

# 4

## Experiencias Mindfulness en el aula

TEMA

Antonio Reyes Sánchez Crespo y Santiago Villares Soriano



## 1. CONDICIONES

---

Una vez enmarcado teóricamente el concepto, nos adentramos sin más demora en la puesta en práctica.

En primer lugar, destacar que es de suma importancia que el maestro haya experimentado primero él mismo aquello que quiere trabajar con su alumnado. De este modo podrá conocer y comprobar de primera mano los beneficios del Mindfulness. Como indica Alonso (2014) los valores solo pueden transmitirse cuando son importantes para uno mismo, y las actitudes solo se aprenden cuando uno ha sido objeto de ellas. Somos el referente para nuestro alumnado, y este capta mejor que nadie si nosotros creemos y sentimos aquello que decimos y pretendemos transmitirles, así como si verdaderamente hacemos aquello que les proponemos.

Debemos, por tanto, incorporar nosotros mismos una rutina de Mindfulness a nuestro día a día, durante un par de semanas o un mes, de manera progresiva. Comenzaremos con 5 minutos diarios la primera semana, 7 la segunda, 10 la tercera... y podemos ir subiendo el tiempo progresivamente, ya sea en una sola sesión o en varias a lo largo del día (al levantarse, a media tarde, antes de acostarse...). Para esto podemos incluir las meditaciones propuestas en el apartado dedicado a Mindfulness con adultos.

Lo más interesante a la hora de trabajar con Mindfulness en el aula es la creación de una rutina diaria. Debemos tener en cuenta que la capacidad de la atención plena es una habilidad, y como cualquier otra habilidad (tocar el violín, aprender a calcular mentalmente, conducir un balón con los pies...) requiere de una práctica regular y en pequeñas dosis para ser desarrollada.

Así pues, debemos colocar un momento en el día para la práctica del Mindfulness en el aula. Bisquerra (2013) destaca que se debe realizar la práctica siempre en el mismo momento del día. Aunque podamos colocarlo en medio de la mañana (con el fin de que el alumnado desconecte y recupere la concentración), o después del recreo (con el fin de recuperar la calma y el ritmo de trabajo); a lo largo de la mañana, los conflictos entre alumnos, la preocupación por elementos de las clases que no les han quedado claro, etcétera, hacen difícil llevar a cabo la sesión de meditación durante los primeros días de la rutina. Además, es fácil despistarse con el ritmo de la jornada y olvidar el momento de la práctica del Mindfulness. Así, mi experiencia me ha mostrado que el mejor momento para ello es a la primera hora, nada más llegar al aula. Esto no solo favorece la práctica regular (incluso aunque te despistes, al comenzar la jornada los alumnos preguntan: "¿Hoy no hacemos Mindfulness?"), sino que además tras la sesión de Mindfulness, la concentración y atención del alumnado mejora y se mantiene durante un tiempo mucho más prolongado. A medida que se consolida la rutina, en 20-30 días los efectos son más que notables, tanto en la capacidad de atención y concentración como en la reducción de conflictos (y de su severidad) en el aula y en la tranquilidad del grupo, que se vuelve

mucho menos inquieto. Los beneficios que trae la práctica del Mindfulness al aula serán comentados más adelante, en el apartado **¿Qué podemos esperar?** Esto es más rápido y más evidente cuanto menor es la edad del alumnado.

Hoy en día, el trabajo en el aula no se entiende sin tener en cuenta la motivación del alumnado. Por lo tanto, debemos antes que nada ofrecer una introducción motivadora para la nueva rutina que vamos a establecer en nuestro aula.

Para ello, podemos comenzar haciendo consciente al alumnado de los beneficios que tendrá para él esta habilidad que vamos a desarrollar. En el tema 5 "Propuestas didácticas para trabajar en el aula" encontraremos varias actividades que nos ayudarán a introducir la rutina y motivar al alumnado, detectando en primer lugar las situaciones de la vida cotidiana a las que nos va a ayudar a responder el Mindfulness; y en segundo lugar experimentado lo que podemos sentir cuando desarrollamos la capacidad de atención plena.

El silencio es también una condición necesaria para la práctica del Mindfulness. Los niños permanecen en silencio en multitud de ocasiones, tanto de manera espontánea (cuando algo les produce asombro, cuando se sienten mal...) como consciente (cuando juegan a esconderse, cuando se les explica algo de su interés...). La particularidad que queremos destacar es que en este caso el silencio no significará meramente estar callado, sino que se pretende prestar una gran atención.

Este silencio y esta atención, serán parte del entrenamiento en la conciencia plena, y experimentarán que les ayuda, además, a serenarse, a calmarse. Es fundamental que entiendan el silencio que les proponemos como algo bueno, para lo cual nuestra actitud es fundamental.

Uno de los grandes problemas con el silencio es que a menudo los niños asocian el silencio a los castigos, a algo negativo. Es por tanto muy importante que nosotros valoremos el silencio que se creará durante las sesiones de Mindfulness, para que también ellos puedan entenderlo y disfrutarlo, ya que les servirá para aprender sobre el mundo y sobre sí mismos, y les hará sentirse mejor.



---

Las tres condiciones fundamentales para el trabajo del Mindfulness en el aula.

Una de las grandes posibilidades del Mindfulness, y algo que lo hace especialmente atractivo para todos aquellos que queremos preparar a los alumnos para la vida real, es que una vez que la capacidad sea comenzado a desarrollar, puede trabajarse en cualquier momento, en cualquier lugar; es más, debe aplicarse a cualquier situación de la vida. No importa si estamos caminando por la calle más transitada de la ciudad o por el más remoto camino de la montaña, si nos encontramos en la más estricta soledad o en un grupo de decenas de personas; podemos aplicar el Mindfulness en ese contexto.

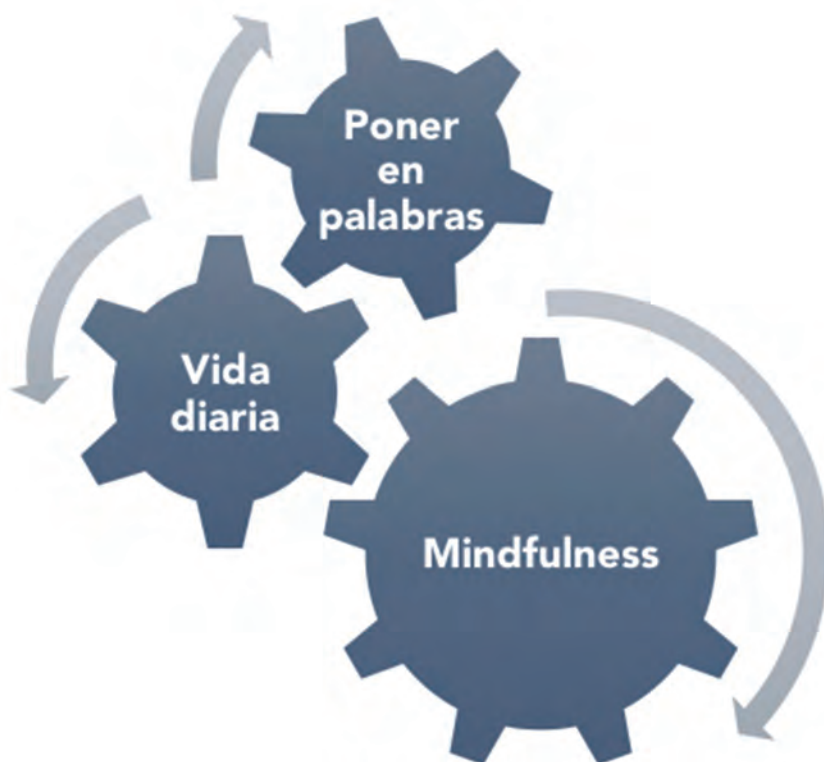
En el tema 5 "Propuestas didácticas para trabajar en el aula" exponemos actividades no solo para ser desarrolladas en la misma, sino para aplicar en diferentes situaciones y contextos.

Estas actividades trascienden el trabajo individual para ayudar poner al alumnado (y a nosotros mismos) en conciencia plena en sus relaciones consigo mismo, con las demás personas y con el mundo a su alrededor.

Así, una vez la capacidad de atención plena ha comenzado a desarrollarse, debe ser aplicada en la vida cotidiana: podemos tomar conciencia de lo que percibimos por cada uno de nuestros cinco sentidos en diferentes situaciones, de nuestro estado emocional en situaciones de estrés, de enfado o de tristeza, del movimiento incesante que produce la respiración en nuestro cuerpo...

Es fundamental hacer que el alumnado tome conciencia de que el Mindfulness no es algo que trabajamos en el colegio y que olvidamos al salir de él, por lo que aprovecharemos cualquier contexto y momento para trabajar el Mindfulness con nuestro alumnado: una excursión, una clase al aire libre, el pasillo, el recreo... buscando sensaciones o sonidos distintos a los del aula, o tomando conciencia de las sensaciones que percibimos en el cuerpo. Podemos sugerirles que prueben a hacer una breve sesión de Mindfulness en el parque, en casa, en la cama o cuando algo les hace sentirse enfadados o tristes, y que comenten la experiencia con la clase, qué ha cambiado desde que conscientemente comenzaron a practicar Mindfulness en esa situación.

Es importante trabajar de manera regular el poner en palabras lo que experimentamos cuando nos conectamos con nuestra capacidad de atención plena, ya que así podemos hablar de que estamos tomando conciencia del hecho de estar en conciencia plena.



Para trabajar el Mindfulness es importante tanto llevarlo a la vida diaria como desarrollar el vocabulario emocional que describa lo que sentimos.

## 2. OTRA FORMA DE CONOCER

---

La conciencia plena, la meditación, la contemplación... suelen ser asociadas a una actitud estática, pasiva o desconectada del mundo. No obstante, la práctica del Mindfulness no puede estar nunca desconectada de la vida cotidiana, sino que supone un entrenamiento para afrontar diversas situaciones. Debemos hacer siempre hincapié en esto.

Todos hemos tenido la experiencia de quedarnos absortos contemplando un paisaje, una obra de arte o el baile de las llamaradas del fuego, por lo que es esta una experiencia natural y común. Cuando volvemos a nuestra conciencia habitual lo hacemos con una sensación de tranquilidad, de bienestar, y con un conocimiento de lo contemplado que no se basa en la enumeración de sus características o en el uso de la razón para analizar lo observado, sino que es un conocimiento holístico, global. Esto mismo es lo que se pretende trasladar a la experiencia cotidiana (sin apartar el análisis racional, sino complementándolo) con la conciencia plena.

Por tanto, como indica Alonso (2014), esta actitud de contemplación tiene que ver con la manera en que miramos algo. Es una actividad específica de la mente que no recurre al análisis para comprender intelectualmente, ni tampoco para saber más sino para "darse cuenta". Podríamos decir que se trata de un conocimiento intuitivo, sensitivo, de lo que significa el objeto o situación contemplado con atención plena más allá de lo que ofrecen las apariencias, sino que llega a lo que el objeto es en sí mismo.

Esto puede ser especialmente importante de cara a "descubrir" qué situaciones o emociones están causándonos ese estrés o ansiedad que muchas veces sentimos más sin ser capaces de descubrir de dónde proviene. La conciencia plena nos permitirá abordar esa sensación negativa desde un punto de vista global, pues a menudo son diferentes factores los que nos turban y estresan, lo que muchas veces sentimos como una falta de ganas o de energía en nuestro día a día, sin ser debido a la falta de sueño o a un cansancio físico o mental reciente.

La misma autora destaca que tanto la psicología, como la medicina y la educación están reconociendo que emplear esta manera de afrontar las situaciones, que se puede desarrollar a partir del trabajo del Mindfulness, como una manera de conocer, convirtiéndolo en una actitud o manera de ser que ella llama contemplativa, puede contribuir al bienestar de las personas, a su maduración y a entender las cosas en profundidad.

Esta actitud más contemplativa (en oposición a una manera de vivir en un frenético activismo), comienza a investigarse y a utilizarse cada vez en más países en relación a diferentes contextos (entre los que se encuentra la educación tanto a nivel formal como informal) como un recurso importante para aprender a regular emociones, tomar decisiones, desarrollar la capacidad de concentración de la mente o lograr una sensación duradera de paz interior. Además, en el contexto educativo (y a partir de él en el resto de su vida),

ofrece a los niños la posibilidad de mejorar la relación con ellos mismos, con los demás y con el mundo que les rodea.

Esto se ve reforzado por las investigaciones de Csikszentmihalyi (2000a, 2000b) en la Universidad de Chicago, quien estudió cómo se sentían las personas cuando disfrutaban más de sí mismas y el por qué de ello. Sus conclusiones fueron que la forma y el contenido de la vida dependen de cómo utilicemos la atención. Cuando esta se utiliza para alcanzar objetivos realistas y las habilidades que poseemos encajan con las oportunidades de actuación que se nos presentan, podemos vivir lo que él describe como una "experiencia óptima", caracterizada por un estado de conciencia al que denominó "flow". Este estado es aquel en que nos sumimos cuando sentimos que tenemos el control de nuestras acciones y un sentimiento profundo de alegría y bienestar. Es lo que habitualmente se denomina "sentirse realizado".

Las investigaciones de este autor muestran que el flujo de nuestra atención ayuda a integrar la personalidad, orientando en la misma dirección nuestras intenciones con nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y todos nuestros sentidos. Es entonces, cuando todo nuestro ser está unificado hacia una misma meta, cuando tenemos esta sensación de flujo ("flow"), y cuando este episodio de flujo termina, la persona se siente más integrada que antes, no solo internamente, respecto de sí misma, sino también respecto de las demás personas y respecto al mundo en general. Es, por tanto, la capacidad de controlar nuestra experiencia interna la que determina la calidad de nuestra vida, lo que según las conclusiones de estas investigaciones traducimos en la sensación de ser felices.

A este respecto, explica Alonso (2014) que quien sabe cuáles son sus deseos y trabaja con el propósito de cumplirlos es una persona cuyos sentimientos, pensamientos y acciones son congruentes entre sí, y por lo tanto, es una persona que logra la armonía interior. De este modo, las personas que encuentran que sus vidas tienen significado suelen tener una meta que las desafía lo suficiente como para implicar todas sus energías en ella. Lo que importa no es tanto si logran alcanzar esa meta, sino el esfuerzo que han empleado en alcanzarla. Cualquier actividad en la que la persona se sienta realmente involucrada, y la armonía que se produce en todas sus dimensiones al estarlo, puede conducirle a la experiencia de estar conectada con su propio centro, con las consecuencias que de ello se derivan.

Quisiera concluir este apartado citando a la misma autora, que hace un resumen bastante acertado de lo expuesto hasta el momento:

- La contemplación es otra forma de conocimiento, basada más en la actitud de observación y silencio que en el ejercicio de la razón. Si además mantener esta actitud conduce a la sabiduría interior que no se adquiere en ninguna otra parte, ello nos obliga a repensar el ritmo de nuestra frenética actividad que muchas veces, por exigencias académicas, también es frenética en el aula.

- Si entendemos que no todo se aprende por la información que se recibe desde afuera, sino por cómo se asimila, cómo uno aprende a escuchar su propia voz y cómo extrae información de las experiencias que vive; aún dentro de las exigencias anteriores, aprendemos a encontrar espacios para el sosiego, la belleza y lo lúdico, de manera que el espíritu no quede anestesiado, y la vida en el aula se convierta en referencia de cómo debiera ser, vivida en calidad, fuera de ella.
- Estamos pues, ante otro reto al que podemos dar respuesta desde la educación y que nos invita a tener en cuenta en nuestro programa, orientaciones como las siguientes:
  - Aprender a integrar los acontecimientos que nos suceden, ya que el bienestar no depende de cuáles sean, sino de cómo los integramos.
  - El objetivo, luchar por conseguirlo y desarrollar las habilidades necesarias para ello; o lo que es lo mismo, saber lo que queremos, qué podemos hacer, y orientar nuestra atención en función de ello.
  - Conocerse a uno mismo, las propias limitaciones y posibilidades para poder hacer todo lo anterior.

### 3. CONDICIONANTES

---

Dos son los condicionantes fundamentales que nos encontraremos a la hora de trabajar el Mindfulness: la edad del alumnado y su nivel de experiencia en el Mindfulness.





### 3.1. EDAD.

Lo primero que tenemos que tener en cuenta para llevar el Mindfulness a nuestro aula es, del mismo modo que con cualquier contenido curricular, la edad del alumnado al que va dirigido.

La capacidad de enfocar la mente puede ser desarrollada a cualquier edad, desde la Educación Infantil a los adultos, pero la manera de hacerlo variará, así como los resultados que podemos esperar.

A la hora de llevar al aula el trabajo del Mindfulness, además de la edad del alumnado, deberás tener en cuenta el nivel de experiencia del mismo. Descubrirás que a medida que se consolida la rutina y se desarrolla la capacidad de atención plena, tanto tú mismo como los alumnos seréis capaces de mantener sesiones de Mindfulness cada vez más prolongadas, y con unos beneficios mayores. Del mismo modo que con el entrenamiento físico la musculatura va ganando fuerza y resistencia y cada vez se disfruta más el ejercicio, la práctica del Mindfulness desarrolla nuestro músculo de la atención, por lo que con el ejercicio regular seremos capaces de mantener la atención, la concentración y la sensación de bienestar cada vez de manera más prolongada a lo largo del día.

#### **Mindfulness en la Educación Infantil.**

De todos es conocido que a estas edades los niños son inquietos y se distraen con facilidad. No obstante, se puede introducir la práctica del Mindfulness ya desde los 3 años con actividades adecuadas y de corta duración, a modo de preparación, enseñándoles a tomar conciencia de las sensaciones del cuerpo, de los sonidos más sutiles del entorno, de la propia respiración...

Uno de los puntos más importantes que podemos trabajar a estas edades es el silencio. El silencio es algo que ellos conocen, como ya hemos comentado anteriormente, pero que es difícil sostener sin un propósito (tanto para los niños como para nosotros mismos). Es, por tanto, el primer trabajo que se debe desarrollar al trabajar con Mindfulness en la Educación Infantil, ser capaces de mantener un silencio positivo, agradable, que nos haga sentir tranquilos y en paz. Como ya hemos dicho, muchos niños asocian el silencio con el castigo, por lo que conseguir desligar ambos conceptos es ya un paso adelante.

Así, podemos introducir rutinas en que se establezcan unos minutos de silencio, con los ojos cerrados, escuchando atentamente los sonidos de nuestro entorno, el movimiento que produce la respiración en nuestro cuerpo, la visualización de una historia...

No obstante, es a partir de los 5 años en que se puede trabajar ya de forma plena con la meditación, como indican diferentes autores como Alonso (2014), Snel (2014) y Bisquerra (2013).

Así pues, comenzaremos con sesiones de tres a cinco minutos, siempre teniendo en cuenta el estado del grupo durante la misma, para decidir si se alarga o acorta la sesión.

Son clave la empatía y la receptividad a la manera en que la clase desarrolla la sesión de Mindfulness, cada día, para que el resultado sea siempre positivo y nunca se tenga la sensación de distracción, aburrimiento o que la sesión haya durado demasiado.

Trabajar con estas edades tiene una ventaja añadida, y es su gran receptividad a todas las actividades novedosas, y lo bien que se adaptan al establecimiento de rutinas. No obstante esto, es fundamental motivar al alumnado introduciendo, especialmente antes de la primera sesión, la rutina del Mindfulness de una manera atrayente.

A esto, así como a concentrarse y a la fijación de la rutina, puede ayudar la creación de lo que Alonso (2014) llama el "rincón del silencio". Este tiene por objetivo ofrecer a los niños una imagen positiva del silencio. Ciertamente, los niños pueden tener una idea del silencio como algo negativo, ya que a menudo lo asocian a los castigos que se les imponen. Con la creación del rincón del silencio convertimos el silencio en una elección fruto de una necesidad. En este espacio podemos guardar el material que utilizaremos durante el Mindfulness, así como aquel que podemos utilizar para ambientar nuestras sesiones de Mindfulness: esterillas, cojines, incienso...

Los resultados a estas edades son rápidos en la totalidad de la persona, desde su capacidad de atención a la reducción de la inestabilidad emocional y de los conflictos entre compañeros.

### A modo de síntesis

- Entre los 3 y 4 años:
  - Actividades de introducción:
    - El silencio como algo positivo.
    - Escuchar los sonidos que nos envuelven, notar el movimiento de la respiración en el cuerpo...
- A los 5 años:
  - Podemos introducir meditaciones propiamente dichas.

## Mindfulness en la Educación Primaria.

En la Educación Primaria se puede trabajar el Mindfulness de manera plena desde el inicio de la etapa. Podemos trabajar con la toma de conciencia sobre la propia respiración, sobre los pensamientos; explorando las sensaciones en las distintas partes del cuerpo y tomando conciencia de los distintos sonidos que nos rodean, de los más evidentes a los más sutiles, de los más lejanos a los más cercanos (los que produce el propio cuerpo). Al principio deberemos trabajar con meditaciones guiadas, avanzando hacia meditaciones más largas y con menor implicación del maestro. En los últimos cursos podemos incluso comenzar a trabajar con meditaciones más avanzadas, en los que nuestra intervención se limita a unas instrucciones iniciales. No obstante, esto requiere práctica.

Muchos alumnos, especialmente en los dos primeros cursos de la etapa, son impulsivos e inquietos, y los conflictos personales son también frecuentes en los grupos. La práctica del Mindfulness ayuda a mejorar la capacidad de atención y concentración en los alumnos, así como a reducir los conflictos entre ellos.

En la Educación Primaria no es tan común trabajar por rutinas como en la Educación Infantil. Sin embargo, para el desarrollo de la capacidad de atención plena es fundamental el trabajo regular. Debemos por tanto reservar un momento cada día (como indico más adelante, el mejor es nada más entrar en el aula por la mañana) para realizar una sesión de Mindfulness, y pronto veremos cómo evoluciona tanto el grupo como cada uno de los alumnos.

Debemos comenzar con sesiones muy breves la primera semana, de 4 a 6 minutos de duración, para ir incrementando poco a poco la duración de las mismas, siempre atentos a la receptividad del grupo durante la sesión, de modo que unos días podremos prolongar las sesiones más de lo pensado, y otro día deberemos terminar sutilmente antes de lo esperado.

Sea como fuere estará bien siempre que mantengamos la rutina. La aceptación de las circunstancias y el no caer en frustraciones son también parte del desarrollo de la atención plena. Lo importante es no forzar las situaciones, ni para hacer la sesión más larga de lo que el grupo acepta, ni para acortarla cuando el grupo se siente bien.

Podemos encontrar algo de resistencia cuando comenzamos a implementar las sesiones, pues, al igual que en la Educación Infantil, muchas veces los niños asocian el silencio a los castigos que se les imponen. No obstante, al cabo de pocos días, especialmente si tras cada sesión se comentan en voz alta las sensaciones positivas que nos ha traído la sesión, la rutina se establece y el alumnado vive el Mindfulness como uno de los mejores momentos de la jornada.

Algo que a priori no había considerado cuando comencé a trabajar el Mindfulness en mi aula es que podemos incluso llevar el Mindfulness más allá de la misma. Tras un par de semanas realizando nuestra sesión de meditación de manera diaria, los alumnos de mi

clase de segundo de Educación Primaria comentaron que querían llevarse su meditación favorita a casa para llevar a cabo con sus familias.

Así pues, plasmamos el texto por escrito y acordamos que serían ellos los que guiarían a sus familiares en una sesión de Mindfulness, tras lo que contarían su experiencia en la clase al día siguiente. De este modo pudieron conocer el Mindfulness desde otro punto de vista.

Esto podemos extrapolarlo al aula. Propone Bisquerra (2013) que es positivo que de vez en cuando sea un alumno o alumna, ayudado por el maestro, el que guíe la sesión de Mindfulness a sus compañeros, ya que ayuda a mantener la motivación del grupo y a dotarles de mayor autonomía en el desarrollo de su capacidad de atención plena.

Debemos, por tanto, estar abiertos a aquello que demanda y descubre el grupo, ayudándoles y guiándoles a descubrir que esta habilidad que desarrollamos es tan solo un entrenamiento para la vida diaria, una preparación para afrontar las distintas situaciones que se nos presentan en la vida, de una manera más consciente, tranquila y feliz.

## A modo de síntesis

- **En la educación primaria:**
  - Es fundamental establecer una rutina diaria.
  - Comenzaremos con sesiones breves, que iremos incrementando.
  - Estaremos atentos cada día al estado del grupo.
  - Debemos estar abiertos a las posibilidades que el alumnado nos brinda.

## Mindfulness en Educación Secundaria.

Las meditaciones que se trabajan en la Educación Primaria son plenamente válidas para el trabajo en la Educación Secundaria. Esto es especialmente cierto de cara al inicio del trabajo en Mindfulness, en que es conveniente comenzar de la misma manera que se comienza en la Educación Primaria.

En esta etapa, el factor clave que debemos tener en cuenta es, evidentemente, la adolescencia, con sus características a nivel de desarrollo y sus problemas.

A medida que se hacen mayores, las sesiones y meditaciones serán más parecidas a las de los adultos, tanto en la duración como en la temática. No quiere esto decir que haya una progresión en la temática de las meditaciones que sustituya unas de nivel básico por otras de nivel avanzado. Las meditaciones sobre el cuerpo, la respiración, las emociones... son plenamente válidas en todas las edades y sea cual sea el nivel de experiencia. Lo que se pretende es introducir nuevos tipos de técnicas de atención plena acordes a las nuevas necesidades que surgen con la edad.

La adolescencia es una etapa de grandes cambios, en la que la autoimagen y la imagen que tienen los demás de uno tienen una grandísima importancia. Esto es cierto para cualquier edad, pero es particularmente importante en esta etapa.

Por tanto, cuando el grupo tenga ya un cierto desarrollo en su capacidad de atención plena, introduciremos junto con las meditaciones que centran la atención en las sensaciones corporales, los sonidos del entorno, la respiración, las emociones y los pensamientos; meditaciones en que se trabaja el liberarse de los miedos, el perdonarse, la autoaceptación, el bienestar, los buenos deseos, la paz interior y la paz en el mundo...

### A modo de síntesis

- **En la educación secundaria:**
  - Siempre es necesaria la regularidad.
  - Comenzaremos como en la educación primaria.
  - Las sesiones pueden ser ya de mayor duración.
  - Añadiremos sesiones que trabajen problemáticas propias de la etapa.

## Mindfulness con adultos.

En este punto veremos cómo podemos trabajar el Mindfulness con adultos, ya sea de cara al trabajo en niveles universitarios o para nosotros mismos.

Ya hemos dicho que todo lo que se trabaje con el alumnado deberemos haberlo trabajado nosotros previamente, y tener un cierto nivel de experiencia en ello, ya que muchas veces el alumnado tiene dudas respecto a lo que siente o experimenta durante la meditación, y solo podremos ayudarles a entenderlo si nosotros mismos hemos tenido dichas experiencias.

No hay una regla para ayudar al alumnado a entender lo que vive o experimenta cuando trabaja o aplica la atención plena. No obstante, el aceptar lo que ocurre sin juzgarlo suele ser un buen punto de partida. Generalmente el alumnado duda si está haciendo la actividad adecuadamente porque se despista, piensa en otras cosas... Eso, por supuesto, nos ocurre a todos, aunque a medida que desarrollamos nuestra capacidad de atención plena sucede menos a menudo, durante menos tiempo, y es más fácil volver a la conciencia plena. Por lo tanto, debemos transmitir al alumnado que lo importante no es el hecho de que nos distraigamos durante el ejercicio o nos descubramos pensando en otras cosas; lo único que hay que hacer en cuanto nos damos cuenta de que estamos distraídos, es volver al ejercicio. Si nuestra mente se distrae, simplemente la traemos de vuelta al ejercicio; si se distrae cien veces, simplemente la traemos de vuelta cien veces, sin juzgar que esté bien o mal hecho, sino tomándolo como una oportunidad para desarrollar nuestro "músculo" de la atención.

Esto mismo debemos aplicárnoslo a nosotros mismos en nuestra práctica de atención plena. Los adultos tenemos una gran tendencia a juzgar todo lo que nos ocurre en base a si está mejor, peor, si merece la pena... Es importante que no nos angustemos ante distracciones en la atención, días en los que parece que no hemos prestado atención en ningún momento, sesiones que tendremos que terminar antes de tiempo porque nos invade una sensación de ansiedad...

Durante las sesiones de Mindfulness estamos más receptivos tanto a lo que captamos por los sentidos como a nuestro estado interno. Es por esto que en muchas ocasiones, situaciones de estrés, que nos angustian o que nos producen ansiedad y que permanecían ocultas en el ajeteo cotidiano, salen a relucir durante nuestra sesión de Mindfulness, pues es en ella en que tomamos conciencia de que existen. Esto es especialmente habitual cuando comenzamos a practicar Mindfulness, pues esta nueva capacidad que desarrollamos hace que tomemos una mayor conciencia de lo que nos ocurre. Con la práctica continuada, aprenderemos a lidiar con estas situaciones y será cada vez más raro que las situaciones nos produzcan ansiedad, no solo durante las sesiones de Mindfulness sino en la vida cotidiana.

Esto ocurre así porque, del mismo modo que debemos evitar juzgar lo que nos ocurre durante las sesiones de Mindfulness, debemos aprender a no juzgar las situaciones que

vivimos. Ciertamente viviremos situaciones de estrés, de tristeza, situaciones injustas... pero parte de la capacidad de atención plena reside en ser capaz de afrontar estas situaciones sin el sufrimiento psicológico de pensar en todo aquello que puede ir mal o hayamos hecho mal, sino que, tomando conciencia plena de la situación tal cual es (no como nosotros nos imaginamos hasta qué punto puede llegar a ser de terrible), podemos actuar de la mejor manera para resolverla, y aceptando que toda situación es transitoria, que hoy es de esta manera, pero con el tiempo cambiará y se resolverá, y que es de manera más objetiva, con menor implicación emocional (angustia, miedo...), como podremos poner las condiciones más adecuadas para su resolución.

Ya hemos hablado al referirnos al Mindfulness en la Educación Secundaria que a partir de esa etapa se deben incorporar nuevas meditaciones y nuevas actividades de Mindfulness para dar respuesta a nuevas necesidades interiores, pero es interesante recalcar esta idea. Los adultos tenemos unas necesidades que van apareciendo en la adolescencia y que muchas veces llegan para quedarse. Es, por tanto, necesario para alcanzar el bienestar personal que pretendemos con el Mindfulness el desarrollo de esa liberación de los miedos, del perdonarse, de la autoaceptación, de los buenos deseos a los demás y a uno mismo, de la paz interior...

Lo comentado anteriormente tanto para la Educación Primaria como para la Educación Secundaria es plenamente válido para el trabajo con adultos: no existe una graduación en el trabajo de Mindfulness, en la que se sustituyen unas actividades por otras, sino que las diferentes prácticas son complementarias y deben seguir practicándose las actividades más sencillas junto a las más complejas. Es de este modo en que desarrollaremos de manera más completa nuestra capacidad de atención plena.

Una vez más es válido el símil con cualquier habilidad que desarrollemos. Si al practicar nuestro instrumento solo practicamos la última escala aprendida, olvidaremos cómo realizar la que aprendimos en nuestra primera clase de música. Del mismo modo, si al practicar Mindfulness nos dedicásemos solo a trabajar uno de los aspectos, por ejemplo nuestra respiración, nos resultaría muy fácil entrar en conciencia plena conectando con nuestra respiración, pero estaríamos a merced de una corriente incesante de pensamiento o una emoción intensa. Es por esto por lo que los distintos aspectos son complementarios y nos proporcionan herramientas para aplicar en la vida cotidiana ante distintas situaciones.

## A modo de síntesis

- **Para adultos:**
  - Adquiriremos cierta experiencia antes de trabajar con el alumnado de cualquier nivel.
  - No debemos frustrarnos si nos despistamos durante los ejercicios, es totalmente normal.
  - La habilidad de la atención plena y la actitud que la acompaña nos ayudarán a resolver problemas más allá del aula.
  - Las sesiones de trabajo que se realizan en la educación primaria y secundaria son plenamente válidas y complementarias para el trabajo de Mindfulness con adultos.

### 3.2. EL NIVEL DE EXPERIENCIA.

Para todas las edades anteriormente indicadas, debemos tener en cuenta su nivel de experiencia en Mindfulness.

En primer lugar, esto es así ya que hay algunas actividades de Mindfulness que se parecen más a lo que nuestra mente está acostumbrada a hacer (etiquetar, controlar...) o que le dan menos oportunidad para distraerse. Es por ello, que las actividades como conteos, visualizaciones o fijarse en las sensaciones son más adecuadas para personas con poca experiencia. Estas no son solo actividades introductorias, sino que son válidas para cualquier nivel de experiencia, pues son herramientas complementarias a otras actividades de conciencia plena, pero suelen funcionar bien con grupos o personas que se inician en el Mindfulness, suponiéndoles menos frustración (ya que cuando comenzamos a practicar la atención plena solemos irritarnos o frustrarnos cuando tomamos conciencia de lo mucho que nos distraemos) debido a que es más fácil tener la mente calmada con ellas.



Ya hemos comentado que ciertas actividades es conveniente llevarlas a cabo con grupos que cuenten ya con una cierta experiencia en Mindfulness. No obstante, en el apartado dedicado a las propuestas didácticas para llevar a cabo con el alumnado en el aula daremos una serie de indicaciones que nos ayudarán a la hora de seleccionar las meditaciones con nuestro grupo.

Así y todo, no existe una graduación en los ejercicios de Mindfulness. Tan solo recomendaremos algunos ejercicios como punto de partida para iniciar el desarrollo de la capacidad de atención plena porque suelen funcionar mejor con principiantes, ya que son ejercicios que se parecen más a aquello a lo que la mente está habituada: clasificar, atender a un objeto o evento... Sin embargo, estos aspectos de la capacidad de atención plena son necesarios en cualquier etapa del desarrollo de la misma.

Por tanto, si bien existen unas actividades para el trabajo del Mindfulness son más adecuadas para iniciarse en la práctica del mismo, estas trabajan un aspecto particular de la atención plena que es necesario mantener en cualquier nivel de experiencia. No debemos, por lo tanto, entender que existen unos ejercicios de Mindfulness para principiantes que se abandonarán cuando se llegue a un nivel de mayor experiencia, sino que estos ejercicios se mantendrán conjuntamente con otros que trabajan aspectos diferentes de la capacidad de atención plena.

Al margen de esto, cabe destacar que es interesante realizar de vez en cuando una puesta en común de las sensaciones y lo experimentado durante la práctica del Mindfulness (y los cambios que perciben respecto de antes del inicio de la misma), así como incorporar algunas actividades para realizar en la vida cotidiana (de las cuales proponemos algunas en el tema 5 "Propuestas didácticas para trabajar en el aula").

En primer lugar, poner en común aquellas sensaciones de bienestar, calma, paz, o recuerdos felices que experimentamos durante la práctica de Mindfulness sirve para ayudar al alumnado a entender aquello que le ocurre, al tiempo que adquiere vocabulario que le ayuda a explicar y resolver los problemas que surjan tanto en su interior como con los demás. Sirve también como motivación, dado que el grupo se beneficia del intercambio de opiniones y experiencias; y como retroalimentación al maestro, puesto que así puede detectar qué ejercicios son más beneficiosos para el alumnado o en qué aspectos les resulta más difícil mantener una atención plena. La puesta en común sirve, por tanto, como un proceso metacognitivo que ayuda a poner palabras y ordenar lo que se aprende, y a regular la ayuda que puede necesitar el alumnado.

Por otra parte, las actividades de Mindfulness para la vida cotidiana son también muy necesarias ya que, como hemos ya señalado, la capacidad de atención plena no se trata de una habilidad que se limita a las sesiones de Mindfulness o a la escuela, sino que debe ser puesta en práctica en la vida real, en el día a día, que es donde realmente esta

capacidad se revela importante y donde redundará en un mayor beneficio y bienestar para nuestro alumnado y para nosotros mismos.

#### **4. CONEXIÓN CON LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES, LAS COMPETENCIAS CLAVE Y LOS CONTENIDOS CURRICULARES**

El Mindfulness no es solo una herramienta que podemos trabajar en el aula como un contenido transversal, sino que podemos vincular el trabajo de esta técnica con el currículo oficial establecido para las diferentes etapas educativas. Es por ello que en este apartado haremos una pequeña aproximación a la relación existente entre el trabajo del Mindfulness y el currículo oficial. Pequeña debido a que no se pretende hacer un análisis profundo de los currículos, sino ofrecer a aquellos docentes que quieran incluir esta técnica dentro de sus programaciones una guía, a modo de punto de partida, siempre adaptándolo al nivel de concreción del contexto de su aula.

Como referencia, tomaremos el marco curricular vigente en la actualidad, aunque conviene reconocer que son propuestas muy flexibles con un importante carácter perenne.

##### **MINDFULNESS, INTELIGENCIAS MÚLTIPLES Y COMPETENCIAS CLAVE.**

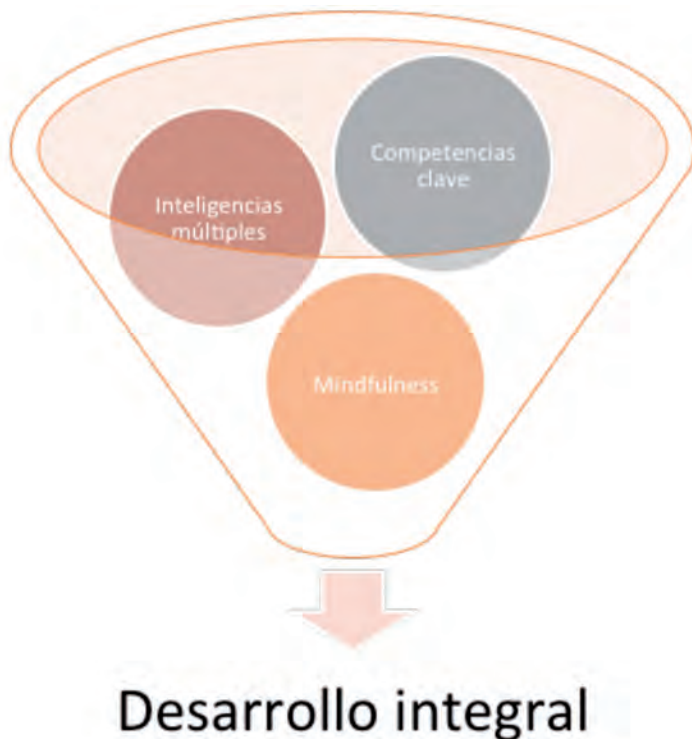
En primer lugar vamos a tratar la relación entre la práctica del Mindfulness, la teoría de las inteligencias múltiples y las competencias clave.

El trabajo por competencias, como ya hemos visto, está íntimamente relacionado con el trabajo de las inteligencias múltiples. Tal y como indica Alonso (2014) *"El trabajo por competencias actualmente en vigor, sumado a lo que habría de suponer tener en cuenta las inteligencias múltiples en el aula, abre un camino importante para la renovación de nuestra metodología en todas las áreas"* (p.148). Incide también en la necesidad de que el maestro se replantee su quehacer en el aula, tanto en lo que hace, como en la manera de hacerlo y la finalidad por la cual realiza unas actividades y apuesta por unas metodologías y no por otras. En definitiva, el trabajo por competencias debe conducir a una nueva manera de trabajar en el aula y enfocar dicho trabajo.

En la actualidad, el enfoque del marco normativo que regula el trabajo de los docentes, fundamentado en el trabajo de las competencias clave, nos brinda una excelente oportunidad de trabajar a través de inteligencias múltiples y de integrar aspectos de la educación emocional en nuestras aulas, dentro de la cual es una excelente herramienta el trabajo de Mindfulness.

El trabajo de la capacidad de atención plena contribuirá al desarrollo integral del alumnado, así como a mejorar su rendimiento y capacidad de concentración en todas las áreas, pero también está directamente relacionado con el trabajo de las áreas y asignaturas, como veremos más adelante. En cuanto a las competencias clave, del mismo modo, la mejora

en la capacidad atencional ayudará a mejorar el desarrollo de todas las competencias clave, pero podemos de nuevo concretar aquellas con las que está directamente relacionado, en este caso la Competencia en Comunicación Lingüística (CCL), las Competencias Sociales y Cívicas (CSC), la Competencia en el Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor (SIE) y la Competencia para Aprender a Aprender (CPAA).



Mindfulness, inteligencias múltiples y competencias clave.

La organización del currículo en torno a las competencias clave nos permite trabajar las inteligencias múltiples, a lo cual contribuye el trabajo con Mindfulness.

Todo ello está enfocado al desarrollo integral del alumnado.

Respecto de la **Competencia en Comunicación Lingüística (CCL)**, la práctica del Mindfulness ayudará a dotar al alumnado de vocabulario, estructuras y expresiones que conceptualicen los problemas y emociones negativas que siente. Esto lo dotará a su vez de estrategias comunicativas de cara a la resolución de problemas tanto intrapersonales, en tanto se pueden entender, expresar y buscarles solución; como interpersonales, ya que se adquieren estrategias para la comunicación de situaciones que afectan a las emociones y que suponen muchas veces foco de malentendidos y problemas. Esto está incluido dentro del componente estratégico de la Competencia en Comunicación Lingüística, ya que como

establece el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015), incluye la resolución de conflictos y el desarrollo de las capacidades afectivas en todos los ámbitos. Este componente estratégico permite al individuo superar las dificultades y resolver los problemas que surgen en el acto comunicativo, así como también forman parte de este componente las estrategias generales de carácter cognitivo, metacognitivo y socioafectivas que el individuo utiliza para comunicarse eficazmente. Por último, la competencia en comunicación lingüística incluye un componente personal que interviene en la interacción comunicativa en tres dimensiones: la actitud, la motivación y los rasgos de personalidad.

En lo relativo a las **Competencias Sociales y Cívicas (CSC)**, aparece también referencia a la interpretación de fenómenos y problemas sociales y su resolución. Se destaca también que la competencia social se relaciona con el bienestar personal y colectivo. Exige entender el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo. Hemos hablado en varias ocasiones de la orientación y contribución del Mindfulness al bienestar personal, así como a la sensación de tranquilidad y paz interior, por lo que comprendemos fácilmente la relación de esta habilidad con las Competencias Sociales y Cívicas. De modo más concreto, podemos resaltar que la contribución a las mismas se realiza en tanto que el Mindfulness ayuda a tomar conciencia de los propios sentimientos, pensamientos y valores; contribuye al desarrollo de la empatía y ayuda de manera directa a la prevención y resolución de conflictos de manera constructiva.

En cuanto a la **Competencia en el Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor (SIE)**, implica adquirir conciencia de la situación a intervenir o resolver, y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto; así como el desarrollo de actitudes que conlleven un cambio de mentalidad que favorezca la iniciativa emprendedora, la capacidad de pensar de forma creativa, de gestionar el riesgo y de manejar la incertidumbre. En el citado documento se destaca que esta competencia requiere de las siguientes destrezas o habilidades esenciales: capacidad de análisis; capacidades de planificación, organización, gestión y toma de decisiones; capacidad de adaptación al cambio y resolución de problemas; comunicación, presentación, representación y negociación efectivas; habilidad para trabajar, tanto individualmente como dentro de un equipo; participación, capacidad de liderazgo y delegación; pensamiento crítico y sentido de la responsabilidad; autoconfianza, evaluación y auto-evaluación, ya que es esencial determinar los puntos fuertes y débiles de uno mismo y de un proyecto, así como evaluar y asumir riesgos cuando esté justificado (manejo de la incertidumbre y asunción y gestión del riesgo). Es por ello que el Mindfulness encuentra una relación tan directa con esta competencia, en tanto ayuda a la gestión de emociones, ansiedad y estrés; al desarrollo de un pensamiento creativo y holístico, a la vez que contribuye a analizar con objetividad las situaciones; a la resolución de conflictos y por tanto al trabajo en equipo.

Por último, en lo relativo a la **Competencia para Aprender a Aprender (CAA)**, el trabajo de Mindfulness, como indica Alonso (2014), nos ayuda a tomar conciencia de las propias potencialidades y carencias, de modo que se puede orientar el aprendizaje y la búsqueda de estrategias teniendo esto en cuenta. Nos ayuda a conocer las propias capacidades emocionales, a tener un sentimiento de competencia personal y proporciona confianza en uno mismo, fundamentales para una adecuada motivación de cara al aprendizaje. Por su puesto, hemos destacado varias veces que el trabajo del Mindfulness mejora la atención y la concentración, y en tanto desarrolla estrategias para la gestión de conflictos favorece la cooperación y el aprendizaje grupal, no solo el individual.

### **Mindfulness y los contenidos de las diferentes etapas.**

En este apartado daremos una visión general de la relación entre el Mindfulness y los contenidos que se trabajan en las diferentes etapas educativas. La exposición es somera, no podemos profundizar en este ámbito, pues requeriría una extensión considerable, por lo que se trata simplemente de un punto de partida para ayudar a tomar conciencia de esta relación.

Comenzaremos, pues, tratando la relación entre el trabajo con Mindfulness en el aula y los contenidos en la **Educación Infantil**.

En primer lugar, respecto del Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, encontramos una relación directa con el Mindfulness en tanto trabajamos la toma de conciencia de las sensaciones, de "lo que está pasando ahora mismo", en distintas partes de nuestro cuerpo. También el trabajo de la postura (tumbados, sentados o de pie) tiene una relación directa con esta área. A nivel de las emociones, es de destacar que otra de las herramientas básicas del Mindfulness es la identificación y gestión de las emociones, tanto la frustración y otros sentimientos de malestar como de aquellas emociones positivas que nos producen bienestar y paz interior.

En cuanto al Área 2: Conocimiento del entorno, el entorno es una herramienta fundamental en el trabajo del Mindfulness en la vida cotidiana, tanto el entorno humano como el entorno natural, ya que nos sirve para centrar nuestra atención plena en aquello que sucede "ahora mismo" a nuestro alrededor.

En lo relativo al Área 3: Lenguajes: comunicación y representación, hemos destacado ya varias veces la importante oportunidad que supone el Mindfulness para poner nombre y explicar con palabras nuestras emociones y aquello que sentimos, de modo que se facilite la resolución de problemas interpersonales debido a que podemos comprender lo que el otro nos transmite una vez hemos adquirido una nomenclatura común referente a aquello que sentimos por dentro.

En cuando a la **Educación Primaria**, encontramos también relaciones entre los contenidos prescritos en el currículo y el trabajo que podemos desarrollar empleando el Mindfulness con nuestro alumnado.

Así, en el Área de Ciencias de la Naturaleza, se hace hincapié en la importancia del desarrollo tanto cognitivo como emocional. Esto se ve reflejado en los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables, especialmente en los relacionados con el Bloque 2: el ser humano y la salud, en que se incluyen algunos relacionados con la identificación de emociones propias y en los compañeros, así como sobre el conocimiento de sí mismo y la propia identidad, y el conocimiento de los demás, la resolución de conflictos y la toma de decisiones.

En el Área de Lengua Castellana y Literatura, se explicita en sus contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables, en el Bloque 1: Comunicación oral: hablar y escuchar, el trabajo de la lengua oral como forma de comunicación y expresión personal de sentimientos y emociones. También se habla de la actitud de escucha activa, que se ve favorecida por el trabajo de la atención y concentración que se realiza en Mindfulness.

En cuanto al Área de Educación Artística, en el apartado de educación musical, en el Bloque 3: la música, el movimiento y la danza, se habla del control postural, al cual contribuye el trabajo de Mindfulness en tanto que el cuerpo es utilizado como un elemento de atención, y se enfatiza siempre la necesidad de una adecuada postura en la realización de los ejercicios de atención plena.

En cuanto al Área de Educación Física, sus criterios de evaluación establecen el uso del cuerpo para comunicar emociones. Su identificación y gestión son fundamentales de cara a su expresión, y el trabajo con Mindfulness nos ayuda a adquirir un conocimiento sobre las emociones con una claridad basada en la experiencia que facilita su comunicación adecuada.

En el Área de Valores Sociales y Cívicos, en el Bloque 1: la identidad y la dignidad de la persona, se establece entre sus criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables la estructuración de un pensamiento efectivo e independiente empleando las emociones de forma positiva, así como el reconocimiento e identificación de las emociones, los cuales son trabajos fundamentales en Mindfulness. También en el Bloque 2: La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales, se establece la comunicación de sentimientos y emociones de manera verbal y no verbal. Por último, en el Bloque 3: La convivencia y los valores sociales, se especifica el analizar sentimientos, emociones, pensamientos y puntos de vista ante un conflicto interpersonal.

En la **Educación Secundaria**, tanto en los niveles obligatorios como en los no obligatorios, encontramos también numerosas referencias al trabajo de las emociones, su comprensión, el vocabulario relacionado con las mismas... Para no extendernos demasiado, simplemente destacaremos aquellas asignaturas en las que el currículo prescriptivo a nivel

estatal incluye criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables relacionados con las mismas. Estos elementos curriculares pueden trabajarse mediante el desarrollo y gestión de las emociones que es inherente al trabajo de Mindfulness.

Así, encontramos mención al trabajo de las emociones en los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables de las siguientes asignaturas:

En la asignatura de Lengua Castellana y Literatura, aparece en el Bloque 1: el desarrollo progresivo de las habilidades sociales, la expresión verbal y no verbal y la representación de realidades, sentimientos y emociones; a lo cual contribuye sobremanera el trabajo con Mindfulness. En cuanto al Bloque 2: comunicación escrita: leer y escribir, se trabaja la comunicación por escrito de sentimientos, experiencias, conocimientos y emociones; y ya hemos insistido en que el trabajo de Mindfulness nos proporciona vocabulario y estructuras para conceptualizar, comprender, gestionar y comunicar sentimientos y emociones.

En el área de Educación Física se incide en la necesidad de prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales; así como en la gestión adecuada de la carga emocional que conllevan las acciones.

La Educación Plástica, Visual y audiovisual incluye entre sus elementos curriculares la expresión y transmisión de emociones, las cuales deben identificarse, comprenderse y gestionarse para una adecuada expresión y transmisión.

En la asignatura de Música se incluye el conocimiento y puesta en práctica de técnicas de control de emociones de cara a mejorar los resultados en la exposición ante un público.

En lo relativo a Filosofía, las referencias aparecen en el Bloque 5: el ser humano desde la filosofía, ya que se trabaja el concepto de emoción; y en el Bloque 6: la racionalidad práctica, en que se trabajan los vínculos entre la racionalidad práctica, la razón teórica y la inteligencia emocional; así como entre los pensamientos, las acciones y las emociones. También se establece la necesidad de conocer la condición afectiva del ser humano, distinguiendo entre impulsos, emociones y sentimientos y reconociendo el papel del cuerpo en la posibilidad de manifestación de lo afectivo; así como la reflexión y argumentación sobre la importancia de la motivación y de las emociones. Todo esto es trabajo básico en Mindfulness, que se trabaja desde el primer momento.

Por último, la asignatura de Valores Éticos establece en el Bloque 1: la dignidad de la persona, el analizar en qué consiste la inteligencia emocional y valorar su importancia en el desarrollo moral del ser humano, así como su influencia en la construcción de la personalidad y su carácter moral, siendo capaz de utilizar la introspección para reconocer emociones y sentimientos en su interior, con el fin de mejorar sus habilidades emocionales. También en el Bloque 2: la comprensión, el respeto y la igualdad en las relaciones interpersonales se hace mención al vínculo de la inteligencia emocional con la vida interpersonal y los valores éticos que enriquecen las relaciones humanas.

Con todo esto, podemos ya establecer una amplia presencia de conocimientos, habilidades y actitudes que se desarrollan mediante el trabajo del Mindfulness en los currículos prescriptivos, y por lo tanto su uso en las aulas está totalmente justificado desde un punto de vista legal en las diferentes etapas educativas.

## 5. HERRAMIENTAS QUE VAMOS A UTILIZAR

---

En este apartado haremos referencia a las herramientas que vamos a utilizar en las sesiones de Mindfulness. Estas son fundamentalmente 5: el cuerpo, la respiración, los sonidos, los pensamientos y las emociones.

Esto es válido para todas las edades a partir de los cinco años. Como ya hemos indicado, esta es la edad a partir de la cual podemos trabajar plenamente la habilidad de la conciencia plena.

Así, podemos trabajar con la toma de conciencia de las sensaciones que se producen en las diferentes partes de nuestro cuerpo. Estas meditaciones entrenan la atención llevándola de manera consciente a cada una de las partes de nuestro cuerpo, lo que nos hace notar sensaciones que pasan desapercibidas en nuestra vida diaria, en la cual nuestra atención está dirigida a una simultaneidad de estímulos diversos. Así, reconoceremos la característica sensación de cosquilleo que produce la sangre al circular por los capilares de nuestro cuerpo, la palpitación del corazón y las grandes vías arteriales, el tacto de la ropa sobre nuestra piel...

Otras meditaciones dirigirán nuestra atención a la propia respiración, conectándola con nuestro pensamiento. Esta es un arma muy poderosa en momentos de agitación, estrés, ansiedad... Generalmente consiste en asociar la respiración a un conteo. Suele dar muy buenos resultados con principiantes, ya que "se parece" a aquello que acostumbra a hacer nuestra mente, que es poner nombres a los fenómenos. Así, la mente se calma cuando etiqueta cada una de nuestras respiraciones: esta se llama 1, esta se llama 2...

También los sonidos del entorno son buenas fuentes de meditación. En nuestra vida cotidiana solemos percibir solo los sonidos más potentes y evidentes (seguramente los más útiles de cara a la supervivencia). No obstante, cada lugar y cada instante está rodeado de una gran cantidad de sonidos sutiles que habitualmente pasan desapercibidos o que ni siquiera somos capaces de percibir con una mente despistada en mil estímulos. Así, iremos recogiendo aquellos sonidos más evidentes y los más sutiles, los más alejados y los más cercanos, hasta los producidos por el propio cuerpo.

A partir de los últimos cursos de la Educación Primaria, y en grupos que tengan ya una cierta experiencia en Mindfulness, podemos trabajar tomando conciencia de los propios pensamientos. Evidentemente todos tenemos una gran cantidad de pensamientos que cruzan nuestra mente y muchas veces acaparan nuestra atención (quién no ha pasado



horas y horas por la noche sin poder dormir, arrastrado por un torrente de pensamientos). Sin embargo, no se trata de prestar atención a los pensamientos, sino de tomar conciencia de ellos, y de la distancia entre ellos y el punto desde el que los observamos. Esto puede parecer complejo al principio, pero con una cierta práctica en Mindfulness llegamos a ser capaces de dominar ese flujo de pensamiento prestándole atención cuando nos es útil, y tomando distancia de él cuando no es el momento.

Del mismo modo que con los pensamientos, pero ya desde las más tempranas edades, aunque a partir de una cierta experiencia, podemos trabajar con las emociones. No obstante, no trabajaremos el componente racional de las mismas, sino el aspecto puramente físico. Rememorando situaciones que nos han hecho felices o que nos han puesto tristes, enfadados... nos centraremos en notar qué tipo de sensaciones nos producen y en qué partes del cuerpo sentimos esas emociones. En este sentido, podríamos haber incluido esta herramienta dentro del trabajo del cuerpo, pero cabe dar una importancia particular al trabajo del Mindfulness en las emociones debido a que son muchas veces causantes de problemas sociales y malestar, y su identificación adecuada y el aplicar la capacidad de la conciencia plena en momentos de furor emocional lleva a una reducción de los conflictos interpersonales y a aumentar la sensación general de bienestar, reduciendo el impacto de las emociones negativas.



Diferentes objetos de atención nos ayudarán a trabajar la conciencia plena ante diferentes situaciones.

Estas son las herramientas principales que proponemos utilizar a la hora de desarrollar la conciencia plena, aunque por supuesto no son las únicas que existen.

## 6. ¿QUÉ PODEMOS ESPERAR?

---

En primer lugar, cabe destacar que en España las investigaciones y experiencias publicadas en torno al Mindfulness en general, y a su uso en las aulas en particular, no son numerosas. Sin embargo, las experiencias que emplean Mindfulness en el aula, coinciden con los resultados de las investigaciones llevadas a cabo en el campo de la neurociencia, que lleva ya años estudiando la influencia del Mindfulness en el mundo de la escuela.

En primer lugar, cabe destacar que por supuesto el Mindfulness no es una cualidad mágica que aparece sin más y que resuelve todos nuestros problemas y frustraciones. Ya hemos dicho que la capacidad de atención plena es una habilidad que, como cualquier otra (ya sea tocar un instrumento, aprender a leer y escribir, a encestar en una canasta...), requiere práctica y entrenamiento continuados.

Para el desarrollo de esta habilidad necesitamos desarrollar de forma regular sesiones de Mindfulness en las que, a través de diferentes actividades, iremos desarrollando diferentes aspectos de la capacidad de atención plena.

De igual modo que en cualquier habilidad, se comprueba el avance y la progresión en la misma a medida que se suceden las sesiones de Mindfulness. Sin embargo, dado el tipo de habilidad de que tratamos, percibiremos este avance de dos maneras diferentes.

Por una parte, podemos hablar de la progresión perceptible desde fuera, de manera externa. En este sentido, veremos algunos cambios en el comportamiento de los alumnos individualmente, y en su funcionamiento como grupo.

Por otra parte, podemos también hablar de la progresión perceptible solo desde la interioridad del propio individuo. Nosotros cuando comenzamos a practicar de manera habitual el Mindfulness, y nuestros alumnos cuando está establecida la rutina en el aula, experimentamos una serie de cambios en la manera en que nos sentimos frente a las situaciones de la vida cotidiana y frente a nosotros mismos.

De manera general, podemos decir que el uso del Mindfulness lleva a un mayor bienestar y sensación de plenitud (o flow). Otros beneficios que son fácilmente reconocibles son una mayor concentración y dirección, mejor regulación emocional, una respiración más fluida y liberada, una visión más global y un empoderamiento del individuo.

Por último, vamos a resumir los beneficios que aporta el Mindfulness dentro del ámbito educativo, tanto al alumnado como a los docentes:

## Beneficios para el alumnado

- Reducción de pensamientos negativos y obsesivos.
- Descenso de los niveles de frustración.
- Mayor autonomía.
- Autorregulación de la conducta.
- Metacognición.
- Control ejecutivo global.
- Mejora del autocontrol.
- Mejora de la capacidad de atención.
- Desarrolla de la resiliencia.
- Potencia la memoria.
- Aumenta la capacidad de tomar conciencia de algo.
- Disminuye la ansiedad.
- Potencia la empatía.
- Aumenta el conocimiento sobre uno mismo y su propio cuerpo.
- Incrementa la comprensión hacia los demás.
- Es beneficiosa para la salud.
- Favorece la resolución de conflictos.
- Potencia el aprender a escuchar.

Tabla 1. Elaboración propia a partir de Almansa et al. (2014), Comesaña (4 de octubre de 2016), De la Fuente et al. (2010), Flook et al. (2010), Lantieri (2011).

## Beneficios para el profesorado

- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Mejor respuesta emocional.
- Gestión de las propias emociones.
- Reducción de los niveles de *burnout*.
- Mayor resiliencia.
- Mejora de la sensación de autoeficacia.
- Mejora de la autoestima.
- Mejor salud física y mental.
- Sirve como iniciativa para la motivación en el aula.
- Sirve como motivación hacia la tarea docente.

Tabla 2. Elaboración propia a partir de Almansa et al. (2014), Comesaña (4 de octubre de 2016), De la Fuente et al. (2010), Franco (2010), Lantieri (2011).

Con todo esto en cuenta, podemos ver fácilmente que el Mindfulness da respuesta a numerosas necesidades que surgen en las sociedades del siglo XXI, y aporta sus beneficios tanto a la persona como al grupo.