

# Mindfulness: la práctica de la atención plena en Educación Primaria

**Autor:** Lacárcel López, Elena (Graduada en Educación Primaria. Especialidad en Francés).

**Público:** Educación Primaria. **Materia:** Pedagogía. **Idioma:** Español.

**Título:** Mindfulness: la práctica de la atención plena en Educación Primaria.

## Resumen

Cada vez son más los estudios que demuestran las ventajas que la práctica del mindfulness aporta a la educación, dominada por un ritmo acelerado en el que al alumnado le resulta complicado centrar su atención en una tarea. En el artículo se realiza un estudio del término mindfulness atendiendo a su carácter epistemológico y a su práctica, especificando algunos de los beneficios que aporta su inclusión como metodología y concretando la planificación de varios aspectos claves como la temporalización o la organización del espacio en el aula.

**Palabras clave:** Mindfulness, Atención, Conciencia, Memoria, Inteligencia Emocional, Didáctica, Práctica, Educación Primaria.

**Title:** Mindfulness: the practice of full attention in Primary School.

## Abstract

More and more studies are proving the benefits that mindfulness practice provides to the education, dominated by an accelerated rhythm where is complicated for the students to pay full attention to one task. The following article is a study of the mindfulness term including his definition and his development as a practice, specifying the benefits of his introduction as an educational methodology and developing the planification of some of key aspects like the timing or the organization of the space in the classroom.

**Keywords:** Mindfulness, attention, self-awareness, memory, Emotional Intelligence, approach, practice, Primary School.

Recibido 2019-02-01; Aceptado 2019-02-06; Publicado 2019-03-25; Código PD: 105015

## INTRODUCCIÓN

Con el trascurso de los años se ha podido observar y conocer como ha evolucionado el papel del alumnado en el aula y, por tanto, cómo han variado las demandas del mismo en relación a su desarrollo cognitivo y social en el contexto educativo, familiar y social.

Al mismo tiempo que aumenta el papel activo del niño o niña en el aula, así como una mayor responsabilidad sobre su proceso de aprendizaje, se han visto incrementadas sus actividades fuera del contexto escolar, provocando que la concentración en la realización de una sola tarea en un momento determinado se vea afectada debido a esta "sobreactividad".

Ante esta nueva sociedad en continuo cambio, donde los ritmos de vida parentales o de los tutores legales de los menores influyen de manera directa sobre su actitud en el aula, se hace evidente la necesidad de formar al docente para hacer frente a dichas transformaciones, con el objetivo de dar respuesta a un principio fundamental: una educación de calidad.

Atendiendo a este contexto han emergido diferentes metodologías que están siendo objeto de estudio de muchos profesionales de la educación con el interés de conocer su influencia sobre su uso en las aulas; metodologías sobre las cuales los docentes deberían tener un conocimiento con el fin de realizar una adecuada labor profesional y, por qué no, personal.

Una de estas metodologías es la práctica del mindfulness, traducida como atención plena o conciencia plena; una técnica de meditación en la que el practicante es consciente del momento presente, centrando toda su atención en la tarea a realizar y mejorando la capacidad de resolución de los problemas que le son planteados.

En las siguientes líneas se va a realizar un estudio sobre el significado epistemológico de la palabra *mindfulness*, los beneficios a tener en cuenta en relación a las demandas sociales actuales, la evolución que ha tenido desde su primera práctica con fines educativos y, por último, se tratarán las similitudes y diferencias con respecto a la educación emocional.

## LA SOCIEDAD DE LA MULTITAREA

A lo largo de los últimos años, la educación ha experimentado un avance notable en cuanto a la demanda social y política, lo que debería suponer al mismo tiempo una modificación de la metodología de aula para una adecuada respuesta a dicha situación. Hecho que en la mayoría de ocasiones no se ha realizado, obteniendo como resultado un sistema educativo que no ofrece al alumnado un aprendizaje completo y que se encuentra desfasado.

Actualmente, los estudiantes se encuentran ante situaciones de agudo estrés y presión, consecuencia de lo que se conoce como la sociedad de la multitarea. Vivimos en un mundo en el que tanto mayores como pequeños tienen presentes infinitas actividades que deben realizar. Así, podemos estar escuchando música, hablando y respondiendo a un mensaje al mismo tiempo pero nuestra productividad se ve afectada ante la falta de una atención completa hacia la realización de una de estas tareas, de manera específica y en cada momento.

Esta situación, más propia de un adulto, está siendo transmitida rápidamente a los más pequeños. Hoy en día, desde el primer curso de Educación Primaria el niño o niña sale del colegio encontrándose con que en las siguientes horas, antes de acostarse, debe realizar las distintas actividades extraescolares a las que está apuntado, hacer las tareas que se le han pedido y además debe tener tiempo libre para jugar, pues no debemos olvidar la importancia de que el menor experimente lúdica y autónomamente sus propias capacidades de manipulación así como desarrolle su actitud social con y para sus iguales.

A estos factores se debe añadir el gran componente de competitividad que marca en la actualidad los objetivos de la escuela, provocando en muchos casos que un estudiante con un nivel cognitivo medio-bajo que intenta dar lo mejor de sí, no cumpla con las expectativas de lo establecido, desmotivando su continuación en el sistema educativo.

Las consecuencias de estos cambios se hacen evidentes en los estudios realizados en los últimos años. Cada vez son más los niños y niñas diagnosticados de hiperactividad, déficits de atención, depresión o problemas alimenticios (anorexia, bulimia, obesidad...), entre otros.

Tampoco debemos olvidar la situación de sobreprotección de los padres, madres o tutores legales sobre sus hijos e hijas. Son cada vez menores las tareas o responsabilidades domésticas que el menor o la menor realiza, creando una brecha entre la diferencia entre la figura parental y la figura de un amigo que además resulta ser el padre, madre o tutor.

No queriendo decir con ello que el sistema familiar deba ser autoritario, sí que es importante hacer conscientes desde pequeños de los roles familiares y enseñarles los valores de respeto hacia el resto de personas con las que conviven.

Una de las situaciones más observadas últimamente en el aula es la falta de una educación en valores desde el hogar. Una educación base que luego sea reforzada en el aula, al contrario de la concepción general del centro educativo como única institución que debe encargarse de la educación cívica. El hogar es el primer contexto en el que el alumnado se desenvuelve y aprende a vivir en sociedad, de ahí la importancia de su intervención.

Las normas de convivencia que engloban unos derechos y unos deberes para el individuo están siendo olvidadas. Esta situación de "cambio de roles" se encuentra además acentuada a causa de las extensas jornadas laborales a las que los adultos se encuentran sometidos, lo que conlleva que la conciliación de la vida laboral con la vida familiar resulte difícil, si no imposible en algunos de los casos, teniendo graves consecuencias sobre la actitud del niño o niña a lo largo de su crecimiento.

En muchas ocasiones, padres, madres, hijos e hijas comparten un único momento del día, la cena, lo que conlleva que durante ese escaso periodo de tiempo no sea posible una conversación familiar de calidad en la que ambos sujetos compartan información sobre sus ideas, pensamientos y sentimientos, y no fomentando el desarrollo de la Inteligencia Emocional del menor.

A menudo, olvidamos que el niño o niña necesita de una figura modelo en la que basar su educación, en la que apoyarse y de la que aprender. Ante este cambio de sociedad ¿en qué grado nuestro alumnado está más preparado actuar sobre ella? y la escuela ¿en qué sentido está equipada para hacer frente a las nuevas características del estudiante?

Es evidente la necesidad de un cambio educativo, pero para ello debe cambiar la actitud del docente y de las entidades políticas que tienen influencia en la enseñanza.

### **MINDFULNESS: LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA**

El término *mindfulness* es traducido en español como atención plena, haciendo referencia al estado físico y psíquico en el que una persona es totalmente consciente del momento y lugar en el que se encuentra. Por tanto, no se trata solo de una filosofía o pensamiento, sino de una práctica, una manera de ser y comportarse con respecto a sí mismo y a los demás.

Desde su aparición terminológica, el concepto *mindfulness* ha sido definido por distintos expertos de la temática aunque una de las descripciones más reconocidas es la realizada por el Dr. Jon Kabat-Zinn del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, estableciendo que se trata de “la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento”.

Otro de los grandes desarrolladores de la teoría de esta práctica es el Doctor Dan Siegel (citado en Estrada, 2015), docente en la Escuela de Medicina de Universidad de California en Los Ángeles, que define este término como “...ser capaces de reflexionar sobre nuestro propio mundo interior es un elemento básico de las habilidades y del conocimiento que fomenta el bienestar y la vida con sentido. Asentar las bases de la función reflexiva mediante la práctica del *mindfulness* sería una inversión educativa inteligente y duradera en la prevención en materia de bienestar fisiológico, mental y emocional. Los jóvenes que cuentan con habilidades reflexivas bien desarrolladas y con un cerebro ejercitado en el *mindfulness* están preparados para mostrar mayor flexibilidad en contextos nuevos y para establecer relaciones interpersonales más satisfactorias, que reforzarán su sensación de bienestar y de flexibilidad a medida que crezcan”.

El *mindfulness* es entendido como un estado de conciencia, atención y memoria en el que el practicante lleva a cabo distintos procesos cognitivos. Así, se ha llegado a establecer la teoría de “el yo” (Kabat-Zinn, 2011), pues se trata de un proceso en el que entra en juego el estudio de la naturaleza de la mente humana y su relación con el cuerpo y, en concreto, con el cerebro.

Para comprender adecuadamente a qué nos referimos cuando hablamos de *mindfulness* hay que hacerlo en relación a tres dimensiones: su desarrollo teórico, su aplicación como práctica y su correspondencia con los procesos psicológicos.

En cuanto a su desarrollo teórico, la aparición del término *mindfulness* ha dado lugar a una epistemología de índole constructivista, un objeto de estudio que puede ser aplicado en distintos campos de actuación.

Moñivas, García Diex y García de Silva (2012) realizan una definición del término *mindfulness* como “un método para sosegar la mente, siendo su objeto de estudio cualquier cosa que nos ocurra en el presente (sensaciones, emociones, ideas o conducta). Según el entrenamiento del practicante, mediante distintas técnicas, la atención puede ir de la focalización en un solo objeto o evento –previamente elegido– a la conciencia de campo abierto (fenomenología del acontecer)”.

Asimismo, Moñivas et al. (2012) determinan que a esta teoría de la mente que se desarrolla a raíz del *mindfulness*, se le pueden atribuir un total de ocho componentes: los cinco sentidos de percepción del ser humano (vista, olfato, tacto, oído y gusto), la interocepción o cómo percibimos las sensaciones del cuerpo internas, la percepción de las emociones de las personas que nos rodean y, por último, cómo percibimos nuestra mente.

La práctica del *mindfulness* se encuentra directamente relacionada con nuestra vida diaria y la gran mayoría de las técnicas utilizadas para su puesta en práctica pueden ser desarrolladas en las distintas actividades cotidianas que llevamos a cabo en nuestro día a día.

A todo ello añadimos que es entendido como un proceso psicológico en el sentido de se trata de una manera de ser consciente de lo que estamos realizando para adelantarnos a las consecuencias que puedan darse al realizar una determinada acción.

En el campo de la neurociencia, que es la ciencia encargada del estudio de la actividad nerviosa del cerebro, se ha investigado sobre esta práctica, concluyendo que cuando se realiza un ejercicio de meditación el cerebro pasa por 4 fases o estados:

1. Distráido, cuando existe una gran actividad cerebral de redes pero estas no atienden a una tarea específica, es decir, no se está pensando sobre algo concreto.
2. Tomando conciencia, cuando se reduce dicha actividad, activando la zona del pensamiento consciente.
3. Retomando la atención, es el momento en el que se centra la atención de nuevo.
4. Atención sostenida, cuando la actividad cerebral es reducida y se es consciente de la tarea que estamos realizando en un periodo prolongado de tiempo.

## **HISTORIA DE LA PRÁCTICA DEL *MINDFULNESS***

A lo largo de la historia, la humanidad ha ido realizando distintas prácticas que si bien no han sido definidas como *mindfulness* comparten las mismas directrices. Se trata de una capacidad básica en el ser humano pues sin ser consciente de ello continuamente nos encontramos realizando un proceso de atención hacia aquello que queremos focalizar.

Las primeras referencias escritas sobre esta práctica aparecen hace más de veinticinco siglos en los antiguos constructos budistas, sin determinar ello que se sustente sobre una base religiosa.

Las referencias más actuales comienzan en los años setenta gracias a su introducción en distintos programas terapéuticos llevados a cabo en la Universidad de Massachusetts por parte de Kabbat-Zinn, considerado como referente mundial de esta práctica gracias a ello.

Kabbat-Zinn creó en 1979 el centro de *mindfulness* en dicha universidad, como método alternativo para el tratamiento de distintas enfermedades en diversos pacientes que no respondían de manera positiva a los tratamientos convencionales. Desde entonces esta práctica se ha ido utilizando para el tratamiento de diferentes padecimientos tanto físicos como psicológicos como puede ser la ansiedad, la psoriasis, los trasplantes de órganos, el insomnio y muchos otros.

En 1982, Thich Nhat Hanh, monje budista nominado a un Premio Nobel por su lucha a favor de la paz mundial, junto a su compañero Châm Không creó Plum Village, un centro de meditación en Dordoña (Francia) en el que los asistentes pueden practicar la atención plena. Así, durante los meses de primavera y verano se realizan distintos periodos de retiro a los que puede asistir cualquier persona e incluso familias completas si así lo desean.

Cada año acuden a dicho centro centenares de niños de diferentes nacionalidades y varias lenguas habladas, los cuales participan activamente en la vida diaria del retiro. Como comenta Thich Nhat Hanh en su libro *Plantando semillas. La práctica del mindfulness con niños (2011)*: "Subimos la colina, vamos al bosque y disfrutamos de nuestra compañía. A mitad del paseo nos sentamos y disfrutamos del silencio de la belleza del verano. Los niños se sientan a mi alrededor muy tranquilos y alegres, lo que me hace muy feliz."

De esta manera, aunque su desarrollo como práctica voluntaria comenzó siendo mayor en los campos relacionados con la psicología y otros estudios en ciencias de la salud, en los últimos años se están estudiando y observando los beneficios que supone su aplicación en otros contextos: empresariales, educativos, familiares, etc.

## ***MINDFULNESS* E INTELIGENCIA EMOCIONAL: SIMILITUDES Y DIFERENCIAS**

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962). Las emociones son reacciones inconscientes que se han creado para que los humanos gestionen sus actividades diarias, garantizando por tanto la supervivencia de las personas.

La neurociencia nos ha ofrecido la posibilidad de demostrar cómo las emociones suponen una forma de comunicación, siendo imprescindibles en los distintos procesos emocionales y de razonamiento del ser humano. Por ello, la educación emocional resulta necesaria para el aprendizaje vital de una persona.

De ahí la importancia de una educación emocional desde la escuela, de manera que se genere un clima afectivamente positivo que favorezca el aprendizaje y el desarrollo de la confianza del estudiante pues queda demostrado que estados emocionales relacionados con el miedo o la inseguridad pueden dificultar el proceso de enseñanza y aprendizaje del aula.

A partir de ello, han surgido varias teorías al respecto, siendo la más conocida el planteamiento de que las personas contamos con una Inteligencia Emocional, término fundamentado por Gardner (Frames of Mind, 1983), junto a otras Inteligencias Múltiples que el ser humano debe desarrollar.

Parece evidente la relación que se establece entre la Inteligencia Emocional (a partir de ahora IE) y el *mindfulness* siendo numerosos los artículos en los que encontramos ambos términos.

Gómez, M., Delgado, M.S. y Gómez, R. (2015) establecen en *Mindfulness e Inteligencia Emocional: aspectos comunes y diferenciales*, un estudio en el cual realizan un análisis de 67 referencias bibliográficas para establecer las similitudes y diferencias entre ambos términos. Las conclusiones del estudio establecen que la práctica de la atención plena es una actividad que integra más campos que la IE, pues actúa en más ámbitos que las emociones. De esta manera, el *mindfulness* es un medio de transporte para el desarrollo de la IE, facilitando “la atención, comprensión y regulación emocional” (Ramos, Hernández y Blanca., 2009).

Mientras que la IE hace referencia a la capacidad que tenemos las personas para reconocer, comprender y expresar nuestras emociones, el *mindfulness* es la atención consciente puesta en cada actividad que experimentamos.

Se concluye que el *mindfulness* engloba a la IE porque cuando identificamos una emoción recibimos una serie de estímulos que conllevan unas determinadas respuestas, en la mayoría de ocasiones realizadas de manera mecánica ante el hábito que hemos cogido. El *mindfulness* ayuda a que esos mecanismos o respuestas involuntarias sean parte de una actitud consciente hacia la mismas.

## **BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA**

El pensamiento general de la sociedad hacia la práctica del *mindfulness* es que la misma es una variante de la práctica de yoga u otra actividad del estilo, lo cual puede ser en parte cierto en el sentido de que ambas son actividades en las que trabajas la atención plena.

Si bien este hecho da como resultado que las personas que desconocen este hábito lo describan como un momento de calma en el que la persona que medita se coloca en una posición cómoda, guarda silencio y comienza a escuchar sus pensamientos con el fin de mantenerse tranquilo.

Son varios los estudios que han demostrado que llevar a cabo esta práctica conlleva numerosos beneficios, tanto en el ámbito de la salud física como mental, los cuales tratamos a continuación.

- Reduce el estrés, la ansiedad y en consecuencia los estados de ánimo relacionados con estas dos sensaciones. Ser conscientes de nuestros problemas y de los recursos para la resolución adecuada de los mismos ayuda a reducir la ansiedad ante situaciones catastróficas.
- Aumenta la capacidad de concentración. Como su propio nombre indica, la atención plena es la capacidad de puntualizar sobre las acciones que estemos llevando a cabo en un determinado momento siendo totalmente conscientes de estas.
- Desarrolla la Inteligencia Emocional. En el apartado anterior ya se ha establecido la relación entre la atención plena y esta inteligencia, concluyendo que la primera engloba a la segunda pues consiste en la reflexión consciente sobre las emociones que reconocemos.
- Mejora las relaciones interpersonales. Aquellas personas que tienen un hábito de meditación obtienen como resultado una mejora de sus relaciones personales, ya sean de carácter amoroso o amistoso, de mayor duración y proximidad.
- Aumenta la capacidad empática del individuo, disminuyendo los conflictos que puedan darse entre los mismos. El individuo es más consciente tanto de sus propias emociones como de las de los demás, aprendiendo a dar una mejor respuesta a ambas.
- Mejora la memoria. Varios estudios han demostrado que aquellas personas que practican la atención plena, presentan una mejor memoria del trabajo.
- Disminuye los problemas de insomnio. La práctica de *mindfulness* conlleva una disminución de la activación cortical, lo que conlleva una mayor predisposición para el descanso y el sueño.

- Aumenta el tamaño de los telómeros. Varios investigadores han demostrado que la práctica de la meditación conlleva un aumento del tamaño de las estructuras de los cromosomas asociadas al envejecimiento y las patologías que pueden conllevar el mismo.
- Desarrolla la creatividad del sujeto. Tener una actividad cerebral más relajada conlleva un mayor espacio para la generación de ideas novedosas, un aspecto relacionado con la educación para el emprendimiento que tanto se está fomentando en los últimos años.

Estos son solo algunos de los beneficios que podemos atribuir a la práctica del *mindfulness* aunque a los mismos se les pueden relacionar otra serie de ventajas, las cuales están asociadas de manera directa con dicho beneficio.

## LA PRÁCTICA DEL *MINDFULNESS* EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

Actualmente, más de 200 colegios españoles han incorporado la práctica de *mindfulness* en sus horarios y, aunque se trata de un escaso porcentaje con respecto al total de centros públicos, cada vez son más los que se animan a llevar a cabo esta nueva metodología de aula.

Teniendo en cuenta la situación actual de las aulas y los beneficios comentados en el apartado anterior, se justifica la necesidad de la práctica de esta actividad con nuestros estudiantes con el objetivo de conseguir una mejora de la calidad de educación, tanto a nivel social, teniendo en cuenta las relaciones intrapersonales entre el alumnado, entre el alumnado y el equipo docente, y entre el alumnado y sus familiares, como a nivel cognitivo, teniendo en cuenta el aprendizaje de los contenidos estudiados en los centros educativos y la trasmisión a otros sujetos de dicho aprendizaje.

Algunas de las teorías que estamos tratando en este documento nos pueden llevar a pensar que hay ciertas prácticas al respecto que ya están siendo realizadas en los centros escolares; ejemplos de ello son la creación del “rincón de pensar” o “rincón de la resolución de problemas”, espacios que encontramos sobre todo en las aulas de los primeros cursos de Educación Primaria y la realización de rutinas del pensamiento.

En los últimos años se ha desarrollado en la mayor parte de las aulas la metodología por rincones, siendo uno de ellos normalmente destinado a que el estudiante modifique su actitud hacia un comportamiento más adecuado en el aula y con respecto a sus compañeros y compañeras.

Cada vez son más los programas de *mindfulness* realizados en las escuelas, concluyendo en su mayoría que son grandes los beneficios que aportan tanto al proceso de enseñanza-aprendizaje como a las relaciones entre el alumnado y, este y el docente; por ello se anima al resto de la comunidad educativa a la introducción de esta forma de ser desde las edades más tempranas del alumnado.

La siguiente cita es una declaración de una docente que asistió a un retiro para maestros dirigido por Thich Nhat Hanh, celebrado en la India en 2008:

“La presencia atenta es, de todas las cosas que enseñamos a nuestros niños, una de las más importantes y, en nuestra comprensible prisa por explicar el currículo y supervisar su desempeño, una de las más ignoradas. Thich Nhat Hanh dirige nuestra atención hacia los potenciales más profundos de la relación que mantenemos con nuestro alumnado, una relación basada en dos necesidades humanas fundamentales: amor y comprensión. La calidad de la presencia del maestro en el aula constituye el llamado currículo no escrito. Por ello, si queremos transformar nuestra escuela y nuestra sociedad, deberemos empezar cultivando la conciencia despierta para transformarnos a nosotros mismos.” (Adele Caemmerer).

En necesaria una modificación de la forma de comprender la educación para darnos cuenta de las necesidades que el sistema educativo nos demanda hoy en día y para dar respuesta a esas demandas.

Para que la realización de un programa de *mindfulness* sea efectiva se recomienda que este se desarrolle a lo largo de ocho semanas como mínimo, realizando una práctica al día para que el proceso de adaptación de la mente del individuo a esta nueva forma de actuar quede interiorizado por completo en la rutina diaria.

Para realizar la planificación del programa de introducción a la práctica del *mindfulness*, se debe atender al proceso evolutivo del mismo para lo que debemos considerar las siguientes directrices.

La primera semana del programa se dedicará a la desactivación del piloto automático, es decir, a la introducción de la nueva forma de vida en la que los estudiantes serán conscientes de su trabajo diario. Por ello, resulta fundamental comenzar el programa mediante prácticas en las que se trabaje la relación entre nuestro cuerpo y la respiración, asentando las bases de la práctica.

La segunda semana se caracterizará por la realización de meditaciones sencillas en las que el alumnado ponga en práctica los cinco sentidos con el objetivo de que comiencen a ser conscientes de sus sensaciones.

Durante la tercera semana nos centraremos en el trabajo de los movimientos del cuerpo, averiguando nuestros propios límites tanto mentales como físicos así como nuestra reacción ante los mismos. Así, reconoceremos nuestra forma de reaccionar ante distintos estímulos, sabiendo en qué momento detenernos antes de experimentar sensaciones negativas.

En la cuarta semana se trabajarán los cinco sentidos del cuerpo humano a través de meditaciones guiadas que ayuden al alumnado a identificar las reacciones que están experimentando en relación a los estímulos que experimenten en cada una de las actividades programadas.

La quinta semana será dedicada al trabajo grupal en ciertas actividades o meditaciones en las que se demande al estudiante una implicación con respecto a sus compañeros, trabajando de tal manera tanto la conciencia personal como la conciencia de grupo.

A lo largo de la sexta semana se continuará trabajando mediante actividades grupales, centrando la atención en aquellas en las que de manera transversal se ponga en práctica la resolución de conflictos.

La séptima semana no seguirá un hilo conductor como las programadas hasta el momento. Se realizará una recopilación del trabajo realizado las semanas anteriores con el objetivo de hacer entender al estudiante que el mindfulness supone la puesta en práctica de diferentes actividades con un fin común: el desarrollo de su atención plena.

La última semana se dedicará a la realización de una serie de meditaciones generales que engloben el concepto que cada uno tiene de sí mismo, de sus compañeros y de aquello que le rodea; creando una red que conecte los distintos campos de actuación sobre los cuales las personas nos movemos.

Gran parte de las meditaciones se caracterizan por ocupar no más de quince minutos, por lo que su práctica no interfiere gravemente a las actividades de las programaciones docentes en las que se lleve a cabo este proceso.

El mejor momento para realizar las meditaciones es durante la primera hora, cuando el estudiante aún no ha comenzado a adquirir los conceptos relativos a la programación de ese día. Asimismo, es conveniente comenzar el programa a principio de curso, en caso de ser posible, para realizar un estudio de las modificaciones aportadas al aula durante todo el año escolar.

Antes de comenzar el programa es importante tener en cuenta una serie de aspectos, sobre todo en relación al espacio en el que realicemos las prácticas, pues debe estar lo mayormente adaptado a las necesidades que las distintas actividades demanden.

En relación a la predisposición del aula, es esencial que se siga una organización pautada que ofrezca un orden y una sensación de tranquilidad a todos los estudiantes.

Debemos procurar que la zona de cada estudiante atienda a sus necesidades de movimiento y al respeto de su espacio personal así como le procure un estado de máxima comodidad y relajación ante las distintas pautas que exijan las prácticas.

Otro elemento interesante es propiciar que el suelo del aula esté cubierto de un material acolchado, permitiendo que los estudiantes puedan descalzarse en el lugar de trabajo, o que se incorporen al aula cojines y mantas para la realización de algunas de las meditaciones.

Además, habrá que atender a aspectos relacionados con el clima del aula, de manera que la temperatura del interior se ajuste unos márgenes en los que el alumnado no se sienta aturdido frente al calor o, por el contrario, pase frío por las bajas temperaturas.

Por último, en caso de que sea permitido tanto por los tutores legales como por el equipo directivo del centro, podrán ser añadidas otras características como la habilitación de un espacio propio para esta metodología en el que disponer de incienso y demás materiales complementarios.



## Bibliografía

- Estrada, E. (2015). *Guía mindfulness en niños y jóvenes... como un jardín donde plantar*. Recuperado de: <http://psicotesa.com/guias/guia-mindfulness-en-ninos-y-jovenescomo-un-jardin-donde-plantar>
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books (3ª ed.).
- Gómez, M., Delgado, M.S. y Gómez, R. (2015). *Mindfulness e Inteligencia Emocional: aspectos comunes y diferenciales*. Revista de Psicología de la Salud (New Age), Vol. 3, nº1.
- M. A. Wenger, F. N. Jones and M. H. Jones. (1956). *Physiological Psychology*. New York: Constable and Co Limited.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: como descubrir las claves de la atención plena*. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Prefacio (pp.33-47). En F. Didonna (Ed.), *Manual clínico de mindfulness*. Bilbao: Desclée.
- Lutz, Antoine, Dunne, John D., y Davidson, Richard J. (2007). Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction. En P. D. Zelazo, M. Moscovitch y E. Thompson (Eds.), *The Cambridge Handbook of Consciousness* (499-551). New York: Cambridge University Press.
- Miró, Mª. T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, Epoca II, Volumen XVII - 2o/3er. trimestre 2006: pp. 31-76.
- Moñivas, A., García Diex, G. y García de Silva, R. (2012). *Mindfulness (atención plena): concepto y teoría*. Portularia Vol. XII, nº extra (p. 83-89).
- Ramos, N., Hernández, S., y Blanca, MªJ. (2009). *Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional*. Revista Ansiedad y estrés, Vol. 15, nº2-3: pp. 207-216.
- Siegel, Daniel J. (2012). *Cerebro y "mindfulness": la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar* (1ª ed.). Barcelona: Paidós.