



Aldaz Mindfulness

PROYECTO EDUCATIVO MINDFULNESS

Ilustraciones de Beatriz Uribe



CONCEPTO DE MINDFULNESS

Mindfulness (como estado de la mente) dada por su creador es “la conciencia que surge de prestar atención de forma intencional a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella” (Kabat-Zinn 1994) aunque también se utiliza otra descripción suya mucho más sencilla: “*simplemente parar y estar presente, eso es todo*” (Kabat-Zinn 2005).

Las definiciones de *mindfulness* siempre deben incluir los siguientes aspectos (García Campayo y Demarzo, 2015, pp. 18-20):



1.- Capacidad de estar atento: el individuo no está distraído, somnoliento o indolente, sino atento y perfectamente centrado en lo que está viviendo.

2.- En el presente: uno puede estar atento en el pasado echándolo de menos, o centrado en el futuro temiendo que algo va a ocurrir. En el *mindfulness*, el sujeto está centrado exclusivamente en el fenómeno presente.

3.- Intencional: entrar en estado de *mindfulness* constituye un ejercicio de la voluntad, es intencional, al menos al principio de la práctica. Con el tiempo, el proceso se vuelve natural y se puede estar en ese estado la mayor parte del tiempo.

4.- Con aceptación: uno no juzga, critica o está a disgusto con la experiencia presente, sino que la acepta de una forma radical. Aquí, aceptación es diferente de resignación o pasividad, el sentido es de apertura y curiosidad no crítica ante cada experiencia. Cualquier elemento de no aceptación que exista en la experiencia, hará perder el estado de *mindfulness*. Esta es la forma más sutil de no estar en *mindfulness*.

¿DE DÓNDE VIENE EL MINDFULNESS?

A finales de los 70, John Kabat-Zinn (Biólogo Molecular), basándose en las tradiciones contemplativas de Asia, especialmente del budismo, comenzó a enseñar su curso de “*reducción del estrés basado en mindfulness*” (MBSR) a los pacientes del Centro Médico de Massachusetts.

Los participantes fueron iniciados en una serie de prácticas esenciales de la atención plena utilizando como herramienta la meditación formal e informal. También se les pidió comprometerse a una práctica diaria usando audio-guías en casa.

El currículum del MBSR basado en estos cursos de ocho sesiones semanales de dos horas de duración, permanece como el núcleo de varios programas que han sido adaptados específicamente para abordar distintas problemáticas y contextos tanto clínicos como educativos. La más significativa de estas adaptaciones ha sido la “*terapia cognitiva basada en mindfulness*” (MBCT).



MINDFULNESS EN LA ESCUELA



“...Es el momento de reflexionar cómo podríamos incorporar en el currículo de cada materia mindfulness, sobre todo de manera transversal. Sería interesante perseguir una educación que sea integradora en el sentido más amplio de la palabra. Para ello el paradigma adecuado es el holístico. Numerosos estudios apuntan que las enseñanzas de mindfulness pueden estar presentes en esta educación holística; atendiendo al aspecto emocional e incluso espiritual del individuo (despojado tal término de cualquier sentido religioso).”

Cabe destacar que las diferentes pruebas de diagnóstico aplicadas a los niños han tenido en cuenta su inteligencia logicomatemática y sus aptitudes intelectuales por encima de sus destrezas emocionales. Las destrezas intelectuales y lógicas pueden proporcionar éxito en la vida escolar, pero no son garantes del éxito en la vida adulta a nivel personal, laboral y social....”

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

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

Por tanto será más fácil potenciar estas habilidades y mejorar algunas de las carencias o dificultades de los alumnos. Ellen Langer propone el “*aprendizaje consciente*” para que sea más efectivo, placentero y estimulante, promoviendo la participación activa del aprendiz en el proceso. Es necesario cultivar un estado mental flexible que nos permita percibir activamente cosas nuevas, con una actitud de apertura y compasiva.

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

El bienestar de los estudiantes se ha convertido en un componente clave en el currículo escolar. El alboroto, las risas y el entusiasmo se creen asociados íntimamente con las edades de la infancia y la adolescencia. Sin embargo, estas etapas también pueden estar caracterizadas por una sintomatología negativa, donde ocurren sentimientos de ansiedad, angustia, tristeza, miedo, soledad, etc.



Tanto los niños como los adolescentes se enfrentan a unas condiciones familiares, económicas y sociales determinadas que en ocasiones pueden constituir factores de riesgo para su desarrollo. Además, algunas circunstancias relacionadas con la escuela también pueden suscitar dicha sintomatología negativa, como situaciones de *bullying* o situaciones percibidas como amenazas por los alumnos (obtener calificaciones bajas, recibir críticas, cometer errores, relacionarse con otros compañeros...).

Los aspectos citados suelen confluír con cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social, que se unen a la ausencia de estrategias de afrontamiento y a la falta de experiencia vital. Estas cuestiones llevan al planteamiento de *mindfulness* como una herramienta que puede incrementar el bienestar de los alumnos.

Si la regulación emocional, según indican algunos autores, y *mindfulness* se traducen en nuestro idioma como atención plena, sería lógico hipotetizar que la inteligencia emocional puede estar de algún modo relacionada con esta habilidad para mantener la atención momento a momento de manera no valorativa.

El *mindfulness* para adolescentes es una herramienta para toda la vida. Trabajaremos con jóvenes desde los 12 hasta los 21 años, que es el período aproximado que comprende esta etapa de la vida. Se les facilitarán recursos para que aprendan a explorar el camino del autoconocimiento.

El entrenamiento del programa consiste en un proceso de aprendizaje experiencial progresivo que incluye en su base tres habilidades o procesamientos mentales y aptitudes esenciales:

- **Conciencia focalizada en un solo punto** (CONCENTRACIÓN)
- **Conciencia de campo abierto** (MINDFULNESS) [Davidson & Lutz, 2008]
- **Autocrítica Amorosa** (APRECIACIÓN ÍNTIMA) [Germer, 2011 y Simón, 2015]

Está demostrado que este curso reduce la ansiedad, la tristeza y los sentimientos negativos gracias a la regulación emocional.



En el programa se integran los tres axiomas en los que se sostiene la práctica del mindfulness; **Intención, Atención y Actitud**, propuestos por Shapiro, Carlson, Astin & Freedman (2006).

Intención: para iniciar la práctica de mindfulness es fundamental conectar con la Intención de experimentar un nuevo modo de ser y estar, también de volver continuamente al momento presente con calidez.

Atención: la facultad de traer voluntariamente al presente la atención dispersa una y otra vez. La práctica de mindfulness requiere que seamos capaces de dirigir y reorientar nuestra atención, así como también sostenerla en momentos de dificultad. Para realizar este proceso de aprendizaje de focalización de la Atención, se realizan prácticas formales e informales.

Actitud: se describen algunas actitudes necesarias para la práctica según John Kabat-Zinn (1990) Shapiro, Carlson (2014).

- **Mente de principiante, apertura y curiosidad,** observando nuestras experiencias como si todo fuese nuevo...
- **Ecuanimidad y no-Juicio.** Tomar consciencia de la mente crítica y continuas valoraciones sobre las experiencias externas e internas.
- **Confianza y paciencia.** Confiar en la propia experiencia interior, saber escuchar atenta y respetuosamente la información que viene del cuerpo y de la mente y paciencia para permitir que los procesos se desarrollen a su tiempo.
- **No aferrarse, permitir y dejar Ir.** A medida que vamos practicando podemos empezar a observar como la mente quiere retener lo placentero, huir o rechazar lo desagradable y aburrirse con lo neutro. Querer modificar permanentemente lo que está ocurriendo, nos sitúa desde un estado de carencia e insatisfacción que dificulta poder abrirse a la riqueza de lo que hay, a la experiencia tal cual es, a la realidad sin la propia interpretación.
- **Autocrítica amorosa.** Con la práctica adoptamos una actitud amable con nuestras propias experiencias y deseamos nuestro propio bienestar, escuchando la voz más amable y más comprensiva que también tenemos y podemos desarrollar.
- **Amor propio.** Corresponde a la capacidad de autoapreciarse sin que haya que dar o demostrar nada a cambio del aprecio. Consiste en quererse por ser quien se es, tal como se es, en ese momento.

OBJETIVOS

Desarrollando estos tres axiomas: Intención, Atención y Actitud se incorporan de manera sucesiva los 5 mecanismos subyacentes implicados en la práctica de mindfulness descritos por Hölzel (2011) que son:

- **Regulación de la Atención**
- **Conciencia Corporal**
- **Regulación Emocional (Revalorización)**
- **Regulación Emocional (Exposición, Extinción y Reconsolidación)**
- **Cambios en la Perspectiva del Yo**

Con el entrenamiento de mindfulness el alumno percibirá:

- Disminución de síntomas de ansiedad y estrés.
- Incremento de la capacidad de concentración.
- Incremento de capacidades cognitivas y de aprendizaje.
- Incremento de capacidad de observación y descripción.
- Incremento de autoconfianza y serenidad.
Actuar con conciencia, no juicio, no reactividad.



METODOLOGÍA

Cada sesión del programa se inicia con una práctica de centramiento o movimientos conscientes, activando cualidades del modo “Ser” como: Presencia y Sintonización (Siegel, 2010).

Posteriormente se hará un proceso de revisión indagatoria y reformulaciones acerca de los descubrimientos o dificultades con que se han podido encontrar los alumnos durante las prácticas realizadas entre sesiones. Aunque contiene elementos didácticos, se trata de un curso eminentemente práctico y vivencial en el que los alumnos realizarán diferentes ejercicios como la respiración consciente o la consciencia corporal, a fin de estimular la observación y reflexión sobre la experiencia directa.

Se incluye la puesta en práctica de una serie de actividades sencillas para realizar en la vida diaria y así fortalecer la práctica de la atención plena.

MATERIALES

- 1.- A cada participante se le entregará un cuaderno de trabajo con todos los contenidos del programa y actividades a realizar tanto en el aula como en casa
- 2.- Los participantes proporcionaran una esterilla de yoga para poder realizar las prácticas que se proponen.
- 3.- Se recomienda una sala con sillas adecuadas para escribir y realizar las prácticas sedentes.
- 4.- Reproductor para la exposición de la parte teórica.



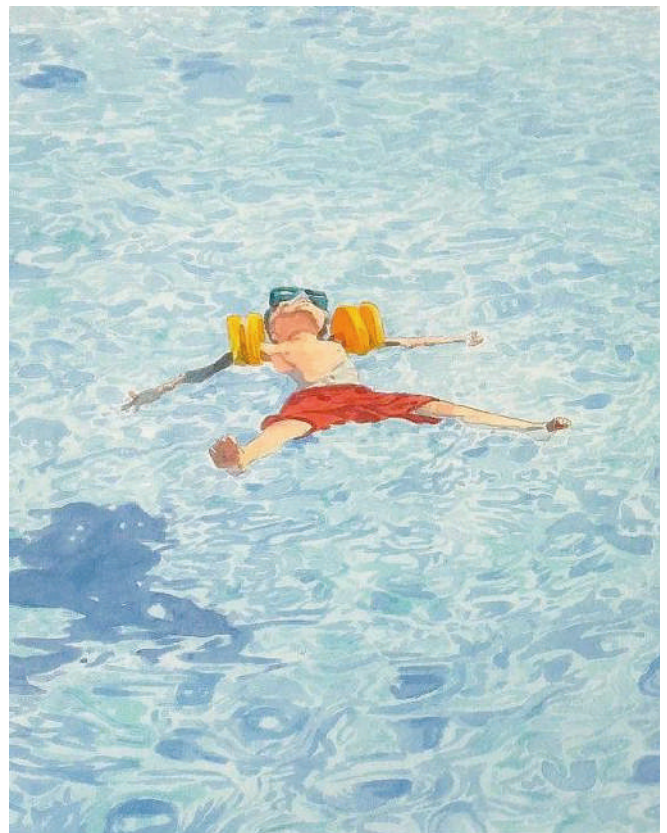
PROGRAMACIÓN EVALUACIÓN

El programa se ajustará a las necesidades del centro. Se recomienda una vez por semana, pudiendo impartirse en horario de mañana o de tarde.

CONTENIDOS

- **Cómo ser conscientes:** entrenamiento de la atención, intención y actitud.
- **Sesión 1:** conciencia y piloto automático.
- **Sesión 2:** manejando las dificultades. Percepción.
- **Sesión 3:** centrando la mente dispersa. Mindfulness en la vida diaria.
- **Sesión 4:** estando presentes. Aversión y estrés.
- **Cómo responder:** aplicación de todo lo aprendido a la experiencia real.
- **Sesión 5:** permitir y aceptar. Responder vs reaccionar.
- **Sesión 6:** los pensamientos no son hechos.
- **Sesión 7:** cómo puedo cuidar mejor de mí mismo.
- **Sesión 8:** el futuro. Mantener y extender lo aprendido.
- **Sesión 9:** día de práctica intensiva (opcional).

Al comienzo y al final del programa se distribuirá a cada alumno la escala MAAS (*Mindful Attention Awareness Scale*) que consiste en una escala sencilla y de rápida administración que evalúa, de forma global, la capacidad disposicional del participante de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana.



PROTOCOLO DEL PROGRAMA

SESIONES

CONTENIDOS

Sesión 1

1ª Semana	Conciencia y piloto automático.
2ª Semana	Objetivos: de la teoría a la práctica.

Sesión 2

1ª Semana	Modos mentales, ser y hacer. Aceptación y resistencia.
2ª Semana	Objetivos: de la teoría a la práctica.

Sesión 3

1ª Semana	Sistemas Evolutivos de Regulación Emocional. ¿Cómo funciona nuestro cerebro?.
2ª Semana	Objetivos: de la teoría a la práctica.

Sesión 4

1ª Semana	Mindfulness. Cultivando felicidad y bienestar.
2ª Semana	Objetivos: de la teoría a la práctica.

Sesión 5

1ª Semana	Autoconfianza y seguridad. Voz compasiva.
2ª Semana	Objetivos: de la teoría a la práctica.

Sesión 6

1ª Semana	Comunicación consciente no violenta.
2ª Semana	Objetivos: de la teoría a la práctica.

Sesión 7

1ª Semana	Taller práctico de silencio.
2ª Semana	Objetivos: consolidar lo practicado hasta la fecha.

Sesión 8

1ª Semana	Valores y propósitos.
2ª Semana	Objetivos: de la teoría a la práctica.



IMPARTE MARÍA GÓMEZ ALDAZ

Formación

- Instructora de mindfulness, programa MBCT por la asociación española de *mindfulness* y compasión y el “*Centre for Mindfulness Research and Practice*” (CMRP) de la Universidad de Bangor (Reino Unido).
- Cursando Máster Propio en *mindfulness* de la Universidad de Zaragoza, dirigido por el Doctor en Psiquiatría Javier García Campayo.
- Enfermera (Universidad de Sevilla-Hospital Virgen del Rocío).
- Experto Universitario en Urgencias y Emergencias por (UDIMA).
- Diplomada en Quiromasaje Superior por el Instituto de Salud Integral KIROS Sevilla.
- Graduada en Promoción de la salud Espiritual (Escuela Andaluza de Salud Pública) y en Administración y Salud Pública (Hospital Virgen de Rocío).
- Curso de Adaptación Pedagógica (CAP-Universidad de Sevilla).

Experiencia

- Instructora de Mindfulness en Proyecto Hombre (Sevilla).
- Instructora de Mindfulness en el Ayuntamiento de Sevilla (Distrito los Remedios).



Aldaz Mindfulness

Síguenos en Instagram: [m.a.mindfulness](https://www.instagram.com/m.a.mindfulness)

Teléfono de contacto: 699466891

e-mail: aldaz.mindfulness@gmail.com