

## TEMA 5.

### Mindfulness en el aula

*“La capacidad de traer de vuelta de forma voluntaria una atención errabunda, una y otra vez, es la base del discernimiento, del carácter y de la voluntad.*

*Nadie es dueño de si mismo si no la tiene. Una educación que mejore esa capacidad será la educación por excelencia”*

*William James*

Actualmente, existen múltiples programas y terapias que de algún modo u otro utilizan Mindfulness, o bien integran sus principios. Tiene especial protagonismo el programa de entrenamiento psicoeducativo desarrollado por Jon Kabat-Zinn: Mindfulness-Based Stress Reduction o MBSR. Es un programa de entrenamiento general cuya aplicación ha demostrado ser efectiva en múltiples problemas tanto en el terreno de la salud mental como física. Al tratarse de un programa estandarizado, en todos los casos se hacen los mismos ejercicios, son los siguientes:

- **Ejercicio de la uva pasa.** Se reparte una uva pasa entre los asistentes, antes de comerla, se huele, se observan sus formas, se siente, y finalmente se paladea dando la instrucción de hacerlo como si fuera la primera vez, con mente de principiante.
- **Atención a la respiración.** La manera más fácil y eficaz de comenzar a practicar la meditación en la Atención Plena, consiste en concentrar la atención en la respiración y observar lo que sucede. Hay varios puntos donde concentrarse, aletas de la nariz, diafragma, pecho, etc., pero la cuestión es no intervenir, no intentar modificar la respiración, ni ralentizarla ni hacerla más rápida, simplemente ser consciente de ella, darse cuenta de la respiración, de cada inspiración y de cada espiración
- **Meditación sentado.** Se denomina meditación sentada al núcleo de la práctica de la meditación formal. Se trata de adoptar una postura erecta y digna, en la que la cabeza, cuello y espalda están alineadas, es decir, conforman una misma línea. Una vez se fija la postura, hay que centrarse en la respiración, con Atención Plena y observar sin juicio lo que quiera que aparezca en el campo de la conciencia.
- **Técnica de contemplación de las sensaciones corporales o “body-scan”.** En esta técnica se exploran las sensaciones del cuerpo. Enfocando la atención, se recorren todas las partes del cuerpo, comenzando por los pies, hasta la cabeza. Se combina con la atención a la respiración, ya que cada vez que la mente se evade y se distrae, se utiliza la respiración como lugar donde llevar la atención. En este ejercicio se da la instrucción de

transportar con la imaginación el aire que entra por la nariz por todo el cuerpo, hasta los pies.

- **Yoga.** ejercicios suaves de estiramiento que se realizan con gran lentitud y teniendo conciencia en cada momento de la respiración y de las sensaciones que aparecen en el cuerpo al hacer las asanas o posturas. Se trata de tomar conciencia del cuerpo, y de sus limitaciones, sin sobrepasarlas. Se promueve la observación de las sensaciones corporales, como surgen y desaparecen, sin reaccionar a ellas ni juzgarlas.
- **Meditar caminando.** Se trata de llevar la atención a uno de los actos más inconscientes y automáticos del cuerpo, caminar. Poner la Atención Plenamente en el contacto del pie contra el suelo y en todos y cada uno de los movimientos y acciones que subyacen al acto de caminar.
- **Atención plena en la cotidianeidad:** Es la última parte del entrenamiento, está centrada en llevar esa Atención Plena a todos los aspectos de la vida, desde lavar el coche, hasta esperar el autobús. Es el auténtico objetivo del programa, poder utilizarla en cualquier ámbito de la vida cotidiana, como *modus vivendi*

La mayoría de la investigación en Mindfulness se ha realizado sobre adultos. Sin embargo, son ya numerosos los trabajos que reflejan interés en por la adaptación de las técnicas de Mindfulness en el trabajo con niños y adolescentes

En realidad, Mindfulness puede aplicarse en ámbitos muy diversos (sanitario, educativo, deportivo, empresarial, etc.) con poblaciones muy

heterogéneas, tanto clínicas (pacientes con enfermedades médicas o trastornos psicológicos) como no clínicas (personal que no padece enfermedades médicas o trastornos psicológicos), a lo largo de un amplio espectro de edades (niños, adolescentes, adultos y ancianos), por lo que los programas de entrenamiento en Mindfulness deben adaptarse a las particularidades de cada grupo de usuarios.

## **Mindfulness en el ámbito educativo**

La mejor manera de enseñar y entrenar a otros Mindfulness radica, en gran medida, en que el educador “encarne” las actitudes y componentes básicos de la Atención Plena. Para ello ha de estar formado en este enfoque y ser un practicante habitual.

La **presencia** del educador (padres, maestros, profesores, terapeutas) es primordial. El educador debe mantener un óptimo nivel de conciencia plena, de tal forma que lo incorpore como una forma de vida. Se convierte así, en un enfoque integrado para transitar por cualquier experiencia, cualquier evento que pueda surgir será una oportunidad para enseñar y practicar Mindfulness. El educador o educador mindfulness se sentirá relajado y cómodo pero a la vez alerta y discriminará sus pensamientos, emociones, sensaciones, etc. y podrá regularlas respondiendo adecuadamente a las demandas cambiantes del contexto, momento a momento, con una actitud amorosa y compasiva hacia sí mismo y hacia los demás.

Una parte importante de este proceso es lograr verse a uno mismo con **bondad** y **compasión**. Esto incluye ver y aceptar las propias

limitaciones y cegueras, la propia humanidad y capacidad para cometer errores, y trabajar todo ello con consciencia plena.

*Cada momento es un  
comienzo nuevo, una nueva  
oportunidad para sintonizar y conseguir  
ver, sentir y conocer a nuestros alumnos  
y a nosotros mismos de forma nueva y  
más profunda.*

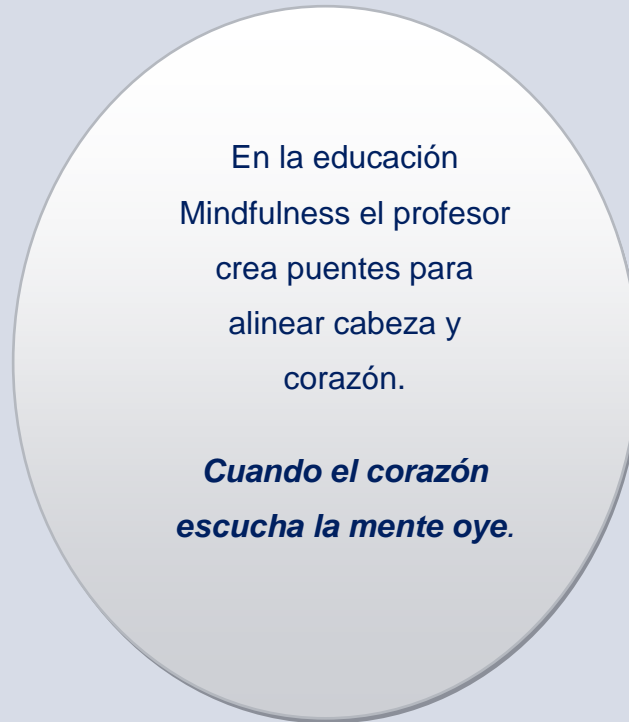
El verdadero amor está en la bondad y en la comprensión que mostramos cada día en el aula y en la aceptación sincera de los niños con los que trabajamos. **No lo conseguiremos a menos que logremos ser auténticos en nuestras propias vidas y consigamos estar en contacto con toda la gama de sentimientos que experimentamos.**

## Propósitos del educador Mindfulness

- Siente la educación como una disciplina espiritual, es decir, una manera de estar en relación con la experiencia, que proporciona las oportunidades necesarias para cultivar la autoconsciencia, la sabiduría y la apertura de corazón.
- Aporta toda su creatividad a esta labor
- Cultiva una mayor consciencia plena y un mayor discernimiento en su vida diaria, focalizando la atención en su cuerpo y en su respiración para enraizarse en el momento presente.
- Permanece atento para ver a sus alumnos como son y aceptarles por ello, dejando al margen expectativas.
- Procura ver el mundo a través de sus ojos
- Toma todo lo que sucede como material de trabajo, especialmente los momentos más oscuros y difíciles

Cuanto antes enseñemos a los niños estas prácticas, mejor, ya que los niños necesitan encontrar la fuente de paz y seguridad interna que reside en su propio corazón y no depende de nada ni de nadie. Se trata de poner en conexión el mundo exterior de las formas y apariencias con el mundo interior de la consciencia. En definitiva, **se trata de equilibrar el mundo interior subjetivo y el mundo exterior objetivo, el resultado es**

**una mejor capacidad de afrontamiento y una mayor comprensión**



La educación comienza enseñando a los niños a enseñarse ellos mismos. Se fomenta que el niño no deje de hacerse preguntas: así aprender a pensar y a intuir por si mismo.

Es importante cuidar la atmósfera donde el niño se desarrolla, donde no se sienta ni temeroso, ni avergonzado. Una atmósfera de paciencia, donde no haya presión; honesta. En ella los niños aprenden que las barreras u obstáculos son oportunidades de crecimiento y aprenden a expandir su potencial y el de su entorno.

Para trabajar en el aula con Mindfulness, es recomendable crear toda una rutina de trabajo, donde por ejemplo al comenzar, todos se quiten sus

zapatos y se sienten en círculo en el suelo. Podría empezarse con un breve ejercicio de respiración para armonizar la energía del grupo y posteriormente abrir un espacio en el que cada participante comparta lo que necesite para vaciar su mente y sus sentimientos antes de comenzar. En esa rutina es aconsejable realizar estiramientos o ejercicios de yoga. Como pauta general, es interesante que después de cada ejercicio se haga una puesta en común

El educador Mindfulness trabajando en el aula debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

**Involucra a los alumnos.** Si ofreces tareas a tus alumnos serán ellos los que demanden la práctica.

**Practica todos los días, crea una rutina.** Cuanto antes integres las prácticas de Mindfulness en las rutinas diarias de la clase, antes será parte de la propia mecánica del aula.

**Habla en su lenguaje**

**Insiste en los beneficios.** Comparte con tus alumnos cómo aplicas Mindfulness en tu vida cotidiana y cómo te hace sentir. Es importante que ellos compartan también su experiencia en la práctica, paulatinamente.

**Espacio especial para la práctica de la respiración consciente.** Aunque tan solo sean unos minutos, estaremos plantando fértiles semillas. No hace falta una postura concreta, simplemente sentarse y respirar.



**Se coherente y transmite con el ejemplo.** Somos el espejo en el que los niños se miran, la coherencia es clave para que sean permeables al mensaje

**Dale tiempo.** Es un viaje que requiere tiempo, paciencia y compromiso

Una cualidad imprescindible del educador es la flexibilidad en virtud de lo que está sucediendo en cada momento en el grupo. Esto requiere del educador una **gran sensibilidad a la energía sutil del grupo** para poder alterar el guion previsto de prácticas y contenidos, y virar en la dirección que más convenga.

## Hacer de Mindfulness un hábito en niños y adolescentes

La atención plena o Mindfulness ayuda a los niños y adolescentes a reconocer e integrar hábitos que conducen a la felicidad y al sentimiento de satisfacción con la propia vida.

Mediante la repetición de un hábito podemos reforzar los circuitos cerebrales asociados a este y hacer que el hábito sea más fuerte. Si los adolescentes revisan su móvil a primera hora de la mañana, cada mañana, revisar el móvil pronto se convertirá en su hábito por defecto, como una respuesta automática. Si medita o respira a primera hora de la mañana, cada mañana, meditar o respirar se convertirá pronto en su hábito al despertar. Cuanto más se repite un hábito, más fuerte se vuelve y es más probable que se convierta en una respuesta integrada en la rutina diaria.

El *currículo* Mindfulness se apoya en el desarrollo de tres cualidades universales: la atención, el equilibrio y la compasión.

Mindfulness es un proceso de entrenamiento que permite a los niños ver el mundo a través de una lente de atención, equilibrio y compasión. Cuando los niños aprenden a **mirar** el mundo con atención, equilibrio y compasión pronto aprenden a **estar** en el mundo con

**atención,  
equilibrio y  
compasión.**

- **Hacer de la compasión un hábito.**

La atención plena o Mindfulness desarrolla la empatía y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás.

- **Hacer de la concentración un hábito.**

La concentración es una habilidad crucial para el desarrollo académico del niño. Los estudiantes que tienen la capacidad de dirigir su atención hacia lo que están estudiando, y mantenerla allí, tienen una evidente ventaja sobre aquellos que se distraen con facilidad. Para desarrollar la concentración, y volverla un hábito, los estudiantes utilizan Mindfulness de forma periódica para chequear y asegurarse de que se sigue prestando atención a su objeto elegido. *"¿Mi mente vagaba?" "¿Estoy prestando atención a mi tarea, o estoy pensando en otra cosa?" "¿Estoy alerta o me he perdido?"*

- **Haciendo del equilibrio un hábito.**

Mindfulness les permite observar lo que les está sucediendo, y lo que sucede alrededor de ellos con claridad, incluso cuando lo que está sucediendo es emocionalmente perturbador o cargado emocionalmente. La atención plena o Mindfulness en el desarrollo del equilibrio emocional va más allá, al desarrollar discernimiento, una cualidad de la sabiduría a través de la cual los niños y adolescentes toman conciencia, entre otras cosas, de sus patrones y hábitos emocionales, mentales y de acción.

## Reflexión

- Reflexiona sobre los propósitos del “educador mindfulness”, hasta qué punto estás comprometido con todos y cada uno de los puntos.

## Recursos audiovisuales

Propuestas de ejercicios mindfulness para niños y jóvenes

- [http://www.youtube.com/watch?v=aS\\_RdghyX0E&feature=endscreen&NR=1](http://www.youtube.com/watch?v=aS_RdghyX0E&feature=endscreen&NR=1)
- <http://www.youtube.com/watch?v=pZfYDdoo0Ro>
- <http://www.youtube.com/watch?v=GX6KpNU4ioc>

- <http://www.youtube.com/watch?v=YWVKEVirYUg&NR=1&feature=endscreen>

## Prácticas

### Cuerpo y sentimientos AHORA.

*Puedes realizar este ejercicio en cualquier momento y postura, siempre y cuando te detengas unos minutos... Se trata simplemente de habituarte a conectar con tu cuerpo tal y como está en el momento presente, e indagar suavemente qué sentimiento hay detrás de ese estado corporal.*

*Con la práctica, te harás un experto en identificar tus emociones antes de que te arrastren en su torbellino.*

*Comienza observando cómo se siente ahora tu cuerpo:*

*... ¿Está tenso o relajado?... ¿Pesado o ligero?...*

*... ¿Hay en él una sensación de tranquilidad o de intranquilidad?...*

*... ¿Hay una sensación de constreñimiento o de amplitud?...*

*...No te respondas conceptualmente, simplemente aplica la curiosidad y observa...*

*...No trates de cambiar nada... Tal y como es, está bien...*

*...Acoge lo que quiera que sienta tu cuerpo ahora...*

*Fíjate ahora en cómo sientes la respiración:*

*... ¿Es lenta o rápida?... ¿Profunda o superficial?...*

*... No la cambies, solo obsérvala y deja que siga su curso natural...*

*Suavemente pregúntate:*

*... ¿Qué emoción o sentimiento hay detrás de esto?...¿Cómo me siento?...*

*... No respondas rápidamente, deja que la respuesta “surja” si tiene que surgir...*

*Pasados dos o tres minutos agradece la experiencia, toma unas cuantas respiraciones profundas y finaliza el ejercicio.*

## **La atención relajada**

Mindfulness nos ayuda a vivir en atención relajada, y eso contribuye a mantener la mente clara y lúcida en cada pequeña y gran decisión que vamos tomando a lo largo de la jornada.

Una mente más sosegada y más observada puede poner en marcha mecanismos creativos frente a cada nuevo reto, en vez de repetir en piloto automático viejas pautas de supervivencia que probablemente sirvieron en determinada ocasión pero no se pueden aplicar a nuevas situaciones sin ser observadas, revisadas y actualizadas.

*Aprende a vivir con tensión sin perder tu propio equilibrio. Haz esto practicando abordar cualquier momento, por difícil que sea, sin intentar cambiar nada y sin necesitar ningún desenlace concreto.*

*Simplemente lleva tu atención y presencia totales a ese momento.*

*Practica darte cuenta de que puedes trabajarte cualquier cosa que aparezca como un auténtico regalo para tu propio desarrollo, si tienes la voluntad de afrontar lo que surja, confías en tu intuición y fluyes con ello.*

## Investigación:

*Tu labor como educador te exige seguir creciendo en autoconocimiento y consciencia.*

*Necesitamos estar enraizados en el momento presente para compartir lo mejor y más profundo de nosotros.*

***Observa donde reside tu firmeza  
y autoridad en el aula.***

*Haz que ésta surja desde tu consciencia, tu corazón abierto y tu discernimiento y no desde el miedo y la superioridad.*

***El mayor regalo que podemos hacer a nuestros  
alumnos es darnos a nosotros mismos.***