

Orientación y programación del Mindfulness en las tutorías

Autor: Oliver Bernat, María Fundamento (Grado en Psicología Clínica, Licenciada en Psicopedagogía, Maestra en Educación Física y Coach experto en competencias avanzadas, Orientadora en Educación Secundaria).

Público: Educación Primaria, Educación Secundaria, Orientación Educativa. **Materia:** Orientación Educativa. **Idioma:** Español.

Título: Orientación y programación del Mindfulness en las tutorías.

Resumen

El motivo principal de programar esta disciplina en las aulas es la búsqueda de la mejora de la competencia emocional, del autoconocimiento y de la relajación. Nuestra sociedad está inmersa en una vorágine de estrés, superficialidad, actualización constante e insatisfacción personal y el sistema educativo no escapa de estas influencias. Familias, docentes y alumnos interactúan dentro de este contexto y reflejan los cambios y trastornos emocionales que actualmente existen. Perseguir la paz interior a través de la atención plena tiene especial significado en el aula porque promueve la conciencia presente y el bienestar interior.

Palabras clave: Atención plena, Relajación, Conciencia presente, Paz interior.

Title: Orientation and programming of Mindfulness in scholar tutorials.

Abstract

The main reason for programming this discipline in the classroom is the search for improving emotional competence, self-awareness and relaxation. Our society is immersed in a maelstrom of stress, superficiality, constant updating and personal dissatisfaction and the education system does not escape these influences. Families, teachers and students interact within this context and reflect the changes and emotional disorders that currently exist. Pursue peace through mindfulness has special meaning in the classroom because this promotes awareness and inner well-being.

Keywords: Mindfulness, Relaxation, Present consciousness, Inner peace.

Recibido 2016-10-30; Aceptado 2016-11-09; Publicado 2016-11-25; Código PD: 077083

En nuestra sociedad actual inmersa en una vorágine de actualizaciones constantes, estrés, flujos migratorios, ansiedad ante el futuro, flexibilidad laboral y deslocalizaciones de trabajo y la presión social y cultural existentes, convergen en una denominada sociedad líquida como la denominó Z. Bauman, donde tal fluidez de cambios provoca grandes desestabilidades macroestructurales pero también a nivel micro se suceden trastornos de ánimo, diversos problemas emocionales, crisis de identidades, creencias y valores, falta de estrategias de afrontamiento y falta de proyección de planes de acción. A nivel personal vivimos en un constante hacia afuera, hacia el otro y la gran cantidad de variables contextuales que nos rodean. Las interacciones personales y sociales aparecen sobrevaloradas y estas características son fácilmente constatables en las redes sociales. Todo se hace público, desaparece la barrera de la intimidad personal, se produce un conocimiento desnudo del otro distorsionándose las fronteras de las partes pública y privada. Existe una necesidad de reconocimiento constante y tal exposición pública y privada al otro, provoca una evaluación social constante y un requerimiento de aprobación. En ocasiones lo personal se funde en la volatilidad de lo social, en relaciones de amistad superficiales, en falta de conocimiento de nuestros valores y en escasez de autoconocimiento y autorrealización personal. Este panorama puede confundir a cualquiera.

Afortunadamente hace bastantes años que las influencias orientales han llegado a Occidente y han sembrado su filosofía centrada en el yo, en esa búsqueda de paz interior y en el fortalecimiento de encontrarse a sí mismo. Esa necesidad de silencio literal y serenidad que solo puede emanar de una vida significativa y comprometida y en plena serenidad con nuestro yo más espiritual. Los dos trastornos del estado de ánimo más extendidos en nuestra actualidad son la depresión y la ansiedad que provocan una alienación de aquello que da más sentido a nuestra vida: nuestra capacidad de libertad de elección. Como dijo Victor Frankl en unas palabras maravillosas: *A un hombre le pueden robar todo menos una cosa, la elección de su actitud ante cualquier tipo de circunstancia.* Y esta fortaleza que emana de esta oración nos hace responsables de las riendas que tomemos. Pero, para afrontar decisiones, para planificar proyectos de vida, para conocer tus valores, para defender tus creencias y en definitiva, para querer a la vida, es necesario autoconocernos y autoquerernos. Las condiciones para conseguir tal fin digno y supremo deben ser la serenidad interior, la aceptación y la focalización en el presente.

Nuestros niños y adolescentes viven de estos caóticos entornos y trasladan a las aulas la ansiedad contagiada y anticipada, el estrés diario, la agresividad, la desestabilización de valores, la falta de autonomía, la deficiente gestión de emociones y un mermado autoconocimiento de sus fortalezas y limitaciones. Por supuesto la infraestructura de un colegio o un instituto no ayuda. Su organización curricular, sus asignaturas especializadas y numerosas, sus constantes cambios de aula, sus horarios ininterrumpidos y elaborados con mermados criterios pedagógicos, sus penetrantes y odiosas sirenas de aviso de cambio de hora, la vasta extensión de contenidos curriculares y poco significativos y en definitiva, la ausencia de sentido de mucha parte de vida escolar. Estas circunstancias provocan en el alumnado desarraigo emocional, debilidad en las relaciones sociales emergidas en el aula, amistades fluctuantes, humillaciones y hostigamientos y falta de compromiso escolar y personal. Creo que hace falta un cambio metodológico que pare esta escalada sin sentido. Con unos minutos al día de impartición de mindfulness conseguiríamos conectar con ellos y lo que es más relevante, se obtendría que ellos conectaran consigo mismos. Un breve espacio temporal definido diariamente para promocionar el retorno a la paz, al presente, a la relajación tan deseada y al examen de uno mismo sin juicios de valor u opiniones.

El mindfulness significa atención consciente con el objetivo de comprender que nos está ocurriendo desde una predisposición abierta y sin juicio. Esto conlleva unos cambios de comportamiento desde el interior porque se trabaja para el interior. Para la aceptación de lo que nos sucede, para ser capaces de experimentar tanto la alegría como la tristeza, la rabia y la empatía, la acción como la tranquilidad.

No hace falta reaccionar a todo lo que nos acontece ni hace falta racionalizar todo lo que nos sucede. A veces, hay que dejarlo pasar. No, desde el desconocimiento, pero sí desde la aceptación más presente.

Programar desde el Departamento de Orientación el mindfulness en las tutorías supone conceder importancia a la competencia emocional, significa que la dignidad de la persona comienza por conocernos y querernos tal como somos. La necesidad de tranquilidad, tanto física como mental, es imperante hoy en día. Por supuesto esta formación está dirigida a los tutores como principales mediadores de su clase y ellos serán los encargados de transmitir y de impartir esta técnica adaptada del manual con el mismo nombre del autor americano Jhon Kabat Zinn y que se inserta en las denominadas Terapias Psicológicas de Tercera Generación. Los resultados son espectaculares y ya se están llevando en varios centros, logrando los niños y adolescentes mayor grado de tranquilidad, de concentración y de honestidad.

Con el entrenamiento de la atención y el estar conscientemente presentes, los escolares aprenden a realizar un stop por un instante, a tomar aliento y a sentir. Es tan importante escuchar las señales de nuestro cuerpo y sentir lo que necesitamos. Es tan relevante abandonar el piloto automático y dejar los impulsos a un lado. Es tan significativo aprender a aceptar las cosas alegres y tristes de la vida y a llevar una atención amable hacia ellas... Con el fin de comprender el propio mundo interior y el mundo de los otros.

La transmisión de valores como la confianza, la atención, la paciencia y la aceptación se intentan inculcar desde el ahora, desde el mismo presente. Se trata de observar las diferentes situaciones que nos rodean y parar. Si nos damos la oportunidad de detenernos nos ofrecemos la oportunidad de actuar de un modo diferente al reactivo, es decir, al impulsivo que está condicionado por el piloto automático antes nombrado. Entonces podemos darnos cuenta de que el problema no es la situación en sí, sino nuestra propia interpretación de los hechos, nuestra reacción que la convierte en difícil.

Existen tres características básicas que resultan muy relajantes para la labor del profesorado y de los padres y son la aceptación, la comprensión y la presencia. La aceptación es una actitud interna que reconoce las cosas como son, pueden ser agradables y alegres, o tristes y neutrales. Con el trabajo de dicho valor se consigue una mirada abierta y se produce un mayor campo de visión. La presencia nos concede la habilidad de ser, de permitirnos ser. En demasiadas ocasiones, las evaluaciones, los diagnósticos, las clasificaciones, las etiquetas y los estándares no permiten a los niños y adolescentes ser. Existe demasiado ruido legislativo, clínico y social. Cuanto más presentes estamos, menos cosas nos perdemos. Y la comprensión define como podemos lograr ser más auténticos.

El primer ejercicio de la atención comienza con la práctica de la respiración, se trata de volver consciente aquello que realizamos continuamente de forma inconsciente. Podemos darnos cuenta de su ritmo, de la detención, y en definitiva de los movimientos de la inspiración y espiración. Si la respiración es profunda o superficial, regular o irregular. No hay que olvidar que la respiración aparece afectada en momentos de estrés, confusión, nervios, alteración y excitación. La respiración funciona como un barómetro y tiene influencia en nuestro mundo interior y exterior. Con ayuda de música relajante se pueden comenzar las primeras sesiones creando un ambiente cálido y relajado. Todos los sentidos se ponen

en marcha ya que protagonizan un rol muy relevante en la respiración y por ende en la atención. Todo lo que vemos, tocamos, olemos, escuchamos o saboreamos ha de llevarse al momento presente y al ahora. Ser capaces de percibir con atención muchas cosas que antes nos pasaban desapercibidas. En muchas ocasiones solemos compaginar un pensamiento, un juicio de valor, una opinión o una creencia al sentimiento o aquello que percibimos por nuestros sentidos. Nuestro cerebro y mente más racional y crítica toma el relevo rápidamente y se suceden multitud de pensamientos que acompañan a nuestros sentidos y sensaciones. Poseemos una tendencia natural a interpretar todo lo que nos rodea y lo más grave es que en las más comunes de las situaciones, valoramos las cosas de forma negativa.

Si conseguimos mantener a distancia la cabeza parlante y los pensamientos intrusivos y apartamos los prejuicios, seremos capaces de experimentar una calma inusual.



Bibliografía

- Kabat Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: como conseguir las claves de la atención plena*. Paidós Ibérica.
- Kabat Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.
- Kabat Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Kairós.
- Bauman, Z. (2006). *Vida líquida*. Paidós.
- Frankl, V. (2008). *El hombre en busca de sentido*. Herder.