍA DE ACTIVIDADES

¡Hola! Aprendiendo el contacto visual

Nos sentamos haciendo un círculo con los niños. Miro directamente a los ojos del alumno más cercano y digo (como ejemplo):

–Hola Antonia, tus ojos son verdes.

Ella repite el mismo saludo con mis ojos.

Y sigue con el alumno o alumna que esté sentado a su lado. Así hasta completar el círculo.

Esta es una práctica muy buena para comenzar la clase de Mindfulness. En ella se aprende la importancia del contacto visual cuando hablamos con otras personas, a concentrarse en el momento presente, y ayuda a los niños a los que les cuesta relacionarse por timidez, con sus compañeros. Es una buena forma de cultivar las relaciones grupales.

Centrando la atención en la respiración

Cerramos los ojos. Respiramos pacíficamente. Pensamos solo en nuestra respiración y nos relajamos. Visualizamos en nuestra mente un gran cielo azul, con alguna nube blanca. Ahora ponemos las dos manos sobre nuestra barriga (seguimos viendo ese cielo azul). Cogemos aire y lo soltamos, notamos los movimientos de nuestra barriga. Imaginamos que nuestra barriga es un gran globo de color rosa, que se infla y se desinfla. Lo colocamos en nuestro cielo azul, y sentimos una gran paz y tranquilidad. Sentimos en silencio por un momento, la libertad de ese globo rosa que vuela libremente. Después abrimos los ojos y seguimos sintiéndonos tranquilos y pacíficos.

Venimos del planeta Marte

Realizamos una serie de respiraciones con los ojos cerrados para tranquilizar la mente. Después les propongo lo siguiente:

Imaginaros ahora que sois del planeta Marte, desde que nacisteis nunca habíais estado en otra parte, solamente en vuestro planeta. Hoy venís a visitar la Tierra, sin abrir los ojos, vais a colocar la palma de vuestras manos abierta hacia arriba. En ellas voy a colocar dos objetos del planeta Tierra, que por supuesto no sabéis lo que es porque nunca antes habíais estado aquí.

Ponemos en sus manos dos objetos pequeños que por supuesto conocen, pero que tienen que experimentarlo con la atención plena de tocarlos por primera vez. ¿Qué haría un marciano? Pedimos que abran los ojos despacito, y observen ese objeto que ven por primera vez. ¿Cómo es su tacto?:

Suave, áspero, se nota de forma rugosa, es liso etc.

¿Qué forma tiene?:

Redonda, alargada, cuadrada, rectangular etc.

¿De qué color se ve, o cuantos colores tiene?

¿A que huele?

Si nos lo acercamos al oído... ¿Sonará algo?

Les pido que sujeten el objeto con los labios. Después que lo introduzcan en sus bocas y lo saboreen lentamente sin masticarlo. Ahora notamos con el paladar como es el objeto. Comenzamos a masticarlo lentamente durante un rato, notando todo el sabor. ¿A qué sabe? ¿Es dulce, ácido?

Los objetos se suelen hacer con pasas, pero yo les ofrezco gominolas porque son más aceptadas por niños y adolescentes.

Terminamos nuestra práctica haciendo nuestras respiraciones de costumbre.

(Snel, 2013)

Concentrados en una historia

En varios papeles escribimos nombres de personajes o palabras de una posible historia. Los introducimos en un saquito y los movemos. Un primer alumno saca un papel y con la palabra que lea debe comenzar una historia, el segundo

alumno debe seguir la historia sumándole al primer personaje otro concepto que le haya tocado a él. Así sucesivamente se va incrementando la acción en nuestra historia con más personajes y acciones. Todos los alumnos participan. El último deberá finalizar la historia como le parezca.

Se trata de aprender la atención, a través de una historia inventada por ellos y mantener esa concentración en lo que narren sus compañeros.

Cultivando las relaciones con los compañeros

Nos ponemos por parejas. Uno de los niños es mi ayudante por un rato, luego cambiaremos por el otro. Uno de ellos se queda sentado con los ojos cerrados y el otro de rodillas. A continuación hacemos esta práctica de masaje (comenzamos lento y luego más rápido), ayudándonos de los dedos y manos:

- Hormigas (con el dedo o dedos, dando pequeños toquitos). Una hormiguita sube por tu espalda, por tu cuello y cabeza. Después la hormiguita baja por tu cabeza, cuello y espalda.

Muchas hormiguitas suben por tu espalda, cuello y cabeza. Después muchas hormiguitas bajan por tu cabeza, cuello y espalda.

- Serpientes. Primero serpentemos con un dedo. Una serpiente sube despacito por la espalda, cuello y cabeza. Después hacemos a la inversa.

Después con los 5 dedos y las dos manos decimos: Muchas serpientes suben por la espalda, cuello y cabeza, después muchas serpientes bajan por la cabeza, cuello y espalda.

- Elefantes (con el puño cerrado) Un elefante sube despacito por tu espalda, cuello y cabeza. Después el elefante baja por tu cabeza, cuello y espalda.

Muchos elefantes suben por tu espalda, cuello y cabeza. Después muchos elefantes bajan por tu cabeza, cuello y espalda.

El niño concentra la atención o bien en practicar el masaje o en pensar en el animal que se está paseando por su cuerpo.

Descubriendo nuestro interior

En esta práctica, tenemos un anillo o un collar, como símbolo de algo precioso, una joya hermosa para ser contemplada, la cual todos admiran por su belleza. Antes de que lo vean lo introducimos en una cajita, y después escribimos las siguientes palabras en trozos de papel, colocándolos boca abajo, tapando el objeto secreto, estos papeles simbolizan un estado mental en los jóvenes, tienen escrito:

- Tristeza.
- Enfado.
- Odio.
- Fracaso.
- Rechazo.
- Miedo.
- Timidez.
- Violencia.
- Dolor en el corazón
- Pesimismo.
- Amargura.
- Rebeldía.
- Desobediencia.
- Envidia.

Nos sentamos alrededor de las hojas amontonadas. Respiramos tranquilamente. Observamos los trozos de papel, que esconden un objeto. Cada participante levanta un papel, lo lee y lo muestra. Explica que puede simbolizar ese papel en su vida. Cuando se descubren todos los mensajes, sale a la luz la joya. Les explicamos a los niños que así somos nosotros como esa joya. Nuestros sentimientos o estados mentales negativos, hacen que no se pueda ver nuestra luz interior. Nuestra hermosura se oculta detrás de sentimientos y sensaciones negativas. Tenemos que luchar para que toda esa negatividad no nos domine y pueda verse quién verdaderamente somos. Que

nuestra negatividad o problemas, no ahoguen nuestra inocencia y buenos sentimientos. Para que todo el mundo pueda ver lo bueno que escondemos. Tenemos que sentir lo valioso e importante que somos porque “Tú eres un regalo para el mundo”. Ahora cada participante dice individualmente y de uno en uno:

“Yo soy un regalo para el mundo”

Introspección, aprendiendo a conocernos

Cerramos los ojos. Respiramos con tranquilidad, centrándonos en nuestra respiración. Piensa que dentro de ti existe un guerrero, un sanador y un sabio. Están contigo para ayudarte siempre que lo necesites. Solo tienes que pensar en quién necesitas y llamarle con tu respiración.

El guerrero, está en la tripa (colocamos las manos sobre ella). Conecta con tu fuerza interior, con la confianza y con las ganas de vivir.

El sanador, está en el centro de tu pecho (ahora ponemos las manos en él). Te da tranquilidad emocional y sana tus heridas más profundas.

El sabio, está en la parte alta de tu pecho (trasladamos ahí las dos manos y sentimos el movimiento de nuestra respiración). El sabio te ayuda a concentrarte más, a tener más intuición y a ser más sabio.

Recuerda siempre que lo que necesitas para sentirte mejor está dentro de ti, y no de lo que ocurra a tu alrededor.

Ahora abrimos los ojos y seguimos observando la respiración.

(Sainz Vara de Rey, 2015)

Conciencia plena en los sonidos que nos rodean

Escucha activa. Nos tumbamos con los ojos cerrados. Respiramos y escuchamos nuestra respiración. Centramos toda nuestra atención en los sonidos ambientales de una música basada en la naturaleza (Lluvia, pájaros, tormenta etc.). Escuchamos atentamente todos y cada uno de los sonidos e intentamos visualizar en la mente eso que suena. Al final me contarán qué

cosas han escuchado y que sonidos discriminan. Hablarán de lo que han sentido al guardar silencio, y conversaremos sobre la importancia del silencio para escuchar sonidos bellos que nos rodean y que no percibimos normalmente con la belleza que tienen.

Aprendiendo a reconducir el pensamiento

Juego de visualización. Acuéstate sobre la espalda y siente el contacto sobre el suelo. Imagina que tu cuerpo echa raíces y se insertan el suelo. Tu cuerpo se convierte en una isla en medio de un gran mar. Una isla con palmeras debajo de un cielo azul. Tu pelo es un bosque. Tus dos ojos son dos hermosos lagos. Entre tus dedos hay unos pequeños puertos. Escucha tu respiración atentamente, son las olas del mar. Cuenta siente olas. Ahora imagina que tú estás flotando sobre tu isla y la observas desde arriba. Estás sonriendo, la brisa mueve tu pelo. Flotando llegas hasta un arcoíris de colores. Te bañas en los colores del arcoíris. Ahora escoges uno solo y te bañas solo en ese. Mientras respiras ese color que has elegido comienza a llenar tu cuerpo, los brazos, el tronco, tus piernas y por último tu cabeza y cuello. Ahora te sientes tan hermoso como tu color favorito. Estás lleno de ese color. Con ese bienestar abrimos lentamente los ojos y nos sentamos. Compartimos lo bien que nos hemos sentido.

Adaptación de actividad del libro Mindfulness para niños,(Sainz Vara de Rey, 2015)

El juego de los cinco porqués

Esta actividad se trabaja en parejas. Se trata de hacer preguntas comenzando con un ¿Por qué..? y el interlocutor debe responder a ellas comenzando con otro porque.

Ejemplo:

- ¿Por qué has venido a clase de Mindfulness?- pregunta un chico.
- Porque me interesaba descubrir lo que era–puede responder el otro.

Ahora el primero debería preguntar:

- ¿Por qué te interesaba descubrir lo que era?

– Porque me pareció interesante la información de la maestra- ejemplo de respuesta.

Así se realiza el juego reformulando la pregunta hasta cinco veces, luego se cambia el que responde por el que pregunta y se realiza la misma operación.

Con este juego se trabaja la atención plena y su concentración hacia una determinada persona y tema.

(Kaiser, 2010)

El juego de los buenos deseos

Nos sentamos. Comenzamos tranquilizando como siempre al grupo. Evocamos al silencio y a la respiración pacífica. Invitamos a los participantes a que piensen en alguien cercano a ellos, en su mejor amigo. Ahora le enviamos buenos sentimientos hacia ese amigo, con nuestros pensamientos, concentrándonos atentamente, se puede realizar la actividad en silencio o en voz alta:

- Espero que te diviertas mucho todos los días.
- Deseo mucha salud para tu vida.
- Quiero verte sano y fuerte.
- Te deseo mucha felicidad.
- Espero que tus sueños se conviertan en realidad.
- Quiero que encuentres mucho amor en tu vida.
- Que constantemente te rodeen personas que te amen.
- Me gustaría que jugásemos muchos días.
- Deseo que seas por siempre mi amigo.
- Te deseo mucha paz y tranquilidad.

Respiramos profundamente.

Repetimos la misma operación con alguien de nuestra familia, papá, mamá, la abuela etc. Después con alguien de la sala de Mindfulness. Después con alguien que no nos caiga bien. Más tarde, nos enfocamos en todos los seres vivos del planeta. Y por último enfocamos estos deseos hacia nosotros mismos,

terminando la práctica deseándonos vivir tranquilos, seguros, con mucha paz y amor.

(Kaiser, 2010)

La burbuja imaginaria, aprendiendo a crear nuestro espacio

Nos sentamos en el suelo. Hacemos unas respiraciones de relajación, y a continuación trazamos un círculo a nuestro alrededor. Nos imaginamos que ese círculo es nuestra burbuja particular, y que marca la frontera de nuestro espacio. Esta burbuja podemos contraerla acercándola a nuestro cuerpo, o expandirla en grandes espacios, incluso meter en ella a otras personas. Nadie si tú no quieres puede romperla. La podemos decorar como nosotros queramos porque cada burbuja es única, con corazones, con un color determinado, azul, verde, amarilla, con estrellas, con animalitos, con imágenes o emoticones etc. Después agrupamos a los niños de dos en dos, sin tocarse, y cada uno analizará la burbuja del otro, moviéndose lentamente. Este ejercicio sirve para entender que cada persona tiene su propio espacio y debemos respetar sus decisiones en cuanto a él. Así tienen que comprender que tienen que desarrollar el suyo propio con toda la creatividad posible que puedan crear a su alrededor y en su propia vida.

(Kaiser, 2010)

Concentración dirigida hacia un color

Invitamos a los chicos a cerrar los ojos y a respirar tranquilamente, pensando en la respiración. Abrimos los ojos, y tendremos preparadas cintas de colores o pañuelos colgados. Dirigimos la atención y la concentración del niño hacia un color concreto, a través de la mirada. Siempre respirando relajadamente. No se puede mirar hacia otro lado, y si la mirada se nos desvía, volvemos a centrarnos en el color. Después añadimos otro color al control de la mirada. Ahora tenemos dos colores para concentrarnos, seguimos respirando

plácidamente. Así vamos añadiendo un color cada vez, pensando en cosas bonitas que son de ese color, pero sin perder de vista los demás colores añadidos. Después realizamos la operación inversa. Vamos eliminando colores hasta que nos quedamos con uno. Al final volvemos a cerrar los ojos y nos concentramos solo en la respiración. Hacemos unas cinco respiraciones, abrimos los ojos y compartimos como nos sentimos.

(Adaptación a actividad de Kaiser, 2010)

Pasa la taza

Sentamos a los niños en círculo. Los tranquilizamos mediante varias respiraciones. A continuación les pasamos una taza llena de agua, comenzando por un alumno en concreto y este la va pasando con cuidado de no verterla al compañero de al lado. Se van pasando lentamente de uno en uno la taza. Les concretamos que deben fijarse en la sensación o el sonido del ambiente cuando el compañero nos pasa la taza. Cuando terminamos el recorrido del círculo, hacemos el recorrido de la taza a la inversa. Al acabar la segunda vuelta pedimos a los niños que cierren todos los ojos. Repetimos la operación de pasar la taza, advirtiéndoles que deben estar concentrados para no tirar el agua y atentos a las sensaciones, sin olvidar que esta tarea será más difícil porque tendrán los ojos cerrados. Al finalizar las dos vueltas del círculo, hacemos unas respiraciones de relajación y abrimos los ojos.

(Kaiser, 2010)

Centrándonos en el tiempo presente

Nos tumbamos y cerramos los ojos. Respiramos tranquilamente, escuchamos nuestra respiración y sentimos como entra y sale el aire de nuestro cuerpo. Después sentimos el contacto de nuestro cuerpo con el suelo. En este momento no hay ningún lugar a donde ahora debas ir. No hay nada que debas hacer, ni a nadie que debas complacer. No necesitas nada en este mismo instante. Solo descansar plácidamente. Nada más y nada menos.

Ahora que la tensión de tu cuerpo se ha liberado, piensa o imagina un lugar seguro. Puede tratarse de un lugar en el que hayas estado, o un lugar donde no hayas estado, pero te gustaría visitar. También podemos pensar en un lugar imaginario. Para algunos será vuestra cama, para otros los brazos de su madre, o incluso la playa o un lugar de vacaciones. Un lugar seguro, donde te sientas feliz, amado, fuerte, relajado. Imagínate a ti mismo en ese lugar tan seguro, porque ahora mismo, en este preciso momento, no hay otro lugar a donde debas ir, nada que debas hacer, ni a nadie que debas complacer.

Desplaza ahora tu atención al interior de tu pecho, donde se encuentra tu corazón. Ese espacio que irradia calor, y siente cómo, de manera lenta y estable, ese calor tan confortable, se hace más dulce, grande y profundo, hasta que se reparte por el resto de tu cuerpo. Pasa a tus hombros, tus brazos, tus manos, tu tronco, tus caderas, tus piernas, tus pies. Incluso sientes ese calor que irradia tu corazón en tu rostro, y en tu cabeza. El calor que procede de tu interior es denso e ilimitado. Todo tu cuerpo se va inundando de una luz cálida. Siempre prestamos mucha atención a lo que piensan, hacen, sienten o dicen los demás. Ahora mismo nos centramos solo en nosotros mismos, y nos preocupamos de nuestro yo, de ser amables con nosotros mismos, de amarnos y cuidarnos. De descansar. Descansamos en ese lugar tan seguro para nosotros, siendo tú mismo, ahí donde no tienes que aparentar o fingir ser otra persona. Independientemente de que te sientas feliz o triste, o de que en tu vida haya cosas malas o buenas, ya eres un ser completo y pleno cual eres. A la larga lo que te preocupa ahora dejará de hacerlo. Los buenos y los malos momentos forman parte de la vida, y como la marea, vienen y van. Todo cambia continuamente. A veces resulta difícil, pero basta con tener paciencia. A continuación nos enviamos buenos deseos a nosotros mismos:

Me deseo mucha felicidad, alegría, salud, amor, y paz en mi vida. Porque me la merezco.

Con esta paz que sentimos, hacemos unas respiraciones y sentimos un bienestar muy grande. Abrimos despacito los ojos y nos sentamos relajadamente. Podemos compartir entre todos lo que hemos sentido.

(Kaiser, 2010)

Concentrados en clasificar semillas

Es un ejercicio de concentración sensorial a través del tacto. Le damos a cada alumno un puñado con tres tipos de legumbres, y tres vasos donde ponga el nombre escrito de cada legumbre. Por ejemplo; lentejas, arroz y judías. A continuación les vendamos los ojos, y la concentración consiste en poner en cada vaso la legumbre correspondiente a través de diferenciarla por el tacto. Deben también concentrarse en el orden en el que están colocados los vasos. Se trata de un juego en el que tienen que desarrollar la atención plena y la relajación para no confundirse. Al principio del juego hacemos nuestras respiraciones como siempre.

Después les quitamos las vendas y hacemos las comprobaciones necesarias para ver cuánto se han equivocado y han prestado plena atención a la actividad. Les enseñamos que a parte de la vista tenemos otros sentidos que nos permiten percibir todo de manera diferente, y son igual de valiosos.

(Kaiser, 2010)

El amigo invisible

Todos conocemos el juego del amigo invisible, pero esta vez en lugar de un regalo material hacia la persona que nos ha tocado realizarle el regalo, tendremos una semana para cuidar de esa persona y hacer actos de amabilidad hacia ella. Pedimos a todos los participantes que escriban su nombre en un papel y lo metan en un saquito. Damos vueltas a todos los nombres y cada uno secretamente extrae un nombre que será la persona a la que se le ha asignado para realizar la actitud amable.

A la semana siguiente contarán sus experiencias y como se han sentido.

(Kaiser, 2010)

Tiras de buenos deseos

Vamos a enfocarnos en alguien en concreto del centro educativo, por ejemplo el director/a, la jefa o jefe de estudios, un profesor o profesora, una cuidadora

etc. y vamos a poner un vaso decorado con su nombre y en él pondremos tiras de cartulina del tamaño de un lápiz de largo y unos dos centímetros de ancho. En ellas escribirán buenos deseos hacia esa persona y se los dejarán en su mesa de trabajo.

Ejemplo:

Deseo que tengas salud.

Deseo que te sientas feliz.

Deseo que se valore siempre tu trabajo.

Deseo mucha alegría y valor para tu vida.

(Kaiser, 2010)

Tiras de agradecimiento

Nos sentamos en un círculo y hacemos nuestras respiraciones tradicionales en Mindfulness. Cerramos los ojos y pensamos en todas las cosas buenas que nos han pasado a lo largo de nuestra vida, desde que tenemos uso de razón. Nos sentimos felices y agradecidos por esas cosas que nos hicieron sentir bien. Por ejemplo puede ser, el nacimiento de un hermano, un cumpleaños, etc. Esto no se lo diremos a los chicos porque no queremos influir en sus pensamientos y sus reacciones. A continuación escribimos un agradecimiento a la vida en una tira, podemos escribir muchos agradecimientos por alumno. Los colocamos en un vaso que nos vamos pasando. Será el vaso de los agradecimientos. Después los leemos todos. A continuación volvemos a cerrar los ojos y meditamos en todo lo positivo, lo amable y compasivo que puede ofrecernos la vida si sabemos observar y valorar las pequeñas y grandes cosas que verdaderamente importan. Respiramos y nos sentimos felices, y cuando abramos los ojos sentimos que esa felicidad y bienestar permanecen en nosotros.

(Inspirado en Kaiser, 2010)

Observar con mente abierta

Cada alumno tendrá lápiz y papel. Nos sentamos en círculo y ponemos en el medio una bandeja con doce objetos, que se encuentran tapados. Se destapan durante 30 segundos y les pedimos que observen atentamente. Los volvemos a tapar y les pedimos que escriban en el papel los objetos que han visto.

¿Cuántos objetos recuerdan?

Esta práctica es muy buena para ejercitar la memoria haciéndola de continuo.
(Snel, 2013)

Los límites

Ponte de pie con los pies bien firmes en el suelo. Imagínate que tus pies están pegados al suelo con pegamento. Lleva ahora arriba uno de tus brazos, estirándolo tanto como puedas, bien largo. Intenta tocar el techo ¿Hasta donde puedes llegar?

Siente tus pies en contacto con el suelo y siente lo alto que está tu brazo, ahora nota tu respiración. ¿Cómo la sientes?

¿Hasta dónde llegas? En algún lugar hay un límite ¿Dónde está el tuyo? ¿Cómo puedes saberlo? ¿Sintiendo que aguantas la respiración? ¿Por el dolor muscular? ¿Qué es lo que percibimos? Recordad que seguimos pegados al suelo.

Lleva nuevamente tu brazo hacia abajo ¿Cómo lo sientes ahora? ¿Existe alguna diferencia con el otro brazo?

Mientras sigues respirando normalmente levanta los dos brazos hasta arriba, estíralos bien y mantén firmes tus pies en el suelo, como si siguieran pegados.

Imagina ahora que justo encima de tu cabeza hay una rama de un manzano, con unas jugosas manzanas, que te apetecen mucho pero tus brazos no son lo suficientemente largos. Alarga tus brazos al máximo, pon atención a la reacción de tu respiración. ¿Qué sientes en tu cuerpo en este preciso momento? Quizá notes que estás aguantando la respiración, que has llegado demasiado lejos y

que tu musculatura comienza a hacerse daño. Eso significa que ya es suficiente.

Ahora alarga tus brazos solamente hasta el punto en el que puedes seguir respirando normalmente, sin sentir ningún dolor. Cuando hayas percibido que has llegado a ese límite baja tus brazos lentamente hasta abajo

¿Qué es lo que sientes ahora que te has quedado completamente quieto o quieta? ¿Te pesan los brazos? ¿Sientes una sensación ligera? ¿Cosquilleo o alguna otra cosa?

¿Cómo notas tu respiración en este momento? ¿Qué sabes ahora de lo que es suficiente? Tienes que parar siempre cuando has llegado a tu límite.

Los límites son importantes, te muestran hasta donde puedes llegar, ya sea cuando practiquemos un deporte, comamos, o cuando te saltas las reglas. Debemos de ser conscientes de que tenemos responsabilidades.

(Snel, 2013)

Se avecina tormenta

Nuestra mente se parece mucho a una gran masa de agua, un mar o un océano. Al igual que las tormentas, los chaparrones o el sol producen cambios, olas gigantescas, tempestades, remolinos violentos en esas masas de agua, así también nuestros pensamientos perturban nuestra mente muchas veces, por cambios de humor o pensamientos que nos preocupan. Y todo esto no deja que brille el sol en nuestra mente y nos sintamos a gusto.

Cerremos los ojos por un momento, respiramos con tranquilidad, y ponemos atención a nuestra mente. Observa lo que está ocurriendo en este preciso momento. ¿Qué siente realmente? ¿Caen rayos y truenos? ¿Hay tormenta? ¿Con qué intensidad sopla el viento? ¿Fuerza 8, fuerza 9, fuerza 10?

Tu parte meteorológico personal puede ayudarte a comprender tu mundo interior, según tu estado emocional en este preciso momento. Pero piensa que las tormentas no duran para siempre, y que al igual que el tiempo cambia, tu mente cambia. Porque tú no eres el chaparrón, no eres la tempestad, ni esa ola que te azota. Todo eso es pasajero y cambiante, solo nosotros decidimos

cuanto tiempo queremos que se queden ahí, removiendo y perturbando nuestras aguas.

Abrimos los ojos y vamos a dibujar ese estado meteorológico que hemos observado en nuestra mente, tal y como lo hayamos visto. Si ha sido feo descargamos eso sobre el papel y lo echamos de nuestra mente.

Al final cada cual decide si quiere romper su dibujo si sus pensamientos eran negativos o conservarlo si tenía un pensamiento apacible y positivo.

(Snel, 2013)

Manejar los sentimientos difíciles

Los sentimientos son reacciones a cosas que hemos vivido. Los cuatro básicos son: enfado, tristeza, miedo y alegría. Tanto los sentimientos como las emociones pueden sentirse siempre en el cuerpo.

A veces sentimientos como el enamoramiento, el deseo, la vergüenza, la inseguridad, la soledad, la pena o el miedo, te absorben completamente y te atrapan. Se convierten en algo parecido a una música de fondo que influye en nuestro estado de ánimo.

Debemos de aprender el arte de manejar los sentimientos. Saber que cuando pase un tiempo cambiarán. No debemos juzgarnos por los sentimientos que tenemos, simplemente están ahí, los observamos, pero no determinan quienes somos.

Nuestras acciones son las que nos identifican y la huella que quedamos en los demás.

Enfadarse es algo que sucede a menudo y pertenece a la categoría de “sentimientos difíciles”. Existe la posibilidad de que pierdas el control y hagas daño a los demás diciendo cosas que realmente no sientes o incluso en el lado más extremo que rompas cosas.

¿Qué cosas nos hacen enfadar?

¿Cuándo estamos enfadados que sentimos en el cuerpo físicamente?

Por lo tanto antes de dejar dominarnos por un enfado debemos respirar hondo y contar, aunque sea hasta 20. Enfadarse es un sentimiento normal, lo importante

es no dejarse llevar por la ira y desarrollar el autocontrol.

(Snel, 2013)

La fábrica de las preocupaciones

Las preocupaciones nacen cuando quieres que las cosas sean de manera distinta a lo que ahora son. En la vida nos intraquilizamos por mil cosas, no nos damos cuenta que tenemos pensamientos, opiniones, juicios o dudas acerca de todo, y con preocuparnos no conseguimos nada.

Si aprendemos a conocer el extraño mundo de los pensamientos, podemos entender que si los observamos podemos influenciar sobre ellos. Aquí algunas reglas:

- No debemos creernos todos los pensamientos. A menudo nos dicen cosas que no son verdad. “Nunca lo lograré”, “Es imposible”, “No soy lo suficientemente bueno”, “Mi nariz es demasiado grande”.
- Debemos percatarnos que nosotros no somos nuestros pensamientos.
- Incluso nos traen recordatorio de cosas que hicimos mal en el pasado, que ya no existen.

Vamos a hacer una lista con las preocupaciones que se repiten demasiado en nuestra mente, y de ellas escogemos tres. En los siguientes días vamos apuntando las veces que se repiten, y le declaramos al pensamiento negativo que solo está de visita y que no le damos permiso para que se instale en la casa de nuestra mente. Que no lo tomamos en serio.

Ejercicio: Vamos a cerrar los ojos durante cinco minutos y no vamos a pensar en nada.

Después del tiempo preguntamos...¿Qué notas? Fue imposible parar la mente.

Los pensamientos son una especie de voz que está en la cabeza, como un cuentacuentos experto que habla sin cesar, se mete en todo, tiene un juicio para todo: Acerca de ti, de la ropa que vistes, de lo que comes, de las cosas que tenías que haber hecho mejor, incluso te miente diciéndote lo que los demás piensan de ti. Es esa la vocecita que te dice lo difícil que es todo, lo

que te agrada o desagrada, lo que serás de mayor, e incluso te recuerda algo desagradable que te ocurrió la semana pasada.

La fábrica de las preocupaciones no deja de generar pensamientos. Nunca descansa.

Nos colocamos por parejas, y un alumno realiza a otro cinco preguntas, dejando un intervalo para contestarla pero solo lo hará en su mente.

- ¿Cuál es tu plato favorito? Se cuenta cinco.
- ¿Qué es lo que te pone muy contento o contenta? Contamos cinco.
- ¿Qué es lo que te preocupa en ocasiones? Contamos diez.
- ¿Qué pensamientos aparecen en tu mente si los dejas vagar libremente? Ahora contamos hasta 20.

Los pensamientos quieren dirigir nuestra vida, cuánto más los observemos, más nos daremos cuentas de que esto es verdad.

Te dirigen al armario donde están guardadas las patatas, tan pronto pienses en ellas.

Te llevan a ser pesimista tan pronto viene a tu mente un pensamiento de un problema o preocupación.

Nos llevan al lugar donde las dudas, los miedos y nuestra falta de confianza se encuentran escondidos. Y a veces todo esto no nos deja dormir.

Ejercicio para casa: LA CAJITA DE LAS PREOCUPACIONES

Vamos a tener en nuestro cuarto una pequeña caja, a la que llamaremos “la cajita de las preocupaciones. Cada vez que un pensamiento nos invada la mente y se vuelva repetitivo, lo observamos, lo escribiremos en un papel y lo depositamos en la cajita. La preocupación está en la cajita ahora y no en nuestra mente. Cuando miramos la caja nos lo recuerda. No tengo preocupaciones en mi cabeza porque están depositadas en la cajita.

(Snel, 2013)

Ser amable es divertido

La amabilidad es una de las cualidades más poderosas del ser humano.

Es como una lluvia fresca que llega a todos los rincones.

No juzga ni excluye a nada ni nadie.

Alcanza siempre al corazón.

Te permite crecer, confiar en ti mismo y aprender, y al mismo tiempo confiar en los demás.

La amabilidad consuela, sana, y te convierte en una persona más cálida y abierta.

Una pequeña historia

Había un centro hospitalario, con tres unidades de pediatría especializadas, se observó que los pequeños pacientes de una unidad, mejoraba mucho más al mismo medicamento que los niños de las otras unidades. Nadie sabía la razón. Los niños tenían sobre las mismas edades y las mismas enfermedades. Los doctores decidieron investigar este hecho. Se dieron cuenta de algo sorprendente, la diferencia era la calidez humana del personal. En la unidad donde los niños mejoraban notablemente trabajaba una mujer de la limpieza que mientras limpiaba, cantaba, escuchaba las historias de los niños, y los trataba con mucha ternura. Su calor, amor y alegría eran la causa de que los niños mejoraran tan rápidamente.

Vamos a cerrar los ojos por un momento, escuchamos nuestra respiración, y pensamos en aquellas personas que conocemos que se muestran siempre amables con nosotros. Puede ser un maestr@, un compañero, una limpiador@, etc.

Vamos a pensar cómo podemos nosotros practicar la amabilidad. Con nuestros compañeros, nuestra familia, con la gente del centro etc.

Ser amable es bueno también para uno mismo. Hace que nos sintamos mejor.

Si todos fuéramos amables con todos, crearíamos un clima poderoso de seguridad y amor a nuestro alrededor.

Los cumplidos y los comentarios amables se guardan en la habitación del corazón, como si de joyas valiosas se trataran.

Ejercicio para casa: LA PULSERA DE LA AMABILIDAD

Nos colocaremos la pulsera en la mano derecha. Cada vez que observemos que hemos sido desagradables o antipáticos con alguien o incluso con nosotros mismos, nos la cambiaremos de muñeca. Anotaremos las veces que ha cambiado de mano y reflexionaremos que causa en nosotros la falta de amabilidad.

(Snel, 2013)

Paciencia, confianza y soltar

Si tuviéramos la paciencia de la oruga cuando se encierra en el capullo antes de convertirse en mariposa, o la confianza de un recién nacido, o si pudiéramos soltar y dejar lo que quisiéramos igual que el árbol se desprende de sus hojas en otoño.

Hay sentimientos que a todos nos invaden de tiempo en tiempo, decepción, desánimo, tristeza, soledad o el sentimiento de que nunca nos irán bien las cosas. Es en ese preciso momento cuando el deseo comienza a desempeñar su papel.

Es ese anhelo profundo de que las cosas sean diferentes a como son.

Son el primer paso para un mundo mejor en nuestras vidas, pero a veces son complicados porque te recuerdan constantemente lo que no tienes, en lugar de mostrar lo que si tienes.

Algunos deseos los conseguimos si nos esforzamos con nuestro trabajo, pero otros se pueden escapar de nuestras manos, no dependiendo de nosotros, por muy buena intención que tengamos.

El cine interior

Todos tenemos la capacidad de ver imágenes cuando cerramos los ojos. A veces son imágenes sueltas, otras películas enteras. Todas esas imágenes las podemos crear nosotros mismos, a veces creamos imágenes bellas y otras terroríficas. Podemos ser unos buenos directores de cine.

Las imágenes pueden ayudarnos a visualizar los deseos, no a partir de manipular la realidad sino desde la certeza que todo cambia.

Ejercicio: El árbol de los deseos

Nos sentamos cómodamente, con la espalda bien recta Cerramos los ojos y centramos nuestra atención a nuestra respiración, como entra y sale el aire, como se llenan nuestros pulmones, como se vacían al expulsar el aire de nuestra respiración.

Ahora vamos a ir a un hermoso lugar en la naturaleza, puede ser un lugar en el que ya has estado alguna vez, o un lugar creado por tu imaginación. En ese lugar te encuentras muy a gusto y tranquilo. Ahora observa ese lugar atentamente con atención plena. Hay una vista magnífica. Mira al horizonte, si miras bien verás un frondoso árbol, es muy bonito y especial. Es el árbol de los deseos y tiene más de 100 años. Es grande y fuerte, sus hojas tienen un verde muy bello. Si te fijas bien en las ramas del árbol hay unas palomas blancas. Cada una de ellas puede cumplir uno de tus deseos. No ahora mismo, sino cuando llegue el momento oportuno. Aquellos deseos que realmente procedan de tu corazón. ¿Qué deseos hay en tu corazón? Obsérvalos quietamente ¿Qué es lo que te viene a la cabeza? Si ya lo sabes puedes llamar bajito a una de las palomas sin que nadie lo oiga. Deja que se pose en tu mano y acércala despacito a tu corazón para que ella sepa cuál es tu deseo más ferviente. Ella lo comprenderá. Da tu deseo a la paloma y abriendo la mano suéltala y déjala marchar. Observa cómo se va volando, más y más lejos. Va de camino a cumplir tu deseo. No hoy o mañana, posiblemente tampoco la próxima semana. Pero confía que siempre hay algo que va a cambiar. Quizá no va a ser tan rápidamente como tú quisieras, ni de la manera exacta, pero confía y deja ir ese deseo y las imágenes que se corresponden con él.

Poco a poco abre los ojos y sentado quédate quieto unos instantes.

Tanto para los deseos grandes como para los deseos pequeños es importante tener paciencia, confianza y aprender a soltar.

- La paciencia sabe que todo tiene su tiempo.
- La confianza te hace entender que todo cambia.
- Soltar se refiere a a dejar ir la necesidad de querer manipular y ejercer

control en el proceso, y de que las cosas sucedan a tu manera.

Pero atento, soltar no es lo mismo que rendirse, significa sentirse libre de ese deseo, no teniendo exigencias, porque puede desarrollarse y alcanzar su meta de muy diferentes maneras.

Debemos aprender a surfear sobre las olas de la vida.

(Snel, 2013)

7.4 Experiencias personales

Pedí a los alumnos que me contaran en unas pocas líneas, su experiencia con Mindfulness, estas son algunas de las opiniones recogidas a través de sus escritos de puño y letra:

“Me lo he pasado muy bien y te ayuda mucho, te relaja mucho y te diviertes con ella, te hace pensar en objetos y después adivinas las cosas”

“Mindfulness me ha aportado relajación y seguridad en mí misma, y lo que está a mi alrededor. A saber controlar mis actitudes y emociones en la vida y a conseguir objetivos en la vida”

“Mindfulness ha ayudado a relajarme, a pensar en lo bueno”

“Mindfulness me ha aportado mucha tranquilidad, también me ha gustado mucho los juegos y he estado muy relajada. Aparte de esto, también me ha gustado conocer a Conchi, es muy simpática y amable, me ha ayudado mucho a calmar mis nervios, ha sido fantástico. Ojalá pudiera repetir otra vez Mindfulness”

Opinión de la profesora participante:

¿Qué me ha aportado Mindfulness?

- *Conocer una técnica que puede ser muy beneficiosa para trabajar con las personas con Inteligencia Límite, mejorando sus capacidades.*
- *Disfrutar del trabajo en equipo, unión del grupo, colaboración, aportaciones etc.*

7.4 Publicaciones sobre los beneficios de Mindfulness

- Beneficios cognitivos:

Mejora el funcionamiento del cerebro

- a. Human Physiology 25 (1999) 171-180.
- b. Psychophysiology 31 Abstract (1994) S67.
- c. Psychophysiology 27 Supplement (1990) 4A.
- d. Psychophysiology 26 (1989) 529.
- e. International Journal of Neuroscience 15 (1981) 151-157.
- f. International Journal of Neuroscience 14: (1981) 147–151.
- g. International Journal of Neuroscience 13: (1981) 211-217.
- h. Psychosomatic Medicine 46: (1984) 267–276.

El aumento del flujo de sangre al cerebro

- a. Physiology & Behavior, 59(3) (1996): 399-402 .
- b. American Journal of Physiology 235(1)(1978): R89–R92.
- c. Psychophysiology 13 (1976): 168.
- d. The Physiologist 21 (1978): 60.

Mayor flexibilidad del funcionamiento del cerebro

- a. Biological Psychology, 55 (2000): 41-55.
- b. Psychophysiology 14 (1977): 293–296.

Aumento de la eficiencia de la transferencia de información en el cerebro

- a. Motivation, Motor and Sensory Processes of the Brain, Progress in Brain Research 54 (1980): 447–453.
- b. International Journal of Neuroscience 10 (1980): 165–170.
- c. Psychophysiology 26 (1989): 529.

La movilización de las reservas latentes del cerebro

- a. Proceedings of the International Symposium: Physiological and Biochemical Basis of Brain Activity, St. Petersburg, Russia, (June 22–24, 1994)

El aumento de Inteligencia en estudiantes secundarios y universitarios

- b. Intelligence 29/5 (2001): 419-440.
- c. Journal of Personality and Individual Differences 12 (1991): 1105–1116.
- d. Perceptual and Motor Skills 62 (1986): 731–738.
- e. College Student Journal 15 (1981): 140–146.
- f. Journal of Clinical Psychology 42 (1986): 161–164.
- g. Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie [Behavior: Journal of Psychology] 3 (1975): 167–182.
- h. Dissertation Abstracts International 38(7) (1978): 3372B–3373B.
- i. Higher Education Research and Development 15 (1995): 73–82.

Incremento de la creatividad

- a. Journal of Personality and Social Psychology 57 (1989) 950-964.
- b. The Journal of Creative Behavior 19 (1985) 270-275.
- c. Dissertation Abstracts International 38(7): 3372B–3373B, 1978.

Memoria mejorada

- a. Memory and Cognition 10 (1982): 207–215.

La mejora de rendimiento académico

- b. Education 107 (1986): 49–54.
- c. Education 109 (1989): 302–304.
- d. British Journal of Educational Psychology 55 (1985): 164–166

Beneficios de la Educación Especial

- a. Journal of Clinical Psychiatry 42 (1981) 35-36.
- b. Journal of Biomedicine 1 (1980) 73-88.

- Beneficios personales:

El aumento de confianza en sí mismo y auto-actualización

- a. Journal of Social Behavior and Personality 6 (1991): 189–247.
- b. Higher Stages of Human Development: Perspectives on Adult Growth (New York: Oxford University Press, 1990), 286–341.
- c. British Journal of Psychology 73 (1982) 57-68.
- d. College Student Journal 15 (1981): 140–146.
- e. Journal of Counseling Psychology 20 (1973): 565-566.
- f. Journal of Counseling Psychology 19 (1972): 184–187.

Mejora de la percepción

- a. Perceptual and Motor Skills 49 (1979): 270.
- b. Perceptual and Motor Skills 64 (1987): 1003–1012.

El aumento de la eficiencia de la percepción y la memoria

- a. Memory and Cognition 10 (1982): 207–215.

La hostilidad disminuida

- a. Perceptual and Motor Skills 64 (1987): 1003–1012.

Mejora del funcionamiento mejorado verbal y el pensamiento analítico izquierda hemisférica

- b. The Journal of Creative Behavior 13 (1979): 169–180.
- c. The Journal of Creative Behavior 19 (1985): 270–275.
- d. Perceptual and Motor Skills 62 (1986): 731–738.

Mejora de pensamiento sintético y holístico-Funcionamiento mejorado del hemisferio derecho

- a. The Journal of Creative Behavior 13 (1979): 169–180.
- b. Journal of Clinical Psychology 42 (1986): 161–164.

- c. Biofeedback and Self-Regulation 2 (1977): 407–415.

Aumento de la Independencia de campo, aumento de la resistencia a la distracción y la presión social

- a. Perceptual and Motor Skills 39 (1974): 1031–1034.
b. Perceptual and Motor Skills 65 (1987): 613–614.
c. Perceptual and Motor Skills 59 (1984): 999-1000.
d. Dissertation Abstracts International 38(7) (1978): 3372B–3373B.

Disminución de la ansiedad

- a. Journal of Clinical Psychology 45 (1989) 957-974.
b. Anxiety, Stress and Coping: An International Journal 6 (1993) 245-262.
c. Journal of Clinical Psychology 33 (1977) 1076-1078.
d. Dissertation Abstracts International 38(7) (1978): 3372B–3373B.
e. Hospital & Community Psychiatry 26 (1975): 156–159.

Disminución de los síntomas de depresión

- a. Journal of Counseling and Development 64 (1986): 212–215.
b. Journal of Humanistic Psychology 16(3)(1976): 51–60.
c. Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie [Behavior: Journal of Psychology] 4 (1976): 206–218.

- Mejora del comportamiento en escolares:

Reducción de la ira, el absentismo, las infracciones disciplinarias y suspensiones

- a. Annals of Behavioral Medicine 23 (2001) S100.
b. Health and Quality of Life Outcomes 1 (2003): 10.

Aumento de la tolerancia

- a. The Journal of Psychology 99 (1978): 121-127.

- b. International Journal of the Addictions 26 (1991): 293-325.
- c. Dissertation Abstracts International 38(7) (1978): 3372B–3373B.

Reducción de Abuso de Sustancias

- a. Alcoholism Treatment Quarterly 11 (1994) 1-524.
- b. Bulletin of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors 2 (1983) 28-33.
- c. The International Journal of the Addictions 12 (1977) 729-754.
- d. Journal of Offender Rehabilitation 36 (2003): 127–160.
- e. American Journal of Psychiatry 132 (1975): 942–945.
- f. American Journal of Psychiatry 131 (1974): 60–63.

El desarrollo cognitivo acelerado en los niños

- a. Perceptual and Motor Skills 65 (1987): 613–614
- b. Journal of Social Behavior and Personality 17 (2005): 65–91.
- c. Journal of Social Behavior and Personality 17 (2005): 47–64.

Mayor interés en las actividades académicas

- a. Western Psychologist 4 (1974): 104–111.

