

01. MINDFULNESS y EDUCACIÓN

¿Qué es el mindfulness?

¿Qué es el mindfulness? Mindfulness es la traducción inglesa del término Sati, que en lengua pali (lengua en la que se escribieron los relatos y enseñanzas de Buda) significa «conciencia, atención y recuerdo». La traducción al español más utilizada es la de «atención plena» o «conciencia plena», pero muchos autores prefieren mantener la palabra inglesa (Simón, 2010).

El mindfulness es un estado de plena conciencia en que las sensaciones, pensamientos o sentimientos conscientes son tomados como eventos mentales que nos suceden y los observamos, sin identificarnos con ellos y sin reaccionar de forma automática y habitual (Santamaría, Cebolla, Rodríguez & Miró, 2006). Supone ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos del momento presente con aceptación, ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión (Parra, Montañés, Montañés & Bartolomé, 2011). La plena conciencia guarda relación con nuestro mundo interior pero también con nuestro entorno, incluyendo pensamientos, emociones, sensaciones y acciones de naturaleza no conceptual. Requiere abertura de mente y un sentido de aplicabilidad en el mundo real que confiere al individuo una presencia inigualable (Brown, Ryan & Cresswell, 2008).

El mindfulness es, pues, una capacidad humana universal y básica, la posibilidad de ser consciente de los contenidos de la mente momento a momento (Simón, 2010). A pesar de la existencia de múltiples definiciones, la American Psychological Association ha consensuado la siguiente:

El mindfulness es el proceso de regular la atención para conseguir un estado de conciencia no elaborativa referida a la experiencia actual, y la capacidad de relacionarse con la propia experiencia con curiosidad, apertura experimental y aceptación (Bishop et al., 2004: 234).

A diferencia de otras técnicas psicoterapéuticas cognitivo-conductuales, el mindfulness no trata de suprimir los pensamientos perturbadores, sino que ayuda a aceptarlos tal como son, sin el objetivo de intentar llegar a algún lugar ni sentir algo especial, sino dejarlos «pasar» y minimizar su efecto sobre nosotros, con una actitud abierta (Kabat-Zinn, 2004). Permite ver los vínculos entre nuestras ideas, sentimientos y emociones desde una perspectiva de descentramiento, reconocerlos y evitar darles más fuerza implicando otros recuerdos, deseos, sentimientos o emociones. Es entonces cuando somos conscientes de la gran subjetividad y la naturaleza transitoria de nuestros pensamientos y podemos evitar que los pensamientos capten otros pensamientos, juicios o emociones perturbadoras.

Respecto a la dimensión emocional del mindfulness, cabe señalar que la práctica de unos minutos diarios de meditación en el amor y la bondad incrementa los sentimientos de conexión social y positividad hacia otras personas. Asimismo, los practicantes de mindfulness tienden a responder más rápido a las palabras positivas que a las negativas. Este dato le otorga un poder sobre las virtudes y fortalezas de carácter, autocontrol, empatía e inclusión que lo acreditan como herramienta para el cambio social (Hutcherson, Seppala & Gross, 2008).

Con respecto a los beneficios de su práctica, debemos destacar las mejoras sobre el bienestar y el sistema inmune (Davidson et al., 2003). Asimismo, se ha considerado como un eficaz medio de autoayuda, una estrategia de afrontamiento frente a la soledad, un método para acrecentar la creatividad, para disminuir la rumiación en estados de ansiedad, fobia, depresión y obsesiones compulsivas, y un mejor control de la gestión del tiempo y de los propios afectos (Gardner, 2010). ¿Qué es el mindfulness según la American Psychological Association?

El mindfulness es una habilidad que puede desarrollarse mediante su práctica, y una vez aprendida se puede utilizar en situaciones muy diferentes. Puede practicarse de forma individual o colectiva, con la guía de un experto o por propia iniciativa, una vez se ha interiorizado suficientemente el método. También puede seguirse una grabación en CD o en intervenciones on line, con resultados parecidos (Cavanagh et al., 2013). Requiere silencio y en este sentido su práctica colectiva puede resultar difícil, sobre todo en sus inicios, por la falta de buena concentración e introspección, la habilidad de mirar hacia dentro y de explorar el mundo interior (Alonso, 2011).

Mindfulness y educación

Mindfulness y educación En la actualidad existen diversos programas educativos dirigidos a los distintos colectivos que pueden practicar mindfulness: maestros, alumnos, o ambos. Existen programas dirigidos a los docentes y al personal de administración. Pretenden mejorar el día a día en las aulas, la capacidad de gestión de los docentes y su sensación de bienestar, reduciendo su estrés. Después de su implantación, se ha percibido una mejora en el clima de la clase y del centro docente, ya que han mejorado los niveles de estrés y las relaciones tanto entre alumnos y profesores como entre docentes, lo cual hizo aumentar la capacidad atencional de los alumnos.

Los programas destinados principalmente a los alumnos tienen como objetivo general mejorar su capacidad atencional, su concentración y su autonomía, así como la autorregulación emocional, su desarrollo emocional y social. Algunos de los programas que se han desarrollado y han tenido buen resultado son los siguientes:

- Learning to breathe (2009), USA <http://learning-2breathe.org/>
- Aulas felices: Psicología positiva aplicada a la educación (2011), Equipo SATI (Zaragoza). <http://educaposit.blogspot.com.es/>

Finalmente encontramos también programas que combinan actuaciones dirigidas a docentes y alumnos. Estos programas pretenden conseguir un mismo objetivo: un ambiente de trabajo más armonioso y confortable, aunque realizando actuaciones adaptadas y concretas para cada colectivo.

ACTIVIDAD

Copia y responde a las siguientes preguntas.

01. MINDFULNESS y EDUCACIÓN

1. ¿Cuál es la traducción al castellano de mindfulness?
2. ¿Cuál es la definición de mindfulness consensuada por la American Psychological Association?
3. ¿Qué hace mindfulness con los pensamientos perturbadores?
4. ¿Qué impacto emocional tiene el mindfulness (efecto sobre los sentimientos y emociones de las personas)?
5. ¿Qué efectos positivos o beneficios puede proporcionar la práctica del mindfulness?
6. ¿Cómo se practica el mindfulness (diferentes modos de realizar esta práctica)?
7. ¿Los programas de mindfulness aplicados en el ámbito educativo y dirigidos al alumnado qué objetivos principales tienen?
8. Cita dos programas educativos de mindfulness dirigidos al alumnado.