

# Raíces presentes



ÁRBOL DESPIERTO

ESPACIO DE REFLEXIÓN DOCENTE

N.º 1 // JUNIO, 2022



FORMACIÓN PROFESORADO: GUÍA PARA EDUCADORES - MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN

# **Para ti, que estás PRESENTE...**

**Ahora que tu atención está AQUÍ,  
te invito a entrar  
en este pequeño espacio de reflexión.**

**Un espacio libre,  
abierto a la crítica y al debate,  
pero siempre desde el amor,  
la tolerancia y el respeto.**

**En este lugar,  
cada Figura Profesional-Docente  
de nuestra Comunidad Escolar  
ha sembrado su 'semilla despierta'  
y todas juntas hacen crecer  
un árbol muy grande y especial.**

**De este árbol nace el fruto...**

**¡COLEGIO ACAYMO!**





## **PEDRO JESÚS BRITO MAGDALENA**

Licenciado en Filología Inglesa con Máster en Filosofía Europea y Máster en Teoría Crítica por la Universidad Metropolitana de Manchester. Director Pedagógico y Director del Proyecto de Centro Atención Plena -- Mindfulness para la Escuela y la Vida del CPEIPS Acaymo - Ntra. Sra. de Candelaria.

---

Modelo Educativo con Base Mindfulness Acaymo es nuestra dirección pedagógica de centro. Próxima Tesis Doctoral en Universidad de La Laguna, esta metodología formativa da luz a expresiones de Inteligencia Emocional: Educar para la Vida en Atención Plena.

Con estilo creativo neurocientífico, climatizamos conscientemente la metodología despierta de todos nuestros procesos enseñanza/aprendizaje Infantil-Primaria-Secundaria. Protagonizamos las didácticas de cada asignatura a través de la persona y sus procesos *Atención Plena - Mindfulness para la Escuela y la Vida*.

En este sentido integrado, todos nuestros proyectos nucleares adyacentes desarrollan contextos esenciales; por ejemplo, Equipo Gestión Medioambiental, Ciencias con Base MA: ExperiMATES, English in English, Mindful Eating, Coordinación Actividades Educativas y todas nuestras acciones escolares disponibles para observación en página web: [www.colegioacaymo.com](http://www.colegioacaymo.com)

Mientras consultas esta publicación Raíces Presentes--Árbol Despierto, somos en unión expresando que tu centro educativo es aquí junto a tu Presencia: Figuras Responsables- Alumnado / Figuras Profesionales- Docentes / Figuras Representantes- Familia / Figuras Visitantes- Magistrales.

Muchas gracias,

-- EmoValor: Atendiendo a mi respiración / Atiendo a mi Universo  
-- EcoValor: Humanidad compartida / Infinito Universo  
-- GLOSARIO (palabra del mes): Ecuanimidad

**Pedro Jesús Brito Magdalena**  
Dirección Pedagógica  
Colegio Acaymo



## **ADRIANA NACHIELI MORALES BALLINAS**

Dra. en Creatividad Aplicada por la Universidad Autónoma de Madrid.

---

Vivir con conciencia plena en el mundo de hoy es una tarea compleja y un reto de la vida diaria, la adquisición del hábito de buscar esta conciencia plena se alimenta de la práctica como todo hábito, sin embargo, el mindfulness como práctica en el aula conlleva no solo una buena intención, si no disciplina, conocimiento y constancia entre otros factores.

Los profesores del colegio Acaymo han integrado de manera creativa algunas de estas y otras facultades necesarias para el logro de este objetivo

Así mismo en una sintonía de equipo los niños que juegan el papel de mindfull helper se empoderan así mismos adquiriendo no solo la habilidad de la conciencia plena, si no la de liderazgo, y autoregulación, que complementa el propósito del mindfulness.

Y por último aunque no menos importante, el resto de la comunidad de Acaymo, estudiantes e incluso padres de familia, se involucran de manera activa en el proceso, representando un beneficio a la calidad de vida.

La inversión en tiempo y esfuerzo que la comunidad Acaymo hace por integrar el mindfulness en su práctica educativa, se proyectará en prospectiva en el egreso de jóvenes y adultos abiertos y dispuestos a vivir bajo la conciencia del presente

**ADRIANA NACHIELI MORALES BALLINAS**



## **ANTONIO F. RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ**

Profesor Titular de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de La Laguna. Coordinador del grupo oficial de investigación EMOCREA-ULL.

---

¿Con lo que hemos vivido en estos últimos años alguien podría pedir justificantes para que la escuela se comprometa con la educación emocional?

Además de existir un argumentario grabado dolorosamente en la biografía de todos los que habitamos este planeta, que viene a fundamentar lo que ya sabíamos acerca de la evidente necesidad de aprender a tratar con nuestro corazón emocional, la buena noticia es que disponemos de buenas prácticas escolares que hacen efectiva esta eutopía(no utopía) pedagógica.

Y este es el caso del Colegio Acaymo, en el que su proyecto educativo se ha vertebrado en torno a una metodología, la atención plena, que lleva a “ras de aula” la viabilidad de estos aprendizajes competenciales que tienen que ver con lo que sentimos. Eso que nos hace esencialmente humanos y que solo puede ser visto con los ojos del corazón, le dirá el zorro al Principito.

¿Cuál es el potencial psicoeducativo de esta herramienta metodológica que ha occidentalizado una tradición oriental milenaria?

En el “cómo”, propone un recurso versátil, flexible y de alta aplicabilidad en el contexto del aula. Cuando observas al alumnado y al profesorado del Acaymo ejercitándose en sus “minutos de atención plena”, de manera sistemática y cotidiana, se revela su capacidad para que se provoque el aprendizaje de competencias emocionales. Hora a hora, día a día, semana a semana, mes a mes, curso a curso, desde educación infantil hasta educación secundaria, pasando por la primaria, todos los alumnos/as de este centro se ejercitan en el buen hábito de dialogar con sus sentimientos.



En el “qué”, traduce competencialmente la base fundamental para el aprendizaje emocional: la autoconciencia. Cerrando los ojos para abrirlos hacia el interior, focalizando nuestra mirada en la vivencia subjetiva de lo que sentimos, se ofrece una experiencia de transformación, porque le estamos dando la llave que abre la puerta del cambio desde dentro y hacia dentro, en la que el protagonista es el alumno/a.

En el “quién”, porque le brinda la oportunidad al profesorado de encarnar y transmitir a su alumnado, a través de su modelo docente, un vínculo afectivo de seguridad y confianza en el que aprender a tratar con la herida emocional que esta sociedad adversa, por su condición volátil, incierta, compleja y ambigua; nos infringe en el cotidiano, más allá de circunstancias excepcionales como las que hemos vivido. Asumiendo con valentía un modo de traducir de manera práctica el principio junguiano que “lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma”.

Y si a esto le añadimos que este enfoque de aprender a saber emocionarse está rebotando por encima del currículo escolar y está entrando en el ámbito de la familia, a través de la iniciativa de formación a padres y madres que está promoviendo este centro, en colaboración con el grupo oficial de investigación de la Universidad de La Laguna EMOCREA-ULL, pues todavía mayor capacidad revolucionaria.

Quien en su afán de autoengaño pretenda transmitir la falacia de la inviabilidad de la educación emocional, lo tiene difícil porque con solo ofrecerle la invitación de acercarse por una de las aulas del Colegio Acaymo no tendrá más remedio que rendirse a la evidencia: la Escuela del Corazón ¡YA ESTÁ AQUÍ!

Mis felicitaciones al claustro docente de este colegio por ser testimonios en “cuerpo y alma” de ello.

**ANTONIO RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ**

*Antonio*



## CONTENIDO

08	CRISTINA ESTÉVEZ
10	VÍCTOR MARÍN
11	ANDREA MARTÍN
13	ITAHISA ALFAGEME
16	MARTA MARTÍN
19	NEUS LLACER
21	PAULA MORÍN
22	RAQUEL PERESTELO
25	CRISTINA GONZÁLEZ
27	ISABEL ESTRELLA
28	LAURA ARTILES
32	VICTORIA AFONSO
34	MARISOL DÍEZ
36	TANA GARCÍA
43	NATALIA DÍAZ
45	NAZARET GONZÁLEZ
49	LUCÍA PÉREZ
51	YLENIA DÍAZ
52	ELIZABETH LEMUS
55	THAIS HERNÁNDEZ
57	SAMUEL DELGADO
59	CARMEN T.BRAUN
60	CARLOS FAVIO

Tras la lectura de la guía sobre Mindfulness para educadores, me dirijo en este documento a la exposición de la reflexión que ha propiciado dicho texto.

En primer lugar debo admitir que siendo el actual curso escolar el quinto en el que codirijo nuestro Proyecto de Centro, junto a mi experiencia previa en la rama, no ha resultado especialmente significativa esta lectura. Aunque honestamente, siempre es amable volver a conectar con los puntos básicos y enlazarlos con el conocimiento adquirido, tanto a nivel teórico como experiencial, en estos años.

Acerca de la *definición de mindfulness* es importante para mí entender que alcanzar un estado de plena consciencia es algo innato en el ser humano. Aunque no nos demos cuenta, todos y cada una de nosotras hemos vivido cotidianamente momentos de presencia y conciencia. Un ejemplo claro es cuando observamos un atardecer y por unos instantes te quedas en silencio, tus pensamientos se frenan y sólo percibes los colores en el cielo. Otros momentos de plena presencia son los relativos a la vida y la muerte, donde surge lo esencial.

El médico psiquiatra *Daniel Z. Lieberman*, en sus estudios sobre la Dopamina y la insatisfacción en la vida adulta, asegura que meditar es fundamental para conseguir el bienestar. Nombra otros momentos cotidianos de plena consciencia como es el hacer deporte o la creación artística.

Todo esto me motiva a seguir creyendo que la realización de Mindfulness en la vida privada, social y sobre todo escolar, es factible y necesaria.



*El cultivo de la atención plena exige un esfuerzo suave y delicado.*

Esta frase resume muy bien lo que es atención plena para mí. La práctica de la atención plena requiere de sacrificio y constancia. Pero unido a eso debe ir un acompañamiento amoroso. Encontrarse a una misma puede ser un ejercicio a veces doloroso, ya que no podemos huir de lo que somos en el momento presente, aunque no nos guste. Sin embargo cuando encuentras en la práctica un refugio, resulta un momento de paz y descanso.

Recurriendo a *Thich Nhat Hanh* en “Las enseñanzas de Buda”:

*<<Mientras meditamos sentados o caminando, también podemos descansar perfectamente. La meditación no tiene por qué ser una ardua labor. Deja simplemente que tu mente y tu cuerpo descansen como lo haría un animal en el bosque. No luches, no hay necesidad de alcanzar nada. >>*

*¿Cómo incluirías la técnica de mindfulness en tu trabajo?* Tras varios años trabajando en la codirección de nuestro proyecto de centro, he de decir que lo fundamental es la práctica personal. Es el profesorado el primero que debe estar en una actitud de atención plena en el aula, conectar con una misma para, desde ahí, conectar con el alumnado.

Más allá, la filosofía Mindfulness me ayuda a agradecer cada instante en la medida que es único y no se repetirá. Ser capaz de transmitir este ser a tu alumnado es mi objetivo. Ver en ellos y ellas personas únicas que te aportan su luz mientras tú les aportas la tuya.

Los **beneficios de mindfulness** en el aula y en la vida personal han sido evidenciados por la comunidad científica. Y aunque es maravilloso tener ese respaldo, no me gusta centrarme en el utilitarismo. Una vida en Atención Plena para ser concientes, conscientes, respetando y agradeciendo cada momento. Eso es.

# **Víctor Marín**

**En los años que llevamos trabajando atención plena con el alumnado como docente y Jefe de Estudios he notado de forma general y objetiva que la práctica de Mindfulness en la comunidad educativa enriquece la armonía y buen funcionamiento de un Centro Educativo.**

**Al trabajar la atención, esos pocos segundos que se consigue, mejoramos nuestro “saber ser” objetivo general en todas las etapas educativas que ofrecemos desde los 3 a los 16 años. También aporta una herramienta cognitiva que me atrevo a llamar “filosofía mental” a nuestro alumnado, así lo he podido comprobar en el día a día, en momentos de resolver un conflicto o simplemente con pequeños detalles, por ejemplo al observar el WC de un grupo a la hora de la salida limpio lo cual no sucedía años atrás.**

**En estos tiempos de constantes distracciones y ritmos cotidianos que dan la bienvenida al estrés, tal como relata la divulgadora holandesa Eline Snel, aunque el mindfulness “no es una varita mágica”, introducirlo en las escuelas es beneficioso para niños y también para los profesores, una de las profesiones más exigentes del mundo.**

El *mindfulness* es un concepto que, como tal, no es frecuente escucharlo en nuestro día a día, o al menos no en mi entorno personal. Sin embargo, existen prácticas que todos y todas llevamos a cabo (o reconocemos) que se relacionan y entrelazan con la definición que se presenta en el texto de este término. De hecho, como bien argumentan sus autores, el documento nos recuerda que la vida adulta que llevamos la mayoría no es más que un “corre corre”; un constante bucle de quehaceres, obligaciones, trabajo, vida social, y un largo etcétera de actividades que nos mantienen activos hasta que acaba el día, como si el cuerpo humano estuviese en modo “piloto automático”. Es por ello que, en numerosas ocasiones, necesitamos un respiro. Es obvio. Necesitamos pararnos a pensar, a tomar el aire, a recapitular. Y creemos que esa pausa nos hace bien o nos ayuda a que ese estrés que sentimos disminuya.

Sin embargo, tras haber leído y reflexionado sobre las bases, tanto teóricas como prácticas de la atención plena, no considero que nuestras prácticas anteriores tuvieran el efecto que pensábamos. Al contrario, nos conducían a cerrarnos más en el agobio de pensar todo lo que habíamos hecho y, con más frecuencia, en todo lo que nos quedaba por hacer. De este modo, creo que la atención plena se sostiene en base a una dinámica totalmente opuesta a la mencionada anteriormente, y, consecuentemente, más positiva y enriquecedora.

Bajo mi punto de vista, y sustentando mi argumento con las definiciones de los autores expertos en el tema, el *mindfulness* se define por sí solo, es decir, el propio término aclara perfectamente en qué consiste: atender plenamente al aquí y ahora. Algo que si me llamó la atención fueron las características que Siegel, Germer y Olendzki proponen para completar esta definición, como son el no-enjuiciamiento, la aceptación y la compasión. En este sentido, y en mi opinión, son estas tres cualidades las que alejan el *mindfulness* de cualquier otra práctica que conociera, ya que son las causantes de que la atención plena se centre en nuestro interior y nuestras emociones, y no en el exterior o en lo que sucede alrededor.

Al hilo de esta definición y las características que la conforman, me gustaría reflejar algunos de los aspectos en los que la atención plena beneficia y beneficiaría a mi día a día, partiendo de la base, eso sí, que me hallo en la introducción hacia la práctica plena. Un ejemplo sencillo se me viene al pensar en un viaje, concretamente visitando un museo y estando frente a una escultura o pintura. En el bullicio de la sala, se hace difícil pararse a admirar una obra de arte de forma consciente y plena, y es ahí, donde el *mindfulness* podría impulsarme a reconocer todas las emociones que siento, en vez de estar atenta a la conversación de la pareja que está a mi lado comentando la obra, o la exposición que realiza de ésta el guía turístico de un grupo de jubilados. Otro escenario (y este más común que el anterior) podría ser el contemplar una puesta de sol.

Simplemente con mantener la mirada en la estrella e ir siguiendo su recorrido hasta que finalmente desaparece, me proporciona una sensación indescriptible. Por otro lado, y poniendo como modelo esta vez una situación no tan agradable como las previas, opino que la atención plena es un gran aliado en los momentos difíciles. De hecho, me considero una persona que normalmente rehúsa del dolor y del miedo, convirtiendo (o intentando convertir) esas emociones en todo lo contrario, resultando en fuerza y ánimo. No obstante, y tras reflexionar y darle una oportunidad a la práctica en cuestión, he comprobado que el *mindfulness* te conduce a hacer completamente lo opuesto a lo que solía contemplar como correcto ante estos obstáculos. Concentrarse en ese sentimiento de dolor o miedo, intensificarlo y ser consciente de él, me ayuda sin duda a volverme mucho más fuerte ante la adversidad que si lo evitara o actuase como si no existiera.

Por otro lado, y pasando al terreno laboral, me gustaría recalcar que nunca me habría propuesto implementar dicha práctica (o no literalmente) en un aula. Y, sin embargo, considero que la ayuda que nos brinda tanto al alumnado como a los profesores y profesoras es maravillosa. Además, me parece muy interesante que se impulse a desarrollar la capacidad de poder parar (conscientemente) el curso del día para centrarnos en lo que pasa en un momento determinado. Como ejemplo, creo que sería una buena opción hacer unos minutos de atención plena al comienzo de un examen. Los alumnos y alumnas se concentrarían en cualquier otra cosa (respiración, punto fijo, latido de su corazón) para dejar de pensar por un instante en la cantidad de información que tienen almacenada en el cerebro justo antes de una prueba de evaluación; no por el hecho de relajarse o vaciar todo ese contenido, sino para ser conscientes del momento en el que están, con el fin también de que sean capaces de ver con claridad esos pensamientos.

En conclusión, y recapitulando lo expuesto en esta reflexión, es evidente que los efectos de incorporar el *mindfulness* a nuestra rutina son más que positivos. Aunque todo ello no conlleve un resultado inmediato, sino todo lo contrario. La práctica de la atención plena es un proceso que considero de paulatina evolución y de conocimiento y progreso personal. Además, y, para terminar, me gustaría hacer referencia a dos citas extraídas del texto que me hicieron meditar especialmente y que se encuentran estrechamente relacionadas: “La respiración consciente es la técnica de *mindfulness* más fácil y común. El reto es acordarse de hacerlo en medio de nuestra ajetreada vida” (Germer, 2011: 90) y “... tan solo cobrando consciencia de las cosas y dejándolas pasar, instalándonos en el presente y sintiéndonos cómodos con todo lo que podamos experimentar” (Gunaratana, 2012: 180-181). La atención plena nos invita a fijar nuestra mente (que normalmente se encuentra anclada en perspectivas de futuro) en el momento que estamos viviendo, en las emociones que ese momento nos provoca y en cómo nos sentimos experimentándolas.

El Mindfulness o la Atención Plena puede resultar un concepto complicado de explicar a otra persona y, curiosamente, es algo que todas las personas practicamos en tanto que significa estar en contacto con la realidad del momento presente y tener conciencia de lo que sucede: de nuestro entorno, de cómo se siente nuestro cuerpo, de lo que hacemos o decimos... Por tanto, **el mindfulness es algo cobsustancial al ser humano.**

La practica consciente de este estado es lo que aplicamos en nuestro Centro con nuestro proyecto de *Atención Plena -- Mindfulness para la escuela y para la vida* con el que intentamos que nuestro alumnado aprenda, no solo sus múltiples beneficios físicos y mentales, sino también a afrontar tareas desde un estado mental de atención y concentración **intencional.**

Muchos de esos beneficios que ahora comentaré eran desconocidos para mí, pues relacionaba el mindfulness con el estado mental y mi vista no iba más allá: **nuestro estado mental influirá siempre en nuestro estado físico**, ya sea negativa o positivamente.

Uno de los beneficios que más me ha llamado la atención es que mejora nuestra capacidad inmunológica. Otro, es que nos ayuda a aliviar dolores óseo-musculares crónicos. Los demás sí los conocía y, algunos, los he experimentado, como son que nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio; a concentrarnos; que nuestro cerebro envejece menos; que se utiliza como tratamiento en psicoterapia para el estrés, la depresión y la ansiedad; que nos ayuda a sintonizar con el mundo interpersonal y a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal.

Para conseguir estos beneficios es necesario **saber meditar**, para ello nos encontramos con una guía en el punto 4 sobre cómo meditar. La guía comienza indicándonos que no debemos cambiar de postura durante la práctica; que tenemos que establecer un tiempo máximo para la práctica; que no debemos intentar acelerar el proceso hasta ser capaces de conseguir el estado de atención plena; cerrar los ojos e imaginarnos que nuestra mente se va "aclarando" de ideas; y mantener la mente en el momento presente utilizando como instrumento la respiración, pero no verbalizar que estamos inspirando o expirando ni intentar controlarla.

En mi practica diaria de mindfulness sí que he logrado notar algunos de sus beneficios como, por ejemplo, que soy capaz de **concentrarme** más en lo que estoy haciendo porque he aprendido a dejar de lado aquello que me esté causando ansiedad, tristeza u otra emoción. Al estar **viviendo en el momento presente**, lo pasado que me genera esa emoción, ya ha pasado y no es el momento de pensar en ello y, lo que me genera ansiedad o incertidumbre todavía no ha ocurrido y tengo tiempo de pensar en ello más adelante, cuando termine de hacer lo que esté haciendo (dar una clase, preparar una actividad, corregir unos exámenes, etc.). Esto también me ha ayudado a conseguir otro de sus beneficios: **vivir en paz con la inevitabilidad del cambio**.

Con los alumnos practicamos este estado mental de atención plena tanto dentro como fuera de las aulas, intentamos que aprendan cuáles son sus beneficios para que realicen la practica con entusiasmo y no lo vean como algo difícil o inalcanzable. Comenzamos realizando 1 minuto de atención plena en la primera hora de la mañana entorno a las 8:10 horas al que llamamos "minuto de bienvenida al día" y como instrumento de inicio y fin de la práctica utilizamos un gong. Cada semana, en cada clase, elegimos un *mindfulhelper* que es una figura responsable dentro del aula que se encarga de hacer sonar el gong y llevar un registro diario de la realización de la práctica. A lo largo del día realizamos otros 3 minutos más y solemos hacerlo, sobre todo, antes de un examen o tarea importante o para ayudarles a conseguir un estado mental no solo de **concentración** sino de **relajación** —que, no es el objetivo del mindfulness, de hecho no entraría dentro de la definición del mismo, pero sí es un "efecto secundario" de limpiar nuestra mente de preocupaciones y centrarse en el momento presente—. Por último, los viernes también realizamos una dinámica

de atención plena que les enseña los beneficios que posee el mindfulness como, por ejemplo, la de dibujar tu mente antes y después de realizar atención plena. Esta guía para educadores también propone algunas actividades de atención plena que podemos realizar con nuestros alumnos o nosotros mismos como la de liberarnos del miedo que consiste en focalizar la ansiedad o la tensión que estamos sintiendo. O, también la de andar consciente que hemos practicado en el Centro, pero que nunca había pensado en practicar en mi día a día durante un paseo.

El conjunto de todas estas prácticas diarias nos ayudará a aprender a vivir en el momento presente y ser conscientes de lo que nos rodea, liberándonos en muchas ocasiones de preocupaciones y malestares emocionales que, en muchas ocasiones, se manifiestan físicamente porque **somatizamos todo aquello que sentimos**.

Es importante, en estos momentos que vivimos, inculcarle a nuestros alumnos una **educación basada en las emociones**, en la gestión de las mismas y en su salud mental. La realización de atención plena en el aula supone un cambio muy positivo a la hora de afrontar tareas que requieren un nivel más alto de concentración o, incluso, supone un cambio también muy positivo en la forma que tienen de gestionar sus emociones porque serán capaces de **discriminarlas** o de **afrontarlas** desde otra perspectiva. Es necesario, desde ese punto de vista, continuar con estas prácticas y seguir avanzando juntos como equipo de docentes responsables de nuestros alumnos.

La Universidad de Cambridge cuenta con un proyecto llamado "[Mindfulness at Cambridge](#)" a través del cual ofrecen a sus alumnos, ex-alumnos y docentes cursos gratuitos relacionados con la práctica de la atención plena, así como horarios con encuentros rápidos para la práctica en común (*Drop-in meditations*). Si el hecho de que un centro tan célebre como esta universidad haya invertido en la implantación del mindfulness como una actividad más en su campus no fuera ya suficiente para intuir los grandes beneficios que esta práctica puede aportar al ámbito de la educación, esta misma organización nos comparte en su página web un artículo académico titulado: "*A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomized controlled trial*", donde muestran los excelentes resultados obtenidos en el proyecto de investigación *The Mindful Student Study*. Presentan además una nota de prensa: "*Mindfulness training can help support students at risk of mental health problems, concludes a randomized controlled trial carried out by researchers at the University of Cambridge*" en el que se incluye la siguiente cita de la líder del proyecto:

This is, to the best of our knowledge, the most robust study to date to assess mindfulness training for students, and backs up previous studies that suggest it can improve mental health and wellbeing during stressful periods

- Julieta Galante

Pero empecemos por el principio. Según el documento que inspira esta reflexión, el mindfulness es la "capacidad universal básica de los seres humanos que se fundamenta en la posibilidad que tenemos para poder ser conscientes de los contenidos de nuestra mente instante a instante. Dicho de manera sencilla, es la práctica de la autoconciencia a través de la concentración mental" y su práctica debe basarse en tres principios: el no-enjuiciamiento, la aceptación y la compasión hacia nosotros mismos y nuestros pensamientos.

Teniendo esto en cuenta, debemos ser conscientes de su importancia y la mejor forma de hacerlo es prestando atención a los incontables beneficios tanto físicos como mentales que multitud de estudios científicos han demostrado que aporta. Nos centraremos en los más aplicables al ámbito educativo:

- Autorregulación emocional (siendo una herramienta clave para la educación emocional)
- Reducción del nivel de estrés
- Mejora de la atención y la concentración
- Mejora del rendimiento académico
- Formación de un alumnado resiliente, creativo y positivo

A la hora de aplicarlo en el aula, las pautas son sencillas y las tenemos claras:



- Solo tenemos que prestar atención a lo que está sucediendo en el presente.
- Observar lo que estamos haciendo: mirar, escuchar, oler, palpar, sentir, pensar, incluyendo también nuestra postura corporal, etc.
- No hay que comparar lo que estamos viviendo en el presente con el pasado ni con el futuro.
- No hay que analizar, solo observar.
- No hay que evaluar, solo observar.
- No hay que juzgar, solo observar.
- No intentar cambiar nada, solo observar.
- No hay que esforzarse por no pensar, solo observar.
- No hay que esforzarse por prestar atención, solo observar.
- No hay que esforzarse por no hacer nada, solo observar.
- Hay que aceptar lo que está sucediendo en el presente.

Y por último, pero no menos importante: **hay que ser amable con nosotros mismos.**

Considerando que vivimos en la sociedad de la inmediatez y la constante presencia de estímulos externos siento que la mayoría del tiempo nos encontramos desconectados de las personas más importantes de nuestras vidas: nosotros mismos. Es más, casi siempre ni siquiera somos conscientes de lo desconectados que estamos. Sin hablar con alguien es prácticamente imposible saber cómo está, lo que necesita... así que, ¿cómo vamos a cuidarnos si no nos prestamos atención? Aquí es donde el mindfulness puede comenzar a cambiar nuestras vidas.

En mi caso, la primera vez que oí hablar del mindfulness fue a través de mi madre. Mi madre lleva toda la vida practicando meditaciones, casi siempre acompañadas de mantras budistas, pero en los últimos años ha estado realizando cursos en los que aprende la historia y el sentido y practica mindfulness. Cuando llegué al Colegio Acaymo y descubrí el Proyecto de Centro fue la primera vez que supe de la aplicación de este tipo de prácticas en el ámbito educativo e inmediatamente me invadió una sensación de sorpresa: “¿cómo es posible que esto no se haga en todos los centros?”.

Como expuse al inicio de este documento, la atención plena y la educación encajan perfectamente, de una forma casi natural, si tenemos en cuenta los valores competenciales y emocionales que deben prevalecer en esta última. Las últimas leyes de educación, basadas en los resultados de infinidad de estudios, promueven la educación en positivo. Educar con miedo quedó hace mucho en el pasado. De esta manera, debemos crear en el aula un ambiente seguro, donde el alumnado se sienta agusto, protegido, en paz y para ello debemos tener en cuenta dos dimensiones: la interpersonal y la intrapersonal de cada uno de nuestros alumnos. En ambas, la práctica de mindfulness nos aporta claros beneficios, todos ellos relacionados con la **empatía**. A través de la práctica diaria, suave y constante, nuestros alumnos comprenderán mejor su mundo interior, lo que les permitirá además conocer más a los demás y por tanto, evitar, antes incluso de que surjan, la mayoría de conflictos o comportamientos disruptivos en el aula.

Sin embargo, he querido dejar para el final dos aspectos que considero esenciales para la implementación exitosa del mindfulness en el aula según mi propia experiencia personal de práctica y de investigación: la implicación del docente y la no imposición. Respecto a esto último, la práctica no puede ser obligatoria, en ese caso los beneficios se verán neutralizados. Debe ser consensuada y voluntaria. En cuanto a la implicación del docente, este es quizás el punto más importante: sin el interés del docente es imposible llevar a cabo una aplicación del mindfulness en el aula de forma efectiva, no solo por el hecho de que “predicamos con el ejemplo” sino, más bien, atendiendo a los beneficios personales del mismo docente. Un docente que practique es un docente autorregulado, centrado y consciente, y por tanto, mejor transmisor de conocimientos, mejor mentor, mejor guía emocional...

En conclusión, podría decir que la adolescencia es una etapa de caos, de tormenta emocional, y uno de los faros que les guíe a la calma debemos ser nosotros, los docentes, y, para ello, el mindfulness es una de las mejores herramientas de las que disponemos.

*Capacidad universal básica, ser conscientes de nuestra mente, practicar la autoconciencia, contacto con la realidad...* son conceptos que definen el *mindfulness* pero, ¿de qué hablamos cuando hacemos uso del término *mindfulness*? Aunque existen miles de referencias, pronunciar *mindfulness* es hablar de **atención y conciencia plena**.

Muy fácil de describir, de entender su determinación, pero, ¿tenemos claro *como practicarlo*? Al ser una práctica accesible a todas las personas, ya que hablamos de una capacidad inherente a cada ser humano, simplemente es necesario **ser conscientes** de los que está ocurriendo en el presente inmediato, en el aquí y ahora; y ser capaces de **identificar que vivencias emocionales se están desarrollando** en ese preciso momento. Pero, como todo en esta vida, aunque se trate de una característica propia de la naturaleza humana, puede labrarse.

Eso mismo es lo que se pretende con el **proyecto de centro**: “*Atención Plena-Mindfulness para la Escuela y la Vida*” que, diariamente, de una manera consciente y intencionada, se busca conectar con lo que sucede tanto a nivel interno, como externo y buscando la mejora en el *rendimiento académico*, así como el fomento de la *neuroeducación y la educación en valores*.

Tras varios años de llevar a cabo dicho proyecto, son muchos los **beneficios** que se han observado, tanto en el alumnado como en el propio cuerpo docente en el que me incluyo. ¿Cuáles son estos *beneficios*? Desprender *más felicidad* en nuestro día a día superando las emociones negativas que van surgiendo, mejorar la *atención y la concentración* a la hora de realizar cualquier acción, bajar los niveles *ansiedad y de estrés* que nos ocasionan algunas situaciones, *mejorar las relaciones interpersonales* que tenemos de manera rutinaria y *conocernos nosotros mismos* para poder subsanar cualquier obstáculo que se nos presente.

Haciendo, nuevamente, referencia al proyecto de centro, es necesario poner el foco en la integración del **mindfulness en Educación física** (EF en adelante). Su incorporación en cada una de las clases desarrolladas tiene el potencial de promover *experiencias corporales y motrices conscientes*, y estimular la reflexión crítica sobre las mismas, pues en este sentido, el cuerpo es la puerta de entrada al estado de conciencia plena. Por ello, aunque inicialmente podría ser necesaria la práctica formal de la meditación para encontrar el estado de atención plena, llevar la atención a la experiencia motriz desarrollada en las clases nos ayuda a conectar cuerpo, mente y emoción. Además, su uso rutinario me brinda la oportunidad de revalorizar el potencial pedagógico de la EF, aumentando el compromiso motor, desarrollando la neuroeducación y creando un clima motivacional y una implicación y participación mayor.

Para finalizar, no puedo dejar de lado mi *experiencia personal*, ¿realmente la práctica del *mindfulness ha mejorado mi vida?*. Como practicante amateur pero asidua, como alumna en continuo conocimiento de la disciplina, como persona que vivencia cada uno de los beneficios plasmados... me inicié en un momento en el que me dejaba llevar por el ritmo frenético que nos impone el día a día, la vida acelerada que no nos deja tiempo para analizarnos, conocernos y, si es necesario, sanarnos. Hoy en día, puedo asegurar que soy capaz de centrarme en el aquí y ahora, en seleccionar conscientemente lo que me aporta, en despejar la mente para ser más eficiente, en controlar mis emociones y dar la importancia necesaria a aquellas cosas que realmente la tienen, a ser feliz en mi día a día aprovechando cada momento con alegría y a no tener miedo a fallar o a errar, sabiendo que siempre estoy en continuo aprendizaje.

Tras la lectura recomendada por el centro se ha encontrado una guía que documenta al docente hacia una iniciación y profundización de lo que es el mindfulness y cómo llevarla a nuestra aula. Es bien sabido que el cuerpo tiene unas necesidades básicas para mantenerse en buen estado, para ello, nos alimentamos, aseamos y realizamos deporte. Lo mismo ocurre con nuestra mente, nuestro cerebro es el órgano más dominante de nuestro cuerpo, y los pensamientos que se generan en ella pueden ser útiles o limitarnos. Pero es importante saber que, podemos dominar nuestros pensamientos y focalizarlos en lo realmente importante del momento, y esta es la práctica del mindfulness disciplinar nuestra mente en lo verdaderamente valioso, que es el momento presente y que tal como menciona Miró (2006) y Simón (2006) todas las personas practicamos este momento presente. Gracias a este enfoque del pensamiento podremos sentir un mayor bienestar con nuestro entorno al mismo tiempo que obtendremos un mejor rendimiento de nosotros mismos. Asimismo, tal y como vemos reflejado en el texto, también seremos capaces de discernir cómo nos sentimos en los momentos de atención plena y cuáles son nuestras emociones.

Si practicamos mindfulness en nuestro día a día, estamos trabajando nuestra claridad mental haciendo que seamos más efectivos en la solución de problemas, además, como seremos más conscientes de nuestro entorno, también podremos estar más para con los demás, desarrollando así la inteligencia emocional y haciendo que estos nos entiendan mejor. En definitiva, el mindfulness nos ayuda a desarrollar una mente más feliz y resolutiva.

Al impartir una asignatura artística, incluiría esta práctica con la misma coyuntura. En algunas ocasiones, solemos realizar nuestro minuto de atención plena acompañados de sonidos musicales, pertenecientes a distintos artistas y momentos históricos. De esta manera, nuestro alumnado solo se centra en los sonidos que lo envuelven en ese momento y en las sensaciones que les van generando. Con el grupo de segundo, hemos adoptado la dinámica de los lunes realizar el minuto con una música propuesta por la docente y los miércoles, la propuesta viene de la mano del *mindfulhelper* de esa semana, haciendo así que la práctica de bienvenida sea rica y variada, y, a su vez el alumnado se sienta participe de la asignatura y de la elección de un clima propicio para la práctica del momento presente.

En el presente documento procederé a realizar una valoración personal acerca de mi propia experiencia en la práctica del *mindfulness*, así como de las distintas formaciones recibidas a lo largo del curso. En particular, tras la lectura del documento facilitado.

Mi experiencia personal con el *mindfulness* o Atención Plena comienza este curso escolar, cuando me incorporo a este centro educativo. Previamente me informé a cerca de lo que era el *mindfulness*, sin embargo, ha sido mi experiencia en el centro y las distintas formaciones que hemos recibido a lo largo del curso, las me han ido acercando cada vez más a esta práctica.

Llegados a este punto, quizá se haga necesario, aclarar, qué es el *mindfulness*. Para Alazne González (2014):

*El mindfulness es una función mental universal inherente a todos los seres humanos que nos permite mantener el foco de nuestra atención en una experiencia inmediata del presente y requiere que prestemos atención a lo que nos pasa y está pasando.*

*Aunque hay muchos tipos de meditación para practicar el mindfulness, el más común es la meditación de estilo vipassana. Por lo tanto, aunque el mindfulness sea una función mental compleja que requiere se practicar y practicar y practicar, es accesible a todas las personas. (pág. 15)*

El paso del tiempo me ha hecho ver que en mi cabeza había una serie de ideas preconcebidas acerca de lo qué significaba, de cómo se llevaba a cabo y de sus beneficios. Muchas de ellas se han ido confirmando, sobre todo en lo referente a los beneficios, no obstante, otras ideas, más relacionadas con la ejecución, han sido totalmente descartadas.

En primer lugar, solía relacionar la práctica de *mindfulness* con una relajación, ese momento en el que tratamos de relajarnos y desconectar de los que nos rodea. Aprendí,

lo que realmente hacemos es ser conscientes del momento y el lugar en el que estamos y nos ayuda a concentrarnos y focalizarnos en el ahora, en el momento presente, de esta forma nuestras ideas se aclaran, asumimos y continuamos.

Otra de las cosas que intentaba al principio era dejar la mente en blanco, no pensar, lo cual me parecía algo casi imposible de lograr. Ahora he comprendido que precisamente una de las características del *mindfulness* es que nos ayuda a ver con claridad nuestros pensamientos.

En definitiva, no hay que alejarse, no hay que desconectar, no se trata de dejar la mente en blanco, se trata de estar presentes en nosotros, en nuestras emociones, no hay que ignorarlas hay que atenderlas, hay que conocerlas y asumirlas.

En relación con sus beneficios, si que es cierto que muchos de ellos los conocía, su uso como tratamiento contra el estrés, la ansiedad o la depresión, la capacidad para sintonizar con el mundo interpersonal o ejercitar nuestro cerebro. Sin embargo, con el tiempo me he dado cuenta de otros muchos beneficios, su práctica nos ayuda a concentrarnos en lo que de verdad importa, esto nos permite mejorar nuestra capacidad para afrontar actividades y cometidos y situaciones a las que nos enfrentamos, y nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio.

Nivel personal me ha ayudado muchísimo. Este año me ha traído numerosas experiencias nuevas, experiencias que no siempre han sido fáciles de llevar, ni de sentir, ni de asimilar. Pese a esto, sin duda puedo decir que, el ir aprendiendo y entendiendo, poco a poco, el *mindfulness* me ha permitido ir asimilando cada experiencia, ir aceptando mis emociones y respetarlas, no ignorarlas o esconderlas.

Teniendo en cuenta mi propia experiencia personal, me parece que educar atendiendo a las necesidades tanto intelectuales como emocionales de los alumnos, constituye un hecho fundamental y es un reto educativo.

Estamos en una sociedad regida por la sobreinformación, la exposición y la inmediatez, nuestros alumnos, nativos tecnológicos, están sobreexpuestos a todas estas variables y es nuestro deber darles las herramientas adecuadas para atender y gestionar sus emociones.

Deben aprender a percibir y discriminar sus emociones y las de los demás, el ser humano es un ser social, necesita relacionarse con los demás y vivir en sociedad. Para entender las emociones de los demás primero debemos entender las nuestras, comprender su significado. Fomentar nuestro autoconocimiento y transformarnos en seres empáticos.



Para poder entender el texto es importante tener presente la definición de *Mindfulness* y para ello, podemos subrayar la definición de Simón (2006), que lo entiende como un estado simple y familiar el cual todos lo hemos experimentado siempre que somos conscientes de lo que hacemos y pensamos. Esta definición la destaco, ya que concibo la Atención Plena como un estado en el que tenemos que **ser y estar** presentes con uno mismo, atendiendo a nuestro cuerpo y a nuestra respiración.

No obstante, aunque pueda llegar a parecer una actividad sencilla, es algo que requiere de mucha práctica, de manera constante para poder ejecutarla correctamente. Cabe destacar también que, a pesar de su visible dificultad, es una acción que puede llevar a cabo cualquier persona. Claro ejemplo es que en nuestro colegio lo práctica toda la comunidad educativa (alumnado – familias - figuras profesionales), pudiéndose observar desde sus comienzos hasta ahora una notable mejoría, no solo en la concepción de la filosofía de nuestro Centro con respecto al proyecto, sino también interiorizándolo cada individuo como una forma de vida.

Por otro lado, también tenemos que tener en cuenta, muy claro y presente, lo que **NO** es *Mindfulness*. En lo que respecta a mi persona, las primeras veces que lo practiqué pensaba que era una actividad cuyo significado y fin era conseguir la relajación. Aunque muchas veces estén relacionadas entre sí, esta claro que esa no es la meta a alcanzar cuando realizas la practica.

En cuanto a sus beneficios, el libro nos menciona muchos de ellos. Sin embargo, desde mi experiencia personal, puedo señalar que he notado mejoría en la concentración y en la toma de decisiones, de la misma manera que me ha ayudado a atender el momento presente, el aquí y el ahora, sin importar nada más. He de reconocer que, en los inicios del proyecto en nuestro Centro, la práctica me resultaba mucho más compleja, pues no era capaz de evadirme de otros pensamientos y centrarme en el momento presente. No obstante, puedo mencionar que después de tres años, soy capaz de realizar la práctica conscientemente, prestándole y prestándome la atención que merecemos.

Cabe destacar que este beneficio mencionado anteriormente también lo he podido ver reflejado en el alumnado.

Finalmente, destacar que hay muchas maneras de poder ejercer Atención Plena de manera práctica. Yo voy a mencionar la que más conozco y, por ende, entiendo. El libro la define como *Respirar Consciente*. Esta actividad está muy relacionada con nuestro Centro, ya que la ejecutamos directamente cuando llevamos a cabo el minuto de bienvenida, las dinámicas y los tres minutos diarios de Atención Plena, guiado por el *Mindful-Helper*. Este tipo de actividad ayuda muchísimo al alumnado a ser consciente del momento presente.

En conclusión, la realización del *Mindfulness* para mí es algo fundamental, pues es una manera de conectar conmigo misma y trae varios beneficios para nuestra persona, como puede ser la concentración. Hay que tener siempre presente que no es lo mismo que la relajación y que se puede llevar a cabo en cualquier lugar y en cualquier momento de nuestra vida. Asimismo, y en mi caso, destacar que la respiración consciente es la actividad que más domino, pues no sólo la desarrollo en el Centro, sino también es un recurso en mi vida personal, sobretodo en momentos de estrés o descontrol de situaciones. Esta misma conclusión la extrapolo al alumnado, es decir, opino que la práctica de Atención Plena en nuestro colegio ha hecho que la misma sea fundamental en sus vidas, pues han podido apreciar los múltiples beneficios que les aportan, desarrollando la misma en su vida personal.

*“La respiración consciente es la técnica de mindfulness más fácil y común. El reto es acordarse de hacerlo en medio de nuestra ajetreada vida.”*

Esta reflexión recoge algunos puntos desarrollados a lo largo de la práctica docente y de documentos como el aportado para la realización de esta formación.

En primer lugar, se definirá y concretará el objeto de esta reflexión: Mindfulness o Atención Plena. Aportaciones teóricas de esta formación la definen como

*“Una capacidad universal básica de los seres humanos que se fundamenta en la posibilidad que tenemos para poder ser conscientes de los contenidos de nuestra mente instante a instante. Dicho de manera sencilla, es la práctica de la autoconciencia a través de la concentración mental.”*

Si atendemos a esto, todas las personas tienen la capacidad de estar presente y ser conscientes, esta habilidad es de gran importancia en el presente ya que cada vez es más frecuente sentir despersonalización en nuestro día a día. La despersonalización podría tener una reflexión propia, pero la definiremos brevemente como la sensación de desconexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo o nuestro entorno (no ser consciente del tiempo pasado u oír nuestra propia voz en estéreo, entre otros).

Sin embargo, la capacidad que nos permite conectar con nuestro presente puede ser y debe ser trabajada para poder ser llevadas a cabo desde el Proyecto de Centro: a través del minuto formal de Atención Plena, las dinámicas de cada semana, las formaciones al equipo docente. Si se trabaja bajo los puntos exigidos, se puede referenciar de nuevo el documento para reflexionar sobre las posibles beneficios que nos pueden aportar esta práctica, y que es en esencia lo que se pretende conseguir.

Será un tratamiento contra la ansiedad y el estrés, las cuales suelen estar presente en el alumnado, y acentuado por la situación sanitaria derivada del COVID-19. Por otro lado, se mejora la capacidad para afrontar actividades y tareas, esto se relaciona directamente con el aprendizaje y consecución del Currículo. Por último, ayuda a aliviar problemas óseos-musculares crónicos. Estos beneficios, por lo tanto, son de tipo mental y físico. En el plano mental, además trabaja aspectos emocionales como los cognitivos. Esto se podría resumir a su vez en **desarrollo integral**, incluido en los decretos de nuestro actual sistema educativo como objetivo principal de la Educación Primaria.

Estas bases teóricas se basan a su vez en la práctica diaria, sin esta última, los beneficios comentados anteriormente no podrán verse desarrollados en el alumnado. Por lo tanto, se debe hacer una reflexión de la práctica diaria real que se tiene en las aulas, para ser conscientes de los puntos que se deben mejorar. No solo aspectos como si se lleva a cabo el minuto de Atención Plena, sino si estamos interiorizando el rol de Mindful Helper correctamente, y no solo dando la responsabilidad de tocar el cuenco.

En definitiva, y como conclusión, es de gran importancia conocer los beneficios para reconocer la práctica de la atención plena como un aspecto clave en nuestra práctica docente diaria. Entendiendo además, que estos beneficios no solo serán para el alumnado, sino para las figuras profesionales que forman el centro educativo.

# Laura Artiles

Cuando nos preguntamos qué es Mindfulness, lo primero que hacemos es 'googlear' y leer multitud de definiciones que nos aparecen en Internet y que tratamos de entender meramente como un concepto más, al menos eso fue lo primero que hice yo en su momento. Sin embargo, para mí, llegar a comprender lo que concierne Atención Plena o Conciencia Plena, tal y como se traduce al español, ha sido parte de un proceso real mediante el cual he experimentado y contextualizado Mindfulness como una característica inseparable de nuestro SER.

Como se refleja en la Guía para Educadores de Alazne González, diversos autores, tales como Siegel, Germer y Olendzki consideran este término como una característica inmanente del ser humano, con lo cual estoy totalmente de acuerdo, y mantienen que para poder 'activar' esta característica, se necesitan, al menos, tres condiciones: aceptación, no-enjuiciamiento y compasión. Otros autores consideran incluso hasta 10 o más condiciones, así como Kabat-Zinn, Shapiro, Schwartz, y Santerre, empero para mí esas tres son suficientes y, quizás, las más interesantes.

Saber quiénes somos y, por tanto, aceptarnos tal y como somos con bondad, con compasión, sin juicio alguno, nos permite disfrutar de la realidad en la que nos hallamos inmersos y de los demás seres que nos acompañan en ella.

Si nos refiriéramos a una película, el buen desarrollo de estas condiciones no solo nos acerca a la comprensión del término, sino que también nos permite percibir la realidad como actores protagonistas y no como espectadores.

De esta forma, esta capacidad de percibir la realidad siendo conscientes desde el momento presente, desde la acción que sucede y desde las emociones consecuentes avivan diferentes beneficios a nivel neurobiológico, físico y psíquico para nuestro yo.

El poema sufí que recomienda la psicóloga Miró: *La casa de huéspedes* nos permite contemplar que nuestro ser alcanza su conciencia plena cuando se acepta y es capaz de soltar, de manera que recibimos nuestro porvenir, dejamos que se desarrolle y lo despedimos.

Saliéndome de contexto, otra cita que me ha ayudado a comprender y definir Atención Plena es la siguiente:

*“Lo que damos y recibimos forma parte de nuestro aprendizaje y forma parte de un plan perfecto para que aprendamos lo que hemos venido a transformar”.*

Con esto quisiera explicar lo esencial: ESTAR y SER, lo cual nos permite actuar desde el momento presente consintiéndonos enriquecernos y crecer personalmente.

Por otro lado, al considerar la Conciencia Plena como una característica inherente al ser humano, esta no se desarrolla de manera fácil y, por tanto, requiere de práctica, así como cualquier otra de nuestras capacidades, es por ello que su entrenamiento necesita tiempo para lograr un buen progreso.

No obstante, considero que este tiempo de entrenamiento es fundamental para consolidar aquellas condiciones de las que hablábamos en líneas anteriores, tiempo esencial para regresar a nosotros, sentir, encontrarnos con nuestro yo emocional y diferenciar entre autoestima vs. ego, entre muchas cosas más. De esta manera, este es el proceso para sembrar y cosechar los múltiples beneficios de estar presentes mientras somos. Mientras crecemos, nos formamos como SER.

Una vez he comprendido qué es Atención Plena, soy capaz de contemplar sus muchos y diferentes beneficios, así como la aceptación de mí misma y, como consecuencia, la aceptación de los demás y la mejora en la relación conmigo misma y con mis iguales.

Aunque, aún me considero en proceso de desarrollo, aceptar todas mis características, así como mis debilidades y mis fortalezas como parte de mi ser, me ayuda a no juzgarme y a no juzgar, a estar presente en el momento reciente y a comprender y gestionar mis emociones. Asimismo, reforzar y trabajar la aceptación, la compasión y el no-enjuiciamiento me liberan de ansiedad, estrés, ira..., entre otros estados de ánimo.

Todo esto siento que me ayuda en la construcción de una buena autoestima y, además, me permite enfrentarme a nuevas situaciones focalizando la atención en los aspectos que requieren de ella.

En la Escuela Primaria los niños y niñas son seres en pleno desarrollo y crecimiento, por lo que brindarles la oportunidad de conocerse a sí mismos, permitiéndoles destacar y aceptar sus fortalezas y debilidades para convertirlas en sus características fundamentales, considero que es el mejor proceso de desarrollo personal que pudiéramos ofrecerles.

De esta manera, en relación con nuestro Proyecto de Centro Atención Plena -- Mindfulness para la Escuela y la Vida, creo que considerar el desarrollo personal, individual y emocional del alumnado como parte de la oferta educativa e incluirla en nuestra permanencia en el colegio resulta, quizás, la materia más importante que impartimos en el centro.

No obstante, como ya he valorado anteriormente, pienso que Mindfulness no se trata de una simple práctica, sino de una característica personal que renace de la práctica y, por tanto, no debe ser forzada sino respetada, tanto en tiempo como en su progreso.

Todo ser cuando es pequeño nace queriendo aprender y tener algo nuevo cada día. Sin embargo, llegar a querer soltar supone un proceso de aprendizaje mediante el cual necesitamos ser conscientes.

Como ya hemos visto, las emociones están estrechamente conectadas a nuestro ser, por tanto, considero que una buena educación emocional nos ayudará a favorecer las condiciones propicias para desarrollar consciencia plena en el alumnado. Algunos autores, como Hyland, sostienen la idea de incluir las emociones como materia transversal en el currículum educativo, lo cual garantizaría el buen desarrollo personal de los alumnos y alumnas y alcanzarían su atención plena.

Ayudar a los alumnos y alumnas a reconocer como son y a identificar sus emociones, no solo les permite aceptarse tal y como son, sino también reconocer su capacidad de autogestión ante las diferentes situaciones, lo cual solo conseguirían estando conscientes en el momento presente.

Finalmente, el buen desarrollo de Mindfulness en la escuela demostrará sus beneficios en el alumnado durante su progreso académico y ello se verá reflejado en su rendimiento escolar, así como en su enriquecimiento personal, ejemplo de ello puede ser: llevar una vida sana y feliz, ser más contemplador, mejor gestión de las emociones negativas, prestar más atención a las tareas, mayor concentración en los exámenes, mejor relación con sus compañeros/as e iguales, desarrollo de valores de respeto y tolerancia dentro de un grupo social, mejor escucha hacia los demás, etc.

A mi parecer, la práctica del mindfulness supone una autoconciencia de nuestras emociones y nuestra mente en el momento presente. En nuestro día a día, realizamos muchas acciones de forma automática de las que no somos conscientes y de las que, en muchas ocasiones, nos preguntamos cómo lo hicimos o en qué momento llegamos a un sitio. Un ejemplo de ello es conducir, nos trasladamos de un sitio a otro, de forma automática sin ser conscientes de los cambios de marcha que realizamos o de cuando hemos parado. Al igual pasa con nuestra propia mente, a lo largo de nuestro día surgen diferentes situaciones o momentos emocionales que no identificamos. Aún así, en muchas ocasiones, sentimos la necesidad de parar nuestra vida para reflexionar sobre lo que estamos haciendo en ese preciso momento y por tanto, ser consciente de nuestro presente como refleja Miró (2006) y Simón (2006) en su definición del mindfulness. Y son estas ocasiones las que nos permite estar en atención plena con nosotros mismos aceptándonos, comprendiéndonos y no poniéndonos prejuicios.

Una vez asimilado el concepto de mindfulness y sobre todo llevado a la práctica, he podido comprender que la atención plena no supone un medio de relajación o de olvido de mis pensamientos o de mi estado, si no que va más allá, permitiéndome conocer a mi misma, conociendo mis pensamientos y autogestionándome en épocas de estrés, a parte de otro beneficio que puede otorgar como la aceptación de la realidad, la concentración, la mejora de las relaciones interpersonales, ... favoreciendo todo ello al crecimiento personal.

Y son todos estos beneficios, entre muchos más, los que podemos llevar a cabo en nuestras aulas permitiendo al alumnado ser conscientes de la realidad que les acontece y de sí mismos.



La etapa de Educación Primaria supone el establecimiento de los conocimientos básicos que permitirá al alumnado desenvolverse en un futuro como ciudadanos competentes, autónomos y felices. Y ¿porqué no establecer el mindfulness como parte de este conocimiento?

El Proyecto de Atención Plena llevado a cabo en nuestro centro a otorgado al alumnado y a los docentes diferentes técnicas con las que integrar esta práctica. La introducción de 1' y 3' en diferentes horarios y la realización, los viernes, de las dinámicas, han favorecido que los estudiantes sean conscientes del lugar en el que están, cómo se sienten y porqué (si están nerviosos por un control o felices por que van a realizar algo divertido), mayor concentración, mejora de la atención y por tanto, de la escucha, permitiendo tener más empatía frente a los demás y mejorando la convivencia en las aulas, así como tomando mejores decisiones, ... Proporcionando todo ello, un buen rendimiento académico y por consiguiente, un mejor desarrollo como persona, y es que como cita Amit Ray:

*La vida es un baile. Mindfulness es presenciar ese baile.*

¿Qué es el Mindfulness?

Es una capacidad que todos tenemos y que podemos cultivar. Actualmente mindfulness o atención plena se ha convertido en un término muy popular. Especialmente en el mundo de la psicología, la enseñanza y la salud.

*"Vive en el momento, date cuenta de lo que está ocurriendo y, en lugar dejarte llevar por las reacciones habituales, decide el modo de responder a tu experiencia",* definió Vidyamala Burch, maestra de meditación y fundadora del programa de mindfulness.

Mindfulness proviene de las enseñanzas budistas y se denomina Sati en pali. ¿Quiere esto decir que tenemos que ser budistas para practicar la atención consciente? No, no es necesario ser budista para vivir con atención consciente o mindfulness.

Pero sí que tenemos que ser conscientes que no se trata de sólo una técnica que puede ayudarnos a vivir mejor. No se trata de algo que hagamos sino que la práctica de mindfulness transforma la manera en que somos en el mundo.

Beneficios del Mindfulness

**Ayuda para la depresión:** hay varios estudios, incluido uno de la Universidad de Cambridge, que aseguran que si los pacientes de terapia psicológica también practican mindfulness se recuperan antes y tienen menos riesgo de recaer.

**Reduce el estrés, la ansiedad y la presión arterial:** si sueles estar nervioso o tienes ansiedad, practicar mindfulness es muy aconsejable. Hay decenas de estudios que lo demuestran, como uno del Hospital John Hopkins que considera que los efectos de la atención plena son parecidos a los de los antidepresivos.

**Capacidad de trabajo:** practicar mindfulness nos ayuda a estar más atentos, a concentrarnos más y a trabajar bajo presión, como han demostrado varios estudios.

**Más creatividad:** cuando nos quedamos atrapados en nuestros pensamientos, podemos volvernos personas rígidas. Según un estudio de la Universidad de Groningen, el mindfulness nos ayuda a ablandar esta rigidez y nos permite encontrar soluciones más creativas a nuestros problemas.

**Rapidez de pensamiento:** un estudio de la Universidad de California demuestra que las personas que llevan años meditando tienen unos pliegues en el cerebro que están asociados con la capacidad de procesar información.

**Aumenta tolerancia al dolor:** según un estudio de la Universidad de Montreal, las personas que practican mindfulness sienten el dolor con menor intensidad. Esto puede ayudar a los pacientes con fibromialgia, por ejemplo, a reducir la cantidad de medicación que toman.

**Gestionar tus emociones:** Como el enfado. Aprender a comunicarte y relacionarte de manera saludable con herramientas muy útiles para poder solucionar los conflictos.

**Mejorar tu estilo de vida:** A través de como te alimentas o tus hábitos personales. Ayudarte a sentirte más calmada y equilibrada, mejorando incluso la calidad de tu sueño o la falta del mismo. Mejorar en definitiva tu vida tanto a nivel personal como en el trabajo.

La meditación también reporta mejoras en la memoria, la capacidad de concentración, la autoconciencia y la **inteligencia emocional**.

En primer lugar me gustaría establecer una serie de puntos para tratar a continuación de una manera más detallada, así pues, comenzaré hablando sobre mi concepción previa del *mindfulness* partiendo de experiencias personales; continuaré con todos aquellos puntos que he podido aprender gracias a este documento; además, me gustaría relacionar lo tratado en el documento con nuestro Proyecto de Centro y el día a día que puedo observar en la práctica de la atención plena; finalizando con una breve conclusión sobre todo lo expuesto.

## **1. Experiencias previas acerca del concepto de *mindfulness*.**

Debo admitir que la primera vez que escuché la palabra *mindfulness* no podía imaginar el mundo tan grande que me quedaba por descubrir, recuerdo aquellos últimos años como estudiante de secundaria en este mismo centro cuando empezamos a recibir pequeñas pinceladas sobre el concepto y puesta en práctica del mismo. Por aquel entonces la práctica era mucho más informal que en la actualidad, no se trabajaba de la misma manera y no estaba tan arraigada en la comunidad escolar como sí lo es ahora. Luego, pasaron los años y aquella palabra dejó de resonar en mi cabeza, como si nunca la hubiera escuchado, pero fue entonces, cuando en mi periodo como estudiante de bachillerato la comencé a necesitar con más fuerza que nunca: la ansiedad tocó mi puerta.

Tras unos meses de incertidumbre, de no saber muy bien que estaba ocurriendo, pero teniendo claro que algo desagradable ocurría, comencé una nueva etapa acompañado de un profesional de la Salud Mental.

Me gustaría señalar brevemente, sin entrar en más detalles que distraigan la atención sobre el tema, que ese pequeño paso fue, en realidad, uno de los pasos más importantes que pude dar, y mientras lo daba, apareció de nuevo aquella palabra que había caído en lo más profundo de mis recuerdos: *mindfulness*.

Recuerdo perfectamente como la primera vez que la volví a escuchar mi mente retrocedió exactamente al mismo sitio en donde todo comenzó: el colegio. Miles de recuerdos me

inundaron, todos muy positivos. Pero si algo tenía claro es que esta vez no sería una palabra más, sería algo fundamental, algo que tener presente en mi día a día, así fue como comenzó mi “formación” en *mindfulness*.

El *mindfulness* llegó a mi vida sin preverlo, en una situación desfavorable para mí, y paradojas del destino, es ahora una forma de vida que llevo en el día a día. Durante esa época de mi vida realizaba todo lo contrario a la idea básica de la atención plena, ya que me centraba en todo menos en el momento presente, de ahí los episodios de ansiedad desmesurada que sufría, pero el *mindfulness* me rescató.

Comencé a recibir pequeñas pero profundas pinceladas sobre la puesta en práctica y el objetivo de la atención plena, comenzándolo a trabajar de manera gradual: primero me centraba en la respiración, intentando evadir todos los pensamientos y preocupaciones que me invadían a cada segundo, teniendo muchas dificultades para ello; poco a poco la tónica fue cambiando, cada vez era más consciente del momento presente, dejando estar todo lo que quisiera estar en mi mente, sin prestarle más atención de la necesaria, haciendo que esos pensamientos desaparecieran por sí mismo. Comencé a realizar varios minutos de atención plena al día por mi cuenta: al levantarme, después de comer, antes de dormir... siempre asegurándome de que esto debía estar presente a cada segundo del día, viendo como a poco lo conseguía un poco más, además, las sesiones con el profesional cada vez eran más enriquecedoras.

Transcurridos unos meses todo fue volviendo a una cierta normalidad, y digo cierta porque ya no fui el mismo que había llegado un día a aquella consulta, ahora era una persona mucho más autónoma, mucho más fuerte, más formada, y el *mindfulness* tuvo gran parte de culpa. Como bien dijo mi psicólogo, “*Llegó el momento de que vuelas tu sólo*”. Y eso hice, comenzó una nueva etapa, una gran etapa, pero siendo siempre consciente de lo que pasaba en el momento presente.

Tras terminar satisfactoriamente el bachillerato y ya en plena carrera universitaria, mi interés por el *mindfulness* fue creciendo a pasos agigantados. Durante los periodos de

prácticas externas tuve la suerte de poder formarme donde ya lo había hecho como estudiante: nuestro centro. Fue ahí cuando comprobé el gran avance que se tenía en el trato hacia la atención plena, siendo esta la idea principal en el Proyecto de Centro, llevándola día a día a la práctica, formando al alumnado en consciencia plena desde los tres años, y es que que suerte tienen de ello, unos niños que crecerán con la concepción del *mindfulness* tan arraigada como la lectura o las sumas, por poner dos típicos ejemplos, que gran futuro les quedará por delante. Este periodo de prácticas me sirvió para mucho, pero sobre todo para seguir incorporando a mi día a día la práctica del *mindfulness*. Asimismo, al año siguiente la tónica se repitió, realizando mis últimas prácticas externas. Sin embargo, como todo estudiante universitario, me tocó dar el último paso: Trabajo de Fin de Grado. TFG. Fue ahí cuando sufrí un pequeño bloqueo. “¿Qué hago?”. Y el *mindfulness* tocó de nuevo a mi puerta, mucho más rápido ya que ahora me acompañaba día a día.

Y fue entonces cuando di el paso definitivo, mi TFG está cimentado en el *mindfulness* como base para realizar educación física: dos de mis pasiones en conjunto. Fue mi gran oportunidad para dar un paso más allá en la atención plena, proponiendo un proyecto innovador basado en lo comentado, y que suerte tuve de poder hacerlo.

Tras lo expuesto anteriormente debo decir que, tal y como se comenta en el documento de referencia, mis primeras nociones sobre el *mindfulness* fueron asemejadas a las de una relajación, llegando a realizarlo cuando me encontraba en un estado de ansiedad descontrolada. Si bien es cierto que poco a poco fui comprendiendo la realidad, por lo que puedo llegar a entender que todo aquel que no conozca la palabra o esté comenzando a hacerlo, lo confunda de manera involuntaria.

También comprendí que no debía reprimir mis emociones, simplemente aceptarlas, saber que están presentes y no enjuiciarlas.

Poco a poco fui cimentando mi idea de *mindfulness*, sabiendo que, a día de hoy, aún me quedan muchos pasos por dar, pero pudiendo asegurar que tras analizar y reflexionar sobre todo lo expuesto en el documento formativo, mi concepción está mucho más

enriquecida, teniendo claro también otra de las ideas importantes: no existe un único significado de *mindfulness*, ya que cada persona lo puede realizar a su manera.

## **2. El *mindfulness* en el ámbito escolar. Nuestro Proyecto de Centro.**

Pasaron los años y logré mi sueño: ser maestro de educación primaria. En la actualidad tengo la inmensa fortuna de poder ejercer como tal, y que mejor sitio para hacerlo que un centro donde una de sus premisas fundamentales es el *mindfulness*.

Como ya sabemos, la práctica de la atención plena se lleva a diario de manera formal en nuestras aulas, incluyendo una dinámica específica a la semana para trabajarlo desde un enfoque diferente.

Tal y como se indica en reiteradas ocasiones en el documento, nuestra función como docentes es transmitir a todo nuestro alumnado una idea acertada sobre el *mindfulness*, y debo admitir que tras la serie de puntos enumeradas en dicho documento, he comprendido muchas cosas, pero en especial aquellas que indican lo que no es el *mindfulness*.

Como docentes debemos educar a nuestros alumnos con todas las herramientas posibles, dotándoles de identidad propia y asentando la base para que tengan un futuro mucho más prometedor. Con el *mindfulness* no debe ser menos, si somos capaces de transmitir a nuestro alumnado las nociones básicas desde las edades más tempranas el éxito está asegurado.

Una vez observados detenidamente los beneficios que obtenemos practicando *mindfulness* a partir de autores como Kabat-Zinn o Siegel, entre otros, puedo confirmar todo lo que he ido comentando en líneas anteriores, destacando especialmente el punto en el que se indica que la atención plena se utiliza para luchar contra el estrés, la ansiedad o la depresión, y que como comenté con anterioridad, pude vivenciar de primera mano sus beneficios. Por supuesto, son muchas más las ventajas de practicar *mindfulness*, pero una vez analizado todo con detenimiento, y partiendo de mis experiencias personales, me gustaría destacar una por encima de todas:

- “Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio”; “aceptamos la realidad”. (Bauman, 2009). (Siegel, 2011).

Me gustaría entrar ahora sí de lleno en la estrecha relación existente entre todos los puntos tratados en el documento con el día a día de nuestro centro, partiendo, una vez más, de mi experiencia personal y poniéndolo en conjunto.

Por un lado, considero que la idea de transmitir y de llevar a cabo a la realidad la práctica formal de *mindfulness* por varios minutos según la etapa, es totalmente acertada, ya que como he comentado, se está “educando en *mindfulness*” desde los tres años, tal y como se indica en uno de los puntos del documento, donde nos lo puntualizan como una asignatura pendiente en el colegio, si bien es cierto que nosotros podemos afirmar todo lo contrario, ya que podemos ver en el día a día los beneficios que está causando en el alumnado, especialmente observando como son capaces de reconocer sus emociones con mucha más facilidad. Y es que si miro hacia atrás, puedo ver la inmensa diferencia en el tratamiento del *mindfulness* que hacen ahora los alumnos con respecto al pasado.

A diario puedo comprobar como los/as niños/as se muestran enormemente interesados en realizar atención plena, destacando la figura del *mindfulhelper*.

Por lo tanto, considero que, tras lo expuesto en el documento y lo vivenciado a diario, el tratamiento que se está realizando sobre el *mindfulness* en el aula es acertado, si bien es cierto que como todo en la vida, hay aspectos que se pueden pulir e intentar mejorar, por lo que me gustaría dar una pequeña y humilde opinión sobre ello, una vez reflexionado sobre el tema en su conjunto:

- Son numerosos los días en los que debemos realizar múltiples cosas, y cuando nos queremos dar cuenta se nos ha terminado el tiempo: nos ha faltado por dar una cosa de Lengua, una de Mates... y encima no hemos hecho los tres minutos de atención plena del día, así que venga, los hacemos rápido y nos vamos. Y aquí estaría el error. La práctica del *mindfulness*, bajo mi punto de vista, no se puede tratar como una obligación ni nada por el estilo, si no como todo lo contrario: una oportunidad de conectar con nuestro ‘yo’ más profundo, de parar el estrés del día a día y tener una conciencia plena sobre todo ello, pero siempre viviendo ese preciso instante, ni antes ni después, solo ahora. Nuestros alumnos son el reflejo de nosotros, por lo que ellos vivenciarán la atención plena como se la



transmitamos. Así pues, me gustaría concluir este punto con esa pequeña aportación: dedicarle al *mindfulness* la importancia que de verdad tiene, no viéndonos obligados a realizarlo en ningún momento por el simple de hecho de haberlo realizado, ya que así los múltiples beneficios que posee no los veremos.

- Otro aspecto que, bajo mi opinión es susceptible de mejora, es incorporar nuevas y novedosas técnicas para trabajar el *mindfulness* en nuestro centro, más allá de las excelentes dinámicas que realizamos todos los viernes, ya que el alumnado puede terminar cayendo en una especie de monotonía. Por ejemplo, y siguiendo las pautas que aparecen en el documento de referencia, podemos llevar a la práctica real el *andar consciente* mientras nos trasladamos a la cancha para disfrutar del tiempo de descanso, adaptándolo a las circunstancias del traslado, pero prevaleciendo siempre la idea principal del mismo.

### **3. Reflexiones y aprendizajes sobre el *mindfulness*.**

Antes de pasar a la conclusión final me gustaría puntualizar algunos aspectos que me han llamado especial atención a la hora de leer detenidamente y reflexionar sobre lo expuesto en el documento. En él se sigue un proceso lógico y adecuado: nos dan unas pinceladas sobre el *mindfulness*, como sus orígenes e ideas básicas, antes de adentrarse algo más de lleno en su definición y haciendo especial hincapié en lo que no es el *mindfulness*, aspecto que como comenté antes me llamó mucha la atención, logrando que mi aprendizaje se haya multiplicado.

El documento nos enseña de una manera muy didáctica y nos invita a la reflexión en todo momento, por lo que considero totalmente acertada su consulta y lectura detenida como herramienta de aprendizaje para nosotros, los docentes, pero para cualquier persona en general.

Otro aspecto que me gustaría destacar son las técnicas y actividades prácticas que nos han enseñado, las cuales nos sirven, al menos en mi caso, para poder aplicarlas en el día a día y transmitírselas no solo al alumnado, si no también a mis allegados, invitándoles a compartir estos instantes de consciencia plena. Especialmente la actividad *meternos en el*

*miedo* me ha despertado distintas emociones, y pienso realizarla siempre que lo necesite, ya que a nivel personal, el miedo es una de las emociones que más episodios desfavorables me causa.

Por último, la técnica del *respirar consciente* creo que es necesaria para aquellos instantes en los que el estrés nos haya invadido por completo, en aquellos días en los que no podamos más, debemos acudir a ella, parando lo que estamos haciendo y prestando toda nuestra atención a ese momento presente, siendo conscientes de nuestra respiración, ya que una vez que la controlemos, todo será más fácil y sencillo.

#### **4. Conclusiones finales.**

Por último, me gustaría realizar una breve síntesis de todo lo expuesto anteriormente.

En primer lugar, reitero la inmensa suerte que siento al poder desarrollar mi pasión por la enseñanza en un centro que nos brinda tantas herramientas para ello, siendo el principal proyecto el *mindfulness*. Nuestro centro se caracteriza por el ambiente familiar que inunda tanto sus aulas como todos sus alrededores, donde reina el bienestar de toda nuestra comunidad escolar.

Por lo tanto, considero que el tratamiento que el Proyecto de Centro está teniendo es excelente, y además continúa en constante crecimiento: cada vez son más las familias que se animan vivir la experiencia de la consciencia plena, ya sea porque nuestros alumnos se lo han transmitido o porque se han dado cuenta de los múltiples beneficios que el alumnado está experimentando, por lo que debemos estar tremendamente satisfechos de lo que estamos logrando, haciendo que nuestro proyecto trascienda más allá de nuestras paredes, teniendo un impacto directo en el día a día de muchas personas.

Antes de finalizar quiero reseñar que tras la lectura y posterior reflexión detenida del documento me considero una persona mucho más formada en *mindfulness*, cierto es que poseía una base como he comentado con anterioridad, pero desconocía mucho de los ítems aquí tratados, por lo que agradezo enormemente esta oportunidad.

Por último, rescato una cita de un psicólogo que a nivel personal me lleva a la reflexión constante:

***“Hay que ser conscientes de que lo que nos provoca malestar o ansiedad no son los eventos, sino como vinculamos las emociones a éstos”***. Jonathan García-Allen.

Científicamente se define *mindfulness* como una función mental que nos permite centrarnos en el presente. Bajo mi punto de vista, después de lo vivido en el Centro en estos años y de haber leído detenidamente el artículo, los beneficios del *mindfulness* en el aula y en la vida en general son claros y visibles en el día a día. Siguiendo la definición científica, nos ayuda a estar presentes, centrarnos y concentrarnos, aspectos fundamentales en la escuela. Puede que parezca algo sin importancia o que el alumnado no se dé cuenta, pero yo personalmente he visto que el uso de esas palabras antes de empezar la meditación ayuda a que ellos y ellas estén más concentrados cuando terminamos la misma. En mis clases he introducido también la “relajación” utilizando música y, juntando ambos conceptos, he conseguido que poco a poco el alumnado se vaya dando cuenta de que no hacemos Atención Plena para que se relajen, que son dos cosas diferentes pero complementarias y que cada una de ellas les aporta algo diferente. Llegamos a ciertos momentos del día en clase en los que ellos y ellas piden hacer *mindfulness* para concentrarse antes de un examen o piden relajarse si se notan demasiado alterados, y ahí se ve cómo van comprendiendo la diferencia entre ambas técnicas.

Pero, sin duda, considero que el *mindfulness* por sí solo no tiene nada que hacer si no se combina con la educación emocional. En mi opinión, esta debería de ser una asignatura obligatoria en todas las etapas educativas. Es fundamental enseñar a identificar las emociones, a controlarlas poco a poco, a conocerlas cada vez mejor y, con eso, conocerse internamente a sí mismo/a. La unión de ambas disciplinas ayudaría al alumnado a saber examinar lo que siente en diferentes situaciones, tanto internamente como hacia los demás, centrarse en lo importante de cada momento, canalizar esas emociones y actuar acorde a todo ese proceso de introspección y análisis.

Considero que esta última parte es clave en la escuela y yo trato de llevarla a la práctica cada vez que puedo en mis clases, intentando que los niños y niñas perciban sus

emociones y las de otros, las entiendan, las gestionen y esto les ayude a controlar su estrés, rabia o ansiedad por diversas situaciones.

Por tanto, y como conclusión, para mí lo fundamental del artículo es la necesidad de crear una unión real en la escuela entre *mindfulness* y educación emocional, que ambas se complementen dentro del aula, que el alumnado tenga conciencia de cómo la Atención Plena les puede ayudar en el manejo de sus emociones y cómo saber gestionarlas les hará estar más felices, más libres de conflictos consigo mismos y con los demás y más en consonancia con el mundo.

Después de leer, releer e interiorizar el documento propuesto *“Mindfulness (atención plena o conciencia plena). Guía para educadores”*, me planteé desde muchos puntos de vista cómo realizar el cometido encomendado sin caer en parafrasear, copiar o hacer alusión continua al texto. Es por ello, que antes de comenzar con mis reflexiones o apreciaciones, quisiera compartir con los receptores de mi trabajo una cita que evoca en mi persona cuestiones que me llevan a mejorar mi función mental en cuanto a mi experiencia inmediata en el presente y me lleva a concentrarme en lo que me pasa y está pasando. La comparto, invitándolos a reflexionar en este intercambio de pensamientos y emociones antes de comenzar el desarrollo de nuestro propósito. Dice así : *“There is a crack in everything; that is how light gets in. Leonard Cohen”*.

A continuación, plasmaré aquellos aspectos significativos o remarcables desde mi punto de vista que conecta el proyecto del centro, reflexiones y aspectos a subrayar por el gran valor que conllevan sus palabras.

- **Desarrollo**

### *Conexión de “Mindfulness con el Proyecto Educativo del centro”*

- ✓ Busca la mejora integral de la persona (educadores, alumnos y comunidad educativa).
- ✓ Es posible y aplicable dentro del contexto escolar. Siendo una práctica diaria por parte de todos sus componentes.
- ✓ Mejora las relaciones con otras personas más allá del propio grupo clase.
- ✓ Aumenta la capacidad de aceptación, no enjuiciamiento y compasión por parte de toda la comunidad.
- ✓ Es mejorable diariamente y entrenable.
- ✓ La coordinación del proyecto y la práctica de la dinámica especial los viernes, aumentan el rango de atención plena y muestra diversas técnicas a docentes y discentes, (particularmente la disfruto muchísimo) generando un clima en el centro y en aula altamente armónico.

- ✓ Es accesible a toda la comunidad educativa.
- ✓ Desarrolla habilidades y destrezas lingüísticas, emocionales, sociales, culturales y comunicativas a través del desarrollo del programa mensual con el vocabulario, consciencia terminológica, diferentes roles en el centro, etc.
- ✓ Disminuyen los conflictos partiendo de la aceptación de lo que ocurre y realizando una reflexión consciente sobre lo sucedido en aras de la mejora personal y grupal.
- ✓ Mejora el clima de trabajo.
- ✓ Disminuye efectos contraproducentes que pueden afectar a la salud mental y/o física de todos los integrantes del centro.
- ✓ Ayuda a conocernos, a analizar nuestros pensamientos, emociones y sensaciones.
- ✓ Es dinámica y viva por lo que está presente en cualquier momento y lugar dentro del centro.

***Propuestas de mejora con respecto al Mindfulness en la comunidad educativa Acaymo***

- En cuanto a las dimensiones que afectan al proyecto educativo con respecto al mindfulness está altamente cubierta la dimensión con respecto a los escolares (dinámicas, roles, actividades de atención plena, etc.) y con respecto a los docentes (es lo que he percibido desde mi reciente incorporación al centro). Se respira desde el minuto cero la filosofía e implicación del todo el claustro con respecto a la práctica e integración de la misma en nuestro quehacer diario. No obstante, creo (o aún no lo he visto), la dimensión de la práctica de mindfulness de los discentes con respecto a las familias podría ser mejorable. No solo enviar deberes académicos sino también de práctica mindfulness. Podría ser un primer y sencillo paso donde los guías sean los propios alumnos con respecto a sus familias.

- Otro aspecto que creo que podría evolucionar en niveles superiores es la capacidad de atención plena sin la necesidad del estímulo del sonido del cuenco para que poco a poco pueda integrarse en la persona sin que sea de forma conductual (estímulo – respuesta- mindfulness). De esta forma la integración de esta práctica puede ser aplicable en cualquier momento, en cualquier sitio sin que haya un sonido que provoque la reacción. Creo que la combinación de estímulo con sonido y sin él, podría ser viable y positivo para el desarrollo personal e integral de cada alumno como persona individual.

### ***Reflexiones del texto con respecto a mi persona:***

Entre las reflexiones podría destacar cuatro aspectos que han llamado mi atención por encima de todos. Todos ellos muy dispares pero que han generado una reflexión superior al resto:

- ❖ La práctica de Mindfulness posee una evolución conocida que data del año 500 a. c. hasta nuestro días siendo cada vez un campo de estudio que suscita la mejora y evolución de la propia atención plena. Esta simple reflexión, nos lleva a pensar en su grandeza. Como después de tantos años ha perdurado, evolucionado y ampliado sus fronteras para el desarrollo y mejora de la sociedad y del individuo en particular.
- ❖ El poema de Miró (2006: 41), “La casa del huésped” creo que refleja con lenguaje poético, simple y bello el significado de Mindfulness desde el entendimiento básico de cualquier persona. Creo que es un poema precioso que deberíamos decirnos los días buenos y también los malos.
- ❖ La imagen entre la dicotomía de Mind full y Mindful. Qué gran verdad oculta esta imagen. Un mismo paisaje, una misma realidad neutra pero una mente totalmente diferente en cuanto a las emociones y pensamientos. Una gran reflexión para aprender a disfrutar del aquí y ahora.

- ❖ Una afirmación que valoro, por encima de todo lo que he leído en este documento, y que corresponde a una de las características que apunta Kabat – Zinn (2012). Dice así: *“Ser lo bastante fuertes para poder mostrarnos débiles”*. Creo que implica un aprendizaje superior de la propia persona para llegar a ese nivel y la evolución social para conseguir el no juzgar y aceptar frente a la fortaleza de mostrar tus debilidades.

### ***Conclusión***

Más allá de la práctica aislada de la atención plena, se muestra una lectura que invita a la reflexión y a la aplicación real con respecto a nuestros alumnos y de forma particular como personas.

Nos ofrece técnicas, dinámicas, información y formación de aspectos muy interesantes y variados que sin duda debemos conocer para integrarnos en la filosofía y bases que sustentan el Proyecto Educativo del colegio.

Como parte del colegio y en aras de seguir mi evolución profesional y personal en este sentido, agradecer la entrega de este dossier y la formación que emana de las acciones que emprenden los responsables de este proyecto.

*“No pienses que no pasa nada, simplemente porque no ves tu crecimiento... las grandes cosas crecen en silencio”. Buda.*



La valoración que puedo aportar al documento “Mindfulness (atención o conciencia plenas)” es la siguiente:

- Respecto a los objetivos, me parecen ambiciosos y que pueden ser positivos siempre y cuando se consiga cumplirlos, puesto que es muy complicado lograr gestionar la totalidad de las emociones que conforman al ser humano.
- La fundamentación teórica, es realista a determinada escala y en cuanto a determinadas teorías, pero considero que no lo es en su totalidad, dado que, lo que puede servir a determinadas personas no se puede aplicar a otras. Esto es lo que intenta explicarnos, tanto Simón como Miró. La conciencia de cada persona depende de la edad y del entrenamiento de dicha conciencia, en el que pasamos por diferentes fases, como: no-enjuiciamiento, aceptación y compasión.

El Mindfulness se encuentra desde sus orígenes dentro de la sociedad Budista (500 a.C.) y quienes lo han practicado durante largos periodos de tiempo afirman que esta práctica va más allá de la propia meditación. Es en esto en lo que me baso para intentar explicar la fundamentación teórica del Mindfulness, incluyendo la premisa del presente y la conciencia de este.

Así mismo, esta practica no puede ejecutarse a la fuerza y la psicología de Miró recomienda el poema de Rumi, “La casa de huéspedes” para captar la esencia de esta disciplina a través del control y meditación.

Cada uno de los autores que han teorizado sobre el Mindfulness, hablan sobre las diversas características propias del ser humano, haciendo hincapié en que alguna de ellas no las fomentamos o cultivamos de forma correcta, mientras que con esta disciplina si se consigue.

Por otro lado, debemos tener en cuenta que el Mindfulness no trata de relajarnos, mantener la mente en blanco, renunciar a las emociones, apartarnos de la vida o rehuir el dolor. Todo lo contrario, yo veo al Mindfulness como algo realista y vitalista, que trata con la realidad personal en el día a día.

- Bajo mi punto de vista, considero que los beneficios de practicar Mindfulness se encuentran en la ayuda que le aporta al ser humano para vivir en paz aceptando la realidad, para concentrarnos (organizando y jerarquizando nuestras ideas), para ejercitar nuestro cerebro, puede ser utilizado en psicoterapia como tratamiento contra el estrés, la ansiedad y la depresión, para mejorar la capacidad inmunológica, para mejorar la capacidad de atención y en general se puede llegar a sentir menos dolor al relajarnos practicando el Mindfulness. Es decir, los beneficios de su práctica mejora nuestra capacidad física, personal, social y psicológica.
- En cuanto a las actividades prácticas, una de las más importantes que podemos encontrar sería el aprender a meditar, y es Guraratana quien mejor nos puede enseñar a meditar, a realizar ejercicios de introspectiva, a analizar emociones a lo largo del día, etc. Todo ello para cambiar los pensamientos negativos. De otro lado, la práctica del Mindfulness nos lleva a liberarnos de nuestros miedos utilizando la respiración como uno de los instrumentos más adecuados en este ejercicio. Por otro lado, también podemos utilizar el caminar como instrumento de meditación, puesto que es una forma de ejecutar el ejercicio de una forma más amena y aprovechable para afrontar nuestros miedos.

Otro ejercicio interesante en la práctica del Mindfulness es la observación de los/as hijos/as, tal y como recomiendan los expertos Miró, Santamaría y otros, de tal forma que podamos ofrecerle lo mejor que tenemos. UNO MISMO. Además, infundirle valores adecuados a la naturaleza humana.

En conclusión, considero que podemos apoyarnos en el Mindfulness, no como una religión sino como una disciplina que nos ayude a vivir y educar sin ansiedad, estrés o depresión por no cumplir las metas en el mismo tiempo o de la misma manera que nuestros similares. Cada ser humano es único y complejo, con lo cual no hay ninguna regla que nos unifique, pero si que conseguiremos a través del Mindfulness, al mirar al “yo interno”, la paz personal que nos ayudará a educar haciendo frente a cualquier reto.

El mindfulness es la capacidad de centrarnos intencionalmente en lo que está ocurriendo en el aquí y el ahora sin juzgar, aceptando lo que pasa en nuestro alrededor, aceptando lo que nos pasa a nosotros tanto externamente como internamente y aceptando lo que eso nos provoca y nos hace sentir.

## **¿Qué beneficios cree que puede aportar practicar mindfulness en tu día a día?**

El mindfulness nos aporta beneficios en la salud mental, como por ejemplo, el autocontrol de las emociones y el desarrollo de la inteligencia emocional, la reducción de estrés o ansiedad, nos ayuda a desarrollar la capacidad de concentración y nos sirve de ayuda a la hora de mediar y resolver conflictos.

## **¿Cómo incluirías la técnica del mindfulness en tu trabajo?**

Dentro de mi trabajo, utilizo la técnica del mindfulness como recurso para que el alumnado pare, atienda y se centre en el momento del aquí y el ahora, ¿dónde estamos? ¿qué vamos a hacer ahora? ¿cómo estoy y me siento?, de manera que puedan ser conscientes de que se encuentran dentro de un aula, que van a comenzar la clase, etc. También utilizó el mindfulness como recurso para que el alumnado autocontrole sus emociones si ocurre algún tipo de conflicto en clase con el objetivo de que puedan mediar y resolver dicho conflicto de manera adecuada y efectiva. Por otro lado, esta técnica es muy útil si quieres compartir una información importante con el grupo-clase y quieres que tengan total atención. Si necesito que me escuchen atentamente, hago tocar el cuenco, una vez deja de sonar y están todos atendiendo, transmito la información. Con todo ello, se consigue que el grupo-clase atienda al proceso de enseñanza-aprendizaje que se está llevando a cabo dentro del aula de una manera más óptima.

Ante las infinitas propuestas posibles para tratar de definir el concepto de “Mindfulness” diría que la definición propuesta por esta “*Guía para Educadores*” es de las más completas. Concretame la expuesta en la página número 15:

**“EL mindfulness es una función mental universal inherente a todos los seres humanos que nos permite mantener el foco de nuestra atención en una experiencia inmediata del presente y requiere que prestemos atención a lo que nos pasa y está pasando”.**

Es una definición enfatiza la idea de que todo ser humano humano por naturaleza tiene la capacidad de prestar atención. En cierta manera, nos capacita. Es esencial y permanente en todos los seres sin excepción de ninguno/a. Esta idea es interesante transmitirla y recordarla en el ámbito de la Educación, pues en muchas ocasiones, nos encontramos con alumnado que expresa mensajes como: “yo no puedo hacer esto”.

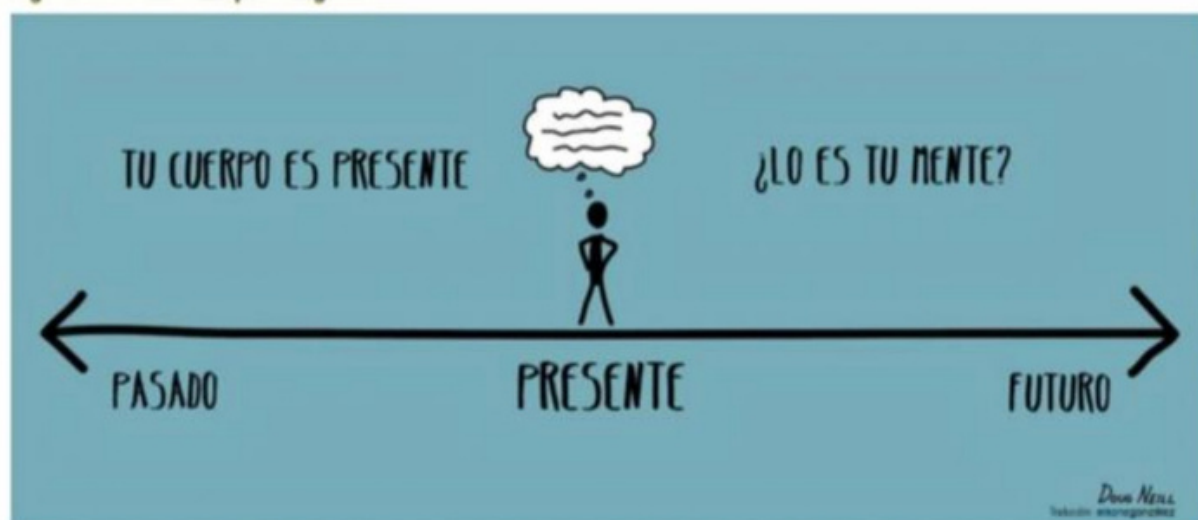
Sin embargo, NO todas las personas practicamos mindfulness, pues no considero que la práctica del mindfulness se reduzca a prestar atención al momento presente y tener consciencia de qué es lo que se hace (página 2). El mindfulness va más allá e incluye condiciones como: no-enjuiciamiento, aceptación y compasión (página 3), y requiere de actitud receptiva (...) requiere atención a lo que nos pasa y está pasando, para mirar y formular la intención de ver (página 5). Ejemplo: puedo estar presenciando un amanecer y no estar prestando atención plena a qué sucede en mí mientras observo, qué emociones surgen, qué pensamientos...

No me ha gustado el ejemplo del francotirador (página 3). ¿Es un francotirador el mejor ejemplo educativo hacia la práctica de la plena consciencia? ¿sólo le falta aceptación o no-enjuiciamiento? Nada le da amabilidad y compasión al uso de armas.

Por otro lado, destaco las ilustraciones: (Figura 1 “Ilustración de dos jóvenes bonzos meditando por Alisos Kolesar”).



(Figura 2 “Mindfulness por Douglas Neil”) Esta ilustración gráfica me parece un buen mural para nuestro Centro.

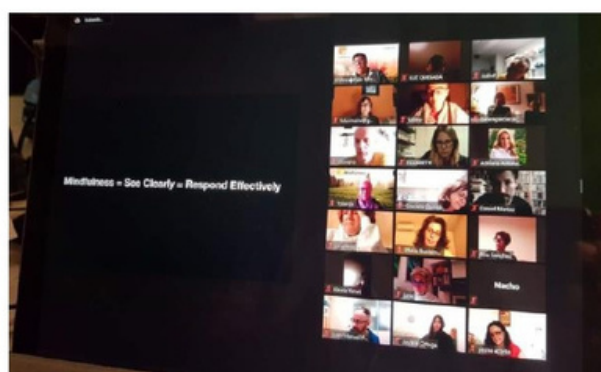
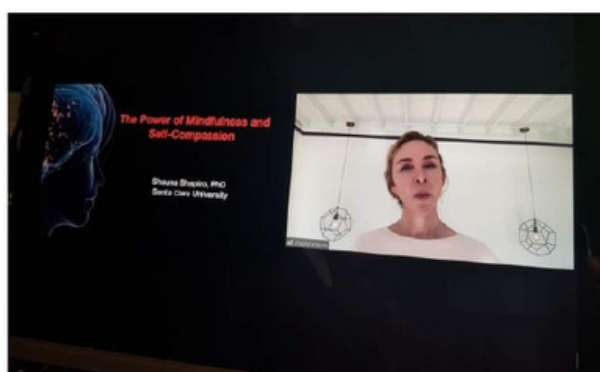


En la página 20, hay una propuesta de ejercicio introspectivo, el cual me parece muy útil. Es un registro emocional que incluye la reacción al sentimiento vivido, es decir cómo hemos reaccionado al sentir una emoción determinada, lo cual me parece muy útil

porque permite no sólo conocernos mejor sino aprender también de nuestras experiencias.

Por último y no menos importante, quisiera destacar el término “**simplicidad voluntaria**” introducido por Kabat-Zinn y que aparece explícito en la “*tabla comparativa de las características del mindfulness según distintos autores*” (página 8). Un concepto que rompe con la perspectiva únicamente interna del efecto del mindfulness, y que en cierta forma reconoce que el impacto del mindfulness reestructura nuestra manera de ver el mundo, invitando a la sostenibilidad, al no consumismo, a la autocontención... muy acorde a nuestra visión del Proyecto “*Mondays for Future & There Is NO Planet B*”.

Añadir que tuve la oportunidad por dos ocasiones de poder aprender directamente de las enseñanzas de **Sauna L. Shapiro**, la cual es autora referente en esta “*Guía para Educadores*” a través de un congreso bilingüe. Su perspectiva del mindfulness desde la compasión es brillante. Fue una experiencia muy enriquecedora escucharla.



Para el análisis de este documento, me voy a basar en mi experiencia durante 3 años realizando prácticas de mindfulness con mi alumnado, además de las diferentes formaciones que tenemos durante los cursos escolares para lograr la “enseñanza consciente”, donde el docente llega a tener una visión clara y amplia de las necesidades de su alumnado, viviendo en presencia y fortaleciendo lazos de seguridad tan importantes en los primeros años de vida.

Dado que mi especialidad es la Educación Infantil, y ésta es una edad idónea para la incorporación de técnicas que ayuden a la comprensión y aceptación de las emociones básicas, como bien explica la psicóloga Miró (2006:41) “La casa de huéspedes”, donde se explica la multitud de pensamientos, sentimientos y emociones que comprenden todas las personas, yo creo que el mindfulness sería la herramienta que ordena, moldea y despeja nuestra mente para prepararla para algo mejor.

Creo que el mindfulness en la escuela no permite crear espacios seguros para el alumnado, es una forma de trabajar la atención corporal y de la respiración y calmar los pensamientos negativos, aunque no estoy tan de acuerdo con el documento en cuanto a aceptar lo que ES y NO es mindfulness dado que mi visión no es practicante asiduo ni como filosofía de vida, sino como ya he dicho, como un recurso que hemos demostrado que crea consciencia en los niños de la etapa.

Para aprender a meditar, el dominio de la postura y la atención a la respiración son la base para una buena práctica, y también han estado presentes el caminar consciente, el registro de emociones o meditaciones guiadas para liberarnos de miedos o pensamientos negativos por medios de dinámicas que realizamos en gran grupo. Estas dinámicas son muy especiales porque emplean lo trabajado durante la semana y aprenden a interiorizar sus acciones y ser conscientes de todo lo que les afecta, venga del exterior o de su propia mente.

Para concluir, me gustaría quedarme con la conclusión 5.2 del documento analizado, donde se plasma la realidad de la escuela, que aunque la práctica del mindfulness sea beneficiosa, somos los adultos los que tenemos la responsabilidad de dar a los niños las estrategias adecuadas, así que es vital que seamos los adultos, tanto profesores como las propias familias, las que tenemos que crear un compromiso con esta enseñanza para que tenga los resultados esperados.



Tras la lectura de dicho documento, se podría definir el Mindfulness como una capacidad universal básica de los seres humanos que se fundamenta en la posibilidad que tenemos para poder ser conscientes de los contenidos de nuestra mente instante a instante. Dicho de manera sencilla, es la práctica de la autoconciencia a través de la concentración mental.

Otra definición dada por varios autores establece que el mindfulness es una actividad no-conceptual y no-lingüística que hace referencia a la función mental de centrar nuestra atención sobre un objeto durante un periodo ilimitado de tiempo (Lutz, Dunne, y Davidson, 2007; Miró, 2006; Simón, 2006).

Durante mi, por el momento, corta estancia en el centro, he apreciado cómo funciona esta técnica en un centro educativo, ya que nunca lo había experimentado y me parece que el desarrollo de la misma, llevada a cabo por los docentes del colegio es muy acertada y cercana a lo que establecen estas teorías.

Por otro lado, la puesta en práctica del Mindfulness tiene numerosos beneficios en nuestro día a día, como pueden ser:

- Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio.
- Nos ayuda a concentrarnos en lo que de verdad importa.
- Nuestro cerebro se ejercita y envejece menos.
- Se utiliza en psicoterapia como tratamiento contra el estrés, ansiedad y depresión.
- Nuestro cuerpo mejora su capacidad inmunológica.
- Se mejora la capacidad para afrontar actividades y cometidos.
- Ayuda a aliviar dolores óseo-musculares crónicos.
- Nos ayuda a sintonizar con el mundo interpersonal.
- Nos ayuda a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal (crecimiento como persona)

Personalmente, creo que las veces que he puesto en marcha esta técnica, mi cuerpo y mente se han sentido más liberados de ansiedad y estrés, dado que estos estados mentales se producen a menudo con nuestra profesión y me ha ayudado a concentrarme mejor en desarrollar mis actividades, ya sea dentro del aula o fuera de ella. Además, creo que los alumnos son capaces de captar nuestro estado emocional y, en mi opinión, se sienten más cómodos y a gusto consigo mismos y con los docentes, después de realizar algunos minutos de autorreflexiones.

Vistos anteriormente los beneficios que produce la puesta en marcha del Mindfulness, creo que puede ser un aspecto muy beneficioso tanto para los alumnos, como para los propios profesores. Desde mi punto de vista, el colegio tiene un muy buen mecanismo de desarrollo de dicha técnica, ya que, como he mencionado, creo que el hecho de combatir el estrés y la ansiedad es fundamental para un buen funcionamiento de nuestra vida diaria y, por supuesto, en nuestro trabajo. Llevar a cabo unos minutos al principio del día, me parece muy acertado por parte del personal encargado de la Atención Plena, ya que favorece a que el resto del día, todos los miembros protagonistas en la enseñanza puedan tener un estado mental más óptimo y, así, desarrollar mejor todas las actividades programadas.

En mi opinión, creo que sería una buena idea el invertir 1, 2 o 3 minutos antes del comienzo de cada clase en meditar, ya que, aunque se pueda pensar que se pierde cierto tiempo real en el desarrollo de la clase, verdaderamente, creo que es al contrario, se gana cierto tiempo efectivo, puesto que, mentalmente, todos los presentes en el aula están más frescos y reseteados mentalmente y la clase puede ser más aprovechada. Con esto me refiero a que, tanto el/la docente puede explicar, expresarse y hacerse entender mejor y el alumnado puede comprender y realizar de forma más satisfactoria lo que proponga el/la docente, gracias al Mindfulness.

**1. Define brevemente qué es el mindfulness (no te olvides de incluir las 2 características principales de éste):**

Las características principales del mindfulness son la conciencia de lo que está ocurriendo en el presente más inmediato, o sea, en el aquí y ahora; y ser capaces de detectar y asimilar las vivencias emocionales que se experimentan en cada momento.

El ser humano tiene la virtud mental de permitir mantener el foco de nuestra atención, en todo aquello que nos rodea, con el mindfulness aprendemos a enfocar la atención de lo que nos pasa y está pasando.

**2. ¿Qué beneficios crees que puede aportarte el practicar el mindfulness en tu día a día?**

Los beneficios son infinitos, lo primero aprender a respirar correctamente y conectar nuestra mente, con nuestro cuerpo. Nos ayuda a vivir de manera más armoniosa con todo lo que nos rodea, a concentrarnos y darle la importancia a las cosas de manera justa, nuestro cerebro rejuvenece, controlamos mejor los estímulos que nos generan estrés, ansiedad y depresión, afrontamos de manera más exitosa las tareas diarias, y potenciamos nuestro desarrollo psicológico personal.

**3. ¿Cómo incluirías la técnica del mindfulness en tu trabajo? Es decir, explica cómo puede serle útil a tus alumnos y qué beneficios puede aportarle a tu grupo/clase?**

Es muy importante, que nuestros alumnos aprendan a meditar, ya que ello genera mayor desarrollo cognitivo, en aspectos como el razonamiento, la creatividad, la comprensión, la atención, etc. Mayor comprensión y gestión de las emociones y, por ello, mejorar las relaciones interpersonales entre iguales.

## Mindfulness. Vivir el momento.

### DAR-RECIBIR

Desde siempre, hemos sentido cierta predisposición a definir nuestro mundo (entendido como nuestra vida y todo lo que nos rodea) de una forma dual: bueno-malo, día-noche, orden-caos, principio-fin...

Una visión de esa dualidad que a veces no tenemos en cuenta, o nos es más difícil de percibir, es la de “dentro-fuera” enfocada a nuestra mente. Es decir: dar-recibir, exteriorizar-interiorizar.

Como individuos en una sociedad, cuando interactuamos con el entorno y con los demás, recibimos una serie de estímulos, experiencias o sensaciones desde el exterior que penetran nuestro YO, y a su vez, tenemos la capacidad de responder a esos estímulos externos, en forma de reacciones que exteriorizan nuestros sentimientos. Estas, pueden producir en otras personas otra reacción, y así, todos estaríamos interconectados.

### SATURACIÓN DE INFORMACIÓN

Pero los avances tecnológicos, a veces van más rápido que nuestra capacidad de asimilación, y para estar a su altura nos vemos inmersos en un aprendizaje que implica una forma de comunicación cada vez más impersonal, y cada vez más alejada de nuestros orígenes en el habla, que nos hacía más cercanos a esas personas que teníamos delante.

Y esos avances han traído también una sobresaturación de información, más rápido, por cada vez más canales a la vez. Ya no tenemos solamente toda la información que conlleva la vida en sociedad (estudios, familia, trabajo, amigos, bancos...), sino que, a través de nuestros inseparables móviles, ordenadores, tablets, TV, etc. estamos en cada momento recibiendo información.

Así, podemos estar “escuchando” a un amigo o familiar que nos habla, mientras nos enteramos de una inundación en otra parte del planeta, y al mismo tiempo, un anuncio publicitario nos ofrece una colonia o un préstamo bancario.

Es imposible procesar tanta información, ni reaccionar de la forma adecuada a tantos estímulos a la vez, porque la atención que podemos prestar a cada uno de ellos es mínima o inexistente.

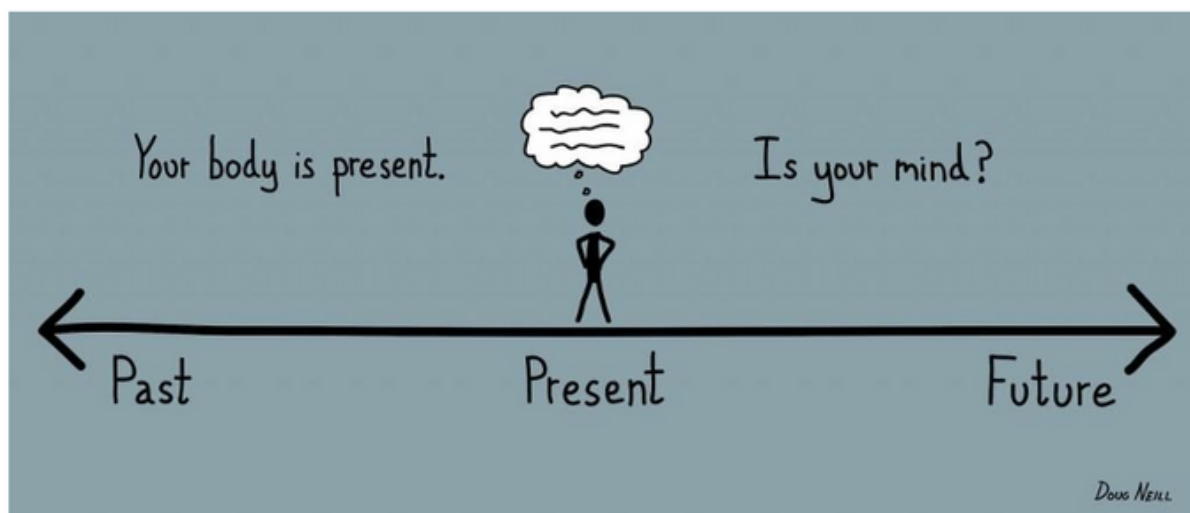
Entonces, al minimizar tanto nuestras respuestas a los estímulos externos, a veces acabamos siendo un mero recipiente de información, que nos va saturando desde el exterior, pero a la que nosotros aportamos poco o nada (o por lo menos, nada importante), y nuestra actitud se vuelve pasiva.

Lo poco que consigue salir de nosotros, no ha tenido tiempo de ser meditado, valorado ni contrastado. La velocidad del mensaje es más importante que su contenido, veracidad o utilidad.

Hemos normalizado el estrés y la ansiedad, dando por hecho que así es la vida en esta sociedad y lo aceptamos sin plantearnos que pudiera ser de otra manera.

## **¿ESTAMOS VIVIENDO EL PRESENTE?**

En el curso, hay un dibujo que me pareció muy significativo de nuestra situación.



No solo en el trabajo o tareas que realizamos, sino también en nuestra vida diaria, tenemos nuestra atención puesta en lo que hemos hecho o en lo que vamos a hacer. Pensamos en dónde vamos a estar luego, en lo que vamos a decir a ésta o aquella persona, o en lo que nos han dicho. Nuestra mente está en todo momento anticipándose, o volviendo a cosas que ya han pasado. Y con demasiada frecuencia, donde menos tiempo pasa, es en el presente. estamos en él siempre, pero no lo vivimos realmente, al menos en el sentido de ser conscientes de ello.

Y la mayoría de las veces no nos damos cuenta de que no estamos disfrutando la vida, o pensamos que solo hay que disfrutarla en algunos momentos señalados, como un gran viaje, una celebración, etc. E incluso algunos, en esos momentos de disfrute, están más pendientes de “disfrutarlo”, que del momento en sí.

## **MINDFULNESS**

El mindfulness se nos ofrece como una herramienta ante esa necesidad de parar unos instantes ese incesante flujo de información en nuestra mente, ese ritmo de vida agotador. Apartar un poco el pasado y el futuro, y ser conscientes del presente. Ser conscientes de este momento en el que estoy, en el que soy YO, estoy vivo; esta es mi vida aquí y ahora. Ser capaz de sentir tu propio ser, y sentirse parte de ese TODO en el que estamos.

Poique hay que ser capaz de disfrutar la vida, no solo en los momentos “disfrutables”, sino en todo lo que haces; en los momentos sencillos, que para muchos son intrascendentes: caminar y ver las formas de las grietas del suelo, el color de los coches que pasan, lo que hace la gente, los árboles sentir que todo está puesto ahí para ser visto, que todo vale la pena.

Y eso no quiere decir que tengas que dejar tu trabajo, abandonar la sociedad, y marcharte a una isla desierta a meditar en paz bajo un árbol. Quiere decir que puedes seguir viviendo en una sociedad estresante, pero teniendo la capacidad de aprovechar cualquier momento para encontrarte contigo mismo, y luego seguir adelante con la vitalidad renovada.

