

## PROYECTO MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)

### 1.- INTRODUCCIÓN

Los problemas que enfrenta la educación actual son complejos, a menudo provocan que estudiantes y educadores se desorienten, es hora de asumir responsabilidades y de cultivar otras habilidades como el autoconocimiento, la regulación de las propias emociones, habilidades interpersonales, la tolerancia, el respeto y el amor hacia uno mismo y hacia los demás, e incluso, ciertas habilidades cognitivas, entre las que destaca la atención.

El foco de la práctica educacional basada en Mindfulness se sustenta en investigaciones neurocientíficas sobre las prácticas contemplativas.

El cerebro es el órgano clave en el cuerpo y está diseñado para cambiar en respuesta a las experiencias de entrenamiento, a este fenómeno se le conoce hoy en día como neuroplasticidad. Podemos entrenar la mente y cambiar nuestros cerebros y cuerpos en dirección a una mayor capacidad atencional, calma emocional, consciencia y cuidado de los otros con la práctica de Mindfulness.

Gracias a la cooperación en actividades de mindfulness entre familias y docentes será más fácil potenciar estas habilidades y mejorar algunas de las carencias o dificultades de los alumnos. Ellen Langer<sup>1</sup> propone el “aprendizaje consciente” para que sea más efectivo, placentero y estimulante, promoviendo la participación activa del aprendiz en el proceso. El objetivo del aprendizaje es dejarnos en un estado de incertidumbre saludable que nos ayudará a detectar proactivamente los elementos nuevos, nos invita a buscar soluciones. Es necesario cultivar un estado mental flexible que nos permita percibir activamente cosas nuevas.

Para D.Siegel (2007) un buen educador actúa como un córtex auxiliar externo, prestando atención a la narrativa verbal y no verbal del alumno en el momento presente. Ante una situación poco agradable, el educador actuará con actitud mindfulness, sin ideas preconcebidas, indagando sobre aquellos aspectos que aparecen en adecuada sintonía con el alumno, facilitando la relación entre ambos y la relación del alumno consigo mismo, creando un ambiente de confianza en el que el alumno estará abierto a nuevas experiencias y a los retos propuestos por el profesor.

**Mindfulness** es un proceso de entrenamiento atencional que nos hace más conscientes y nos permite sintonizar con el entorno y las personas que nos rodean, y con lo que está ocurriendo dentro de nuestro cuerpo y de nuestra mente, momento a momento. Es una clase de consciencia centrada en el presente, no condenatoria, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal y como es.

**La Compasión** es el aspecto nuclear afectivo de Mindfulness. Se define como la capacidad de todo ser humano de abordar los momentos de dolor, fracaso, frustración e inadecuación propios y ajenos con una actitud profunda de ternura, amabilidad y solidaridad que se une a una intención espontánea de aliviar el sufrimiento.

### 2.-JUSTIFICACIÓN

Mindfulness se aplica a la educación para cultivar un estado mental flexible que nos permite percibir activamente cosas nuevas, ser sensibles al contexto e implicarnos en el presente.

Es importante el compromiso personal con la práctica del mindfulness para poder llegar a comprender realmente en qué consiste, así como experimentar lo que ocurre cuando se practica. El docente, la madre o el padre ha de ocuparse de sí mismo para poder ocuparse de su alumno o hijo. Podemos y debemos desarrollar habilidades para lograr tranquilizarnos, reducir el estrés y pacificarnos para mejorar nuestra calidad de vida y para educar mejor. La consciencia es imprescindible, ser conscientes supone percatarnos o advertir lo que ocurre dentro y fuera de nosotros, darnos cuenta, atender, observar nuestros propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales, implica la consciencia del mundo que nos rodea. Se trata del cultivo de una consciencia no reactiva, contemplativa y llena de sabiduría, nos enseña a relacionarnos con nosotros mismos de una forma más saludable.

El desarrollo de la consciencia nos permite trascender nuestros pensamientos, emociones y sensaciones (no soy mi pensamiento, ni mi emoción, ni mi sensación). Nuestra consciencia nos permite dejar de reaccionar compulsiva y agresivamente ante lo que ocurre dentro y fuera de mí. Ser conscientes también nos brinda la oportunidad de desarrollar cierta sabiduría y sentimientos de amor y respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás.

## MINDFULNESS

Ya hemos definido anteriormente lo que es mindfulness, ahora hablaremos de cómo se practica.

El mindfulness no se explica, se vive y se hace a través de la meditación desde una perspectiva completamente laica, científica.

La meditación, corazón del mindfulness, es una técnica cuyos componentes principales son la concentración y la atención consciente de la mente. Su práctica regular nos permite alcanzar un estado en el que el cuerpo está relajado, la mente se encuentra tranquila y concentrada de manera que podemos percibir las sensaciones del momento presente. Debemos centrar o focalizar nuestra atención en un estímulo (respiración, imagen, sonido...) y hacer de éste nuestro objeto de meditación y así distanciarnos de nuestros pensamientos, obsesiones y preocupaciones.

**El estado meditativo es diferente del estado de relajación o sueño, durante su práctica se produce un incremento del nivel de alerta en lugar de una reducción.**

Durante la meditación la mente, a la vez que está relajada, está también atenta. La tensión y la ansiedad se reducen, nuestro ritmo cardíaco y metabólico disminuyen y se produce un incremento de la atención y de la capacidad de concentración.

En lugar de explicar cómo hacerlo se les enseña, a profesores, alumnos y familias, a través de la experiencia directa. Se trabaja con la práctica, no con la teoría. Esto permite tomar decisiones más precisas, incluso en momentos de estrés.

Existen estudios (Jha, Krompinger y Baime, 2007; Valentine y Sweet, 1999) en los que se constató que la práctica de la meditación consigue nuevas conexiones neuronales que cambiarán la actividad y los procesos mentales, potenciando todas las capacidades cognitivas al adquirir la habilidad de ejercitar de forma metódica la atención y la concentración mental, muy útil para el aprendizaje de alumnos con TDHA.

La meditación mindfulness no se centra en un objeto, observa qué predomina en la conciencia en cada momento, nos ayuda a ver con claridad, a conocernos a nosotros mismos y lo que nos rodea. Para llegar a este estado empezamos con una meditación concentración, centrando nuestra atención en un objeto y educando a la mente para alcanzar el nivel de calma necesario.

Kabat-Zinn (2003) señala siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena (mindfulness)

- No juzgar: limitarse a observar el flujo de pensamientos y juicios y dejarlos ir.
- Paciencia: permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo.
- Mente de principiante: para ver el momento presente, ver las cosas como si fuera la primera vez y estar abierto a todo.
- Confianza: en uno mismo y en sus sentimientos.
- No esforzarse: meditar es el no-hacer.
- Aceptación: ver las cosas como son en el presente.
- Ceder, dejar ir o soltar: dejar la experiencia tal y como es, no elevarla ni rechazarla.

## OBJETIVOS GENERALES

- Potenciar el entrenamiento de habilidades contemplativas para vencer los obstáculos que nos impiden permanecer presentes.
- Motivar la práctica de la meditación Mindfulness para favorecer la Aceptación, la Adaptación y la Presencia.
- Practicar ejercicios dirigidos a mejorar la Atención plena y a favorecer la convivencia con LO QUE ES de forma gradual.
- Ayudara a calmar la mente para saber responder en lugar de reaccionar, sobre todo en los momentos difíciles de nuestra vida.

## DESTINATARIOS

Este proyecto se va a desarrollar en tres ámbitos diferentes: alumnos, familias y docentes.

### **ALUMNOS**

#### Propósitos

- Afrontar el estrés y regular las emociones (calma y relajación)
- Regular la atención (orientación de la atención, alerta y concentración)
- Desarrollar la sintonía intra e inter personal (aceptación, compasión y empatía)
- Desarrollar un ambiente de confianza con el Centro educativo

#### Beneficios esperados

- Prevención de trastornos (ansiedad, depresión, estrés, trastornos del sueño)
- Disminución de la reactividad y las conductas inapropiadas
- Incremento de la autoestima y el bienestar
- Incremento de la calma y la relajación
- Incremento de la autoconsciencia

- Mejora el proceso de aprendizaje al mejorar las funciones cognitivas: atención, concentración, flexibilidad, creatividad y regulación emocional.
- Incremento de la confianza con el docente

## **FAMILIAS**

### Propósitos

- Desarrollar habilidades para reducir el estrés y regular las emociones
- Promover relaciones de apego seguro con los hijos
- Desarrollar un ambiente de confianza con el centro educativo

### Beneficios esperados

- Mayor habilidad para relajarse
- Mejora en las relaciones y la interacción con los niños
- Mejora del estilo educativo, estimulando el desarrollo óptimo del niño
- Mayor satisfacción en su papel como padres
- Aumento de autoconfianza y seguridad en sí mismos
- Mejora de las habilidades para afrontar de forma efectiva situaciones estresantes
- Incremento de la confianza con el docente

## **DOCENTES**

Sólo un educador consciente puede educar de forma consciente. Un educador consciente estará atento, tranquilo, relajado, en paz consigo mismo y con los demás. A través de su sola presencia encarna cualidades y actitudes como la paciencia, la confianza, el respeto y la amabilidad. Será un modelo para sus alumnos y los motivará, guiará y ayudará a que desarrollen éstas y otras cualidades, actitudes y competencias. Estará en disposición de ayudar a sus alumnos a que generen su propio autoconocimiento y habilidades de mindfulness

### Propósitos

- Desarrollar habilidades para reducir el estrés y regular las emociones
- Promover la conexión y comunicación con los alumnos, las familias y los compañeros docentes
- Optimizar el estilo educativo

### Beneficios esperados

- Previene trastornos y promueve la regulación emocional
- Reduce los pensamientos negativos
- Mejora el proceso de enseñanza al mejorar la capacidad de gestionar el tiempo, la focalización, la capacidad de priorizar y la resistencia a las distracciones
- Permite trabajar con clases más calmadas

## **METODOLOGÍA**

## **TALLER DE ENTRENAMIENTO DESTINADO A FAMILIAS Y DOCENTES**

(8 SESIONES) repartidas en cuatro días 2 horas:

### Día 1

- introducción en mindfulness
- efectos sobre el organismo
- bases del mindfulness
- prácticas de iniciación
- tareas

### Día 2

- repaso de la sesión anterior
- práctica
- sentidos
- observación vs piloto automático
- conciencia corporal
- práctica de relajación
- uva pasa
- escáner corporal
- tareas

### Día 3

- repaso escáner corporal
- práctica
- modo ser vs modo hacer
- barreras
- contemplación por parejas
- pensamientos
- práctica
- emociones
- práctica
- responder no reaccionar
- tareas

### Día 4

- repaso
- práctica
- enraizamiento
- compasión
- práctica
- lectura dialógica
- recomendaciones
- tareas

## **SESIONES DE MINDFULNESS PARA ALUMNOS**

Se realizan sesiones prácticas de mindfulness en el aula, la duración de éstas oscila entre 3 y 5 minutos.

Durante la sesión el alumno ha de ser consciente de su postura y mantener esta inmóvil mientras dura el ejercicio.

Son sesiones guiadas por el docente y su temática varía en función de las necesidades del propio aula: relajación, pensamientos positivos, importancia de mis actos en las personas que me rodean, desarrollo de la autoestima positiva, sentimiento de grupo, compasión, ayuda, aceptación...

Las sesiones se inician con el sonido de una campana o cuenco tibetano y terminan de la misma forma.

Una vez terminada la sesión se indica a los alumnos que estén un momento en silencio para dejar reposar la actividad, que cale en ellos y se les invita a manifestar a sus compañeros cómo se han sentido, siempre sin juzgar y de forma generosa con nosotros y con los otros.