

# MINDFULNESS EN LA ESCUELA



## **Módulo 1. Introducción al Mindfulness. Bases, origen y prácticas de autorregulación de la atención mediante la respiración y los sentidos**

Anna Pujol-Valls

## **Módulo 1. Introducción al Mindfulness. Bases, origen y prácticas de autorregulación de la atención mediante la respiración y los sentidos**

### **1. Introducción, bases y origen**

1.1. Origen y definición del Mindfulness

1.2. Bases de la práctica

### **2. Prácticas individuales de autorregulación de la atención**

2.1. Respiración y presente

2.2. Sentidos y presente

2.3. Cuerpo y presente

2.4. Prácticas en clase

## 1. Introducción, bases y origen

La palabra Mindfulness -o atención plena- se oye cada vez más a menudo en nuestro país. Es sinónimo de reducción del estrés y reducción de la ansiedad, mejora de la salud y mejora de la concentración. El objetivo de este primer Módulo del curso es definir con exactitud el concepto, identificar su origen y dar a conocer las bases de la práctica.

### 1.1. Origen y definición del Mindfulness

El origen de la palabra Mindfulness lo encontramos en el budismo, hace aproximadamente 2500 años (aunque la práctica es mucho más antigua). En la lengua de Buda, el Pali, se denomina Sati, y significa "atención" y "recuerdo".

En inglés la traducción utilizada habitualmente es la que hicieron Davids y Steele en 1921. No se tradujo Sati por Mindfulness por hacer referencia a *Mind* y a *Full*, Mente Llena, como se ha publicado en algunos medios, sino que toma el adjetivo *Mindful*, es decir, "que pone atención", "que se da cuenta de lo que pasa", "que es consciente de lo que ocurre" y al añadirle -ness consigue que el significado se convierta en "la cualidad de poner atención" "la cualidad de darse cuenta de lo que pasa".

Algunos consideran que Sati, aunque formalmente es una de las ocho partes del Noble Camino Óctuple, es el corazón de la práctica Budista. Resulta interesante constatar que la palabra "recordar" en español contiene la palabra corazón, pues se creía que el corazón era la sede de la memoria; así como que en inglés a menudo se utiliza la palabra heartfulness para referirse al Mindfulness. Así, cuando en inglés se habla de Heartfulness se hace referencia al "estado de presencia en el corazón"; y cuando en español hablamos de "recordar" lo que estamos diciendo es "volver al corazón" "mirar lo que sabe el corazón". Nos damos cuenta de que, en ambos casos, estamos hablando de lo mismo, de poner atención de una manera especial.

Fue a finales de los años setenta del siglo pasado cuando el Dr Jon Kabat-Zinn, doctor en Biología por la Universidad de Harvard y catedrático de Anatomía de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, se apercibió del potencial que podría tener la práctica del Mindfulness para reducir las dolencias de sus pacientes. Se da cuenta de que el budismo tiene por objeto acabar con el sufrimiento y en gran medida lo consigue gracias a la práctica del Sati. Decide entonces desvincular de la práctica del Mindfulness cualquier creencia religiosa, concentrarse en los elementos que puede utilizar en el hospital, occidentalizarlo y empezar a introducirlo como tratamiento complementario con sus pacientes. Y empieza a enseñar la práctica del Mindfulness a enfermos que sufren de dolor crónico, estrés, depresión u otras patologías, y que no reponen bien a los tratamientos convencionales. Crea así el llamado MBSR Program - Mindfulness Based Stress Reduction- , dando forma al famoso programa de aprendizaje de ocho semanas que acompaña al paciente para que cultive la atención plena. El MBSR tiene una estructura clara semana a semana, y su objetivo con las prácticas y principios que de él se desprenden es que el paciente los introduzca en su vida cuanto más a menudo mejor, hasta que el Mindfulness dé paso a una nueva y mejor manera de vivir.

La definición de *Mindfulness* propuesta por el Dr. Jon Kabat-Zinn es la siguiente: "el *Mindfulness* es la capacidad de poner atención plena en el presente, momento a momento, con curiosidad y sin juzgar". Es decir, estamos hablando de una capacidad

humana, de una cualidad, no de una técnica, tampoco de una terapia. Lo que hace extraordinaria esta capacidad es que nacemos con ella, es innata, todos venimos al mundo equipados para desarrollar esta capacidad y vivir sin estrés. Tenemos el cerebro preparado para vivir sin aquél, en el caso de que consigamos desarrollar tal capacidad. Tenemos el cerebro preparado para saber poner atención plena en el presente y, así, viviendo cada momento, evitar la angustia por el pasado y el futuro, y a la vez, consiguiendo serenidad, descanso y claridad mental para afrontar la vida con calma y fortaleza.

Los resultados para los pacientes fueron tan llamativos y esperanzadores que los grupos del Programa MBSR se iban llenando rápidamente y cada vez se necesitaban más instructores para dar las clases. El proyecto acabó por tener su propio centro dentro de la Facultad de Medicina de la University of Massachusetts, que sigue no sólo en funcionamiento sino en expansión: el Center for Mindfulness in Medicine (CFM), que cuenta con un complejo y sólido sistema de formación de instructores que ya están ofreciendo el programa MBSR en unos 900 centros de todo el planeta. Además, el Centro se dedica, también desde sus orígenes, a la investigación científica de los efectos de la práctica del Mindfulness en el cerebro.

Jon Kabat-Zinn dejó la dirección del Center for Mindfulness en el año 2000, cuando su discípulo Saki Santorelli tomó la dirección. Saki Santorelli cuenta con formadores excepcionales como Florence Meleo-Meyer, Elana Rosenbaum y Bob Stahl, entre otros. Y desde hace unos meses cuenta con un nuevo Director de Investigación, el Dr Judson Brewer.

Siguiendo en el ámbito de la salud, debemos mencionar el modelo de tratamiento llamado Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), que iniciaron en la década de los 90 los doctores Seagal Zindel, John Teasdale y Mark Williams combinando el Mindfulness con la terapia cognitiva. Así como el Mindfulness no se puede considerar terapia -pues es la práctica de la capacidad humana de poner atención en el presente- en el caso del tratamiento MBCT sí que podemos hablar de un tratamiento terapéutico, siendo quienes lo ofrecen no instructores, como en el caso del MBSR, sino médicos o psicólogos.

En la actualidad son multitud los centros universitarios y hospitalarios en los que se están investigando científicamente los efectos que tiene la práctica del Mindfulness en nuestra biología. Además del CFM, ya mencionado, en Estados Unidos se está desarrollando investigación en las universidades de Harvard, Yale, Berkeley y Duke, entre muchas otras. Y en Europa fue pionera la Universidad de Bangor, en Gran Bretaña, y le siguieron docenas que están hoy en día investigando.

Por otra parte, el mundo de la empresa se dio cuenta, a raíz de los resultados que estaba dando la introducción del MBSR en los hospitales, de los beneficios que la reducción del estrés podía aportar a los trabajadores y, por tanto, a la empresa, y fue el gigante informático Google el que, viendo los resultados conseguidos por el programa MBSR, apostó con fuerza por tener un programa de formación propio. Por ello, pidió consejo al Dr Kabat-Zinn para dar forma al programa llamado Search Inside Yourself. El Programa Search Inside Yourself de Google tiene una estructura muy parecida al Mindfulness-Based Stress Reduction Program de University of Massachusetts, añadiendo un enfoque claro hacia la empresa y un componente de Coaching que el MBSR no tiene.

A Google le siguieron Apple, IBM, Facebook, EBay, etc. Y ahora mismo ofrecer sesiones de Mindfulness a los trabajadores ya forma parte de los protocolos de

Prevención de Riesgos Laborales de la mayoría de las grandes empresas norteamericanas. Es interesante destacar cómo actualmente compañías aéreas como British Airways ofrecen a sus pasajeros un sencillo video con nociones básicas de Mindfulness para que gocen de un vuelo más tranquilo y relajado.

A la vez que las empresas, los equipos de deportistas profesionales y equipos olímpicos también empezaron a buscar especialistas que les ayudaran a aplicarlo como complemento a los preparadores físicos y psicólogos. Fue Phil Jackson, el llamado "Zen Master" por los norteamericanos, entrenador de los Chicago Bulls de Michael Jordan, el primero en publicar un libro sobre el tema, en el año 1997. Fue asesorado por Jon Kabat-Zinn y lo tituló "Sacred Hoops". Él mismo reconoce que en ese momento todavía no se atrevió a hablar abiertamente de Mindfulness, pues no había el conocimiento que hay ahora y se habría malinterpretado la práctica. Publicó de nuevo sobre este tema "Eleven rings. The soul of success", en el año 2013. Michael Jordan y Kobe Bryant, ambos aclamados jugadores de básquet, y otros muchos deportistas, declaraban abiertamente que practicaban el Mindfulness para mejorar su rendimiento en la cancha. Y recientemente ha sido el instructor de Mindfulness de todos ellos, George Mumford, el que se ha decidido a publicar, en 2015, un libro sobre cómo introducir la atención plena en el deporte "The Mindful Athlete". Para los amantes del running y de la atención plena fue crucial la publicación del libro "Running with the mind of meditation" de Sakyong Mipham Rinpoche, atleta y practicante del Mindfulness, en el año 2012.

La introducción de la atención plena en el mundo de la educación tiene precedentes a lo largo del siglo XX en manos de, por ejemplo, el médico suizo Roger Vittoz. Aunque el Dr Vittoz no mencionaba el concepto de Mindfulness, sí hablaba de trabajar la atención y la consciencia en el presente. Se había dado cuenta de que la gran mayoría de sus pacientes tenían un control mental deficiente y de que eran múltiples los beneficios que podían obtener cuando se les ayudaba a ser conscientes de sí mismos y de su entorno presente. Problemas como no terminar las tareas, preocuparse excesivamente por las cosas, distraerse con facilidad, dar vueltas reiteradamente a los mismos temas y estar ausente se reconducían gracias a su método. Fue muy fácil para pedagogos y educadores tomar los principios de Vittoz e introducirlos en sus aulas. Hoy en día sigue habiendo multitud de centros escolares en Europa y América que utilizan el método Vittoz con sus alumnos. El Dr Vittoz murió en 1925 y nunca pudo comprobar científicamente por qué sus pacientes mejoraban gracias al hecho de estar presentes.

A partir de finales del siglo XX, los resultados científicos que se iban publicando y que demostraban la eficacia de la práctica del Mindfulness se daban a conocer con esperanza a la comunidad científica. Los maestros y profesores que ya gozaban de los beneficios de la práctica personal del Mindfulness decidieron entonces, en su gran mayoría a título individual, acompañar a los alumnos de sus clases en la práctica de la atención plena. Y fue en los Estados Unidos donde, hace unos doce años, se empezó a introducir la atención plena de manera formal en la educación a través de pioneros como Daniel Rechtschaffen y las organizaciones Mindful Schools y The Hawn Foundation, seguidos poco después en Gran Bretaña por The Mindfulness in Schools Project.

Para terminar, sería interesante mencionar dos ámbitos más en los cuales la práctica de la Atención Plena se ha hecho un hueco importante. Por una parte en la política, a manos del senador norteamericano Tim Ryan, que en 2013 publicó su libro "A Mindful Nation", a raíz de cuya publicación el Senado de los Estados Unidos cuenta con la llamada "Sala de silencio", donde se puede practicar regularmente la atención plena.

Por otra parte, el Parlamento británico fue el primero en declararse a finales del 2014 "Parlamento mindful", publicando un documento donde defienden la eficacia de la introducción de la práctica del Mindfulness no solamente en la política, sino también en los ámbitos de la sanidad, la educación, el trabajo o la justicia.

## **1.2. Bases de la práctica**

Las bases de la práctica del Mindfulness son muy sencillas: ejercitar regularmente el cerebro, como si fuera un músculo de la pierna o el brazo, haciendo que ponga atención en el presente de manera curiosa y sin juzgar. Cuántas más veces acompañemos al cerebro en búsqueda del presente, dándonos cuenta de lo que nos rodea, más desestresados viviremos.

Aprenderemos a cultivar la atención plena y a enseñar a nuestros alumnos cómo hacerlo, cómo poner atención en el presente con curiosidad y sin juicio, por contraposición a la atención habitual -automática, inconsciente-, a través de fáciles ejercicios para la utilización consciente de los sentidos, atención a la respiración, atención al cuerpo, atención a los pensamientos y a las emociones.

Cada vez vivimos con más prisa, con más presión a nivel personal y profesional. Las distracciones que provoca la tecnología, por ejemplo en forma de teléfonos móviles que nos alertan y miramos constantemente y con los que se espera que tengamos contacto permanente, provocan que perdamos contacto cada vez más con la vida real, con lo que nos rodea y con los que tenemos al lado. Parece a menudo que vivamos a través de la tecnología. Vivimos estresados, agobiados y la vida nos sobrepasa. Y la realidad de nuestros alumnos es, por desgracia, muy parecida a la nuestra. La mente humana se distrae con facilidad, examina el pasado e intenta anticipar el futuro.

Apostamos, pues, por el Mindfulness para mejorar la capacidad de regular nuestra atención, de decidir hacia donde enfocar los ojos y la mente. Aunque parezca que volverse más consciente del presente, y con él de los pensamientos, emociones y sensaciones, no tenga que ser algo útil para los humanos, resulta que aprender a hacerlo evitando el juicio y la autocrítica puede tener un impacto increíblemente positivo en nuestras vidas. Practicar el Mindfulness es practicar una manera concreta de poner atención y así ver claramente lo que está pasando en nuestra vida. Por supuesto que no eliminará las presiones, las dudas ni los miedos, pero nos ayudará responder a todo esto de manera mucho más calmada y con más distancia.

Por una parte, tenemos la certeza de que practicar el Mindfulness nos hace sentir mejor, la auto-regulación de la atención nos ayuda a estar atentos al entorno y a nuestra vida, nos hace sentir centrados y equilibrados. Nos hace valorar lo que tenemos a cada momento sin angustiarnos por el futuro. Nos hace relativizar el pasado pero también lo que está por venir. Nos hace gestionar mejor el sufrimiento gracias a la regulación -nunca la supresión o negación- de lo que sentimos. La práctica de la atención plena nos invita a parar en un mundo acelerado y frenético. Y esta pausa es bienvenida y valorada. Pero, y aquí está el secreto, ¡no es solamente que nuestro cuerpo agradezca la lentitud y el enfoque en el presente, sino que nuestro cerebro está cambiando!

Con el éxito del programa MBSR surgió la gran pregunta: ¿por qué funciona el Mindfulness? ¿Por qué nos sentimos más tranquilos y preparados para lo que nos prepara la vida? ¿Por qué somos capaces de afrontar retos difícilísimos con mucha más

calma y paz que antes? ¿Por qué nos sentimos menos amenazados por todo y por todos después de practicar regularmente el Mindfulness? Y la respuesta es la que ya hemos dado: ¡lo que hacemos es cambiar el cerebro!

Poco a poco, a base de practicar, nos acercamos al llamado "cerebro de la calma", un cerebro con unas características determinadas, que veremos más adelante. Es decir, no nos encontramos delante de una práctica que sencillamente nos relaja (¡aunque a menudo también lo hace!) sino que nos encontramos ante una práctica que está consiguiendo cambiar el cerebro, desestresarlo y, como consecuencia, permitirnos tener una vida mucho más plácida y equilibrada. Y esta es la clave del éxito: resultados palpables en los ámbitos personal y profesional, resultados comprobados empíricamente por la ciencia. Diremos, pues, que la relajación consigue relajarnos momentáneamente y el Mindfulness consigue desestresarnos.

## **2. Prácticas individuales de autorregulación de la atención**

Nuestra intención es aprender, practicar y posteriormente enseñar a los alumnos a poner atención plena en el presente para reducir el estrés y la ansiedad mediante distintos ejercicios que nos irán entrenando y cambiando el cerebro. Estas prácticas se han llamado tradicionalmente meditación, pues en el Mindfulness meditar no significa poner la mente en blanco, tampoco significa levitar ni poner incienso y encender velas a nuestro alrededor. Cito al Dr Bob Stahl i al Dr Elisha Goldstein que en su libro *Meditación para reducir el estrés*, donde escriben "Meditación mindfulness es una forma de meditación introspectiva que presta atención completa al cuerpo y a la mente en el momento presente sin tratar de cambiar ni manipular la experiencia. Su objetivo consiste simplemente en observar la naturaleza cambiante de lo que sucede en nuestro cuerpo y en nuestra mente".

La tecnología y la vida que llevamos nos empujan a desconectar de nosotros mismos para conectarnos constantemente al móvil, al ordenador, a la Tablet, a fuentes de información, etc. y es por eso que empezaremos con tres ejercicios básicos para que conectemos con nuestro presente y entorno inmediato, nuestro "aquí" y nuestro "ahora". Posteriormente aprenderemos como introducir en clase los conceptos "aquí" y "ahora".

Considero interesante, antes de empezar con las prácticas, que nos demos cuenta de una situación habitual en nuestra cultura occidental: estamos educados para mirar siempre hacia el futuro, nuestros objetivos están siempre en el futuro, inmediato o lejano. Y la mente da, sin remedio, saltos del pasado al futuro para resolver lo que cree necesario para la supervivencia y el bienestar. Pero cuando el futuro llega, no estamos allí, pues, nuevamente, seguimos con la mente puesta en el futuro y nos perdemos, minuto tras minuto, hora tras hora, semana tras semana, el presente.

Solamente tenemos este instante para vivir, el instante en el que estamos respirando, ahora mismo. Nuestra vida está constituida por experiencias que duran instantes. Y cuando decidimos habitar cada instante, entonces estamos vivos de verdad. El único momento para percibir el mundo, crecer, mejorar y relacionarnos con los demás es el presente. Y ciertamente a menudo no nos gusta la realidad en la que estamos, pero es nuestra única vida. Quizás si la miramos con atención, con curiosidad y sin juicio, es decir mucho más como científicos que como jueces, nos daremos cuenta de que hay muchísimo más de positivo de lo que nos parecía.

La prácticas de atención que presentamos a continuación nos permitirán empezar a habitar nuestro presente, a ser dueños de nuestros minutos, horas y días, a la vez que la biología se hará cargo de ir cambiando nuestro cerebro hacia la nueva forma del desestrés y el bienestar.

El Dr. Christopher Germer tiene una cita que vale la pena leer y tener en mente a lo largo de este curso de Mindfulness: "una mente inestable es como una cámara de fotografiar inestable: con ella hacemos fotos borrosas".

También como información básica y antes de empezar a practicar, hablaremos brevemente de las condiciones recomendables para que la práctica del Mindfulness dé el fruto necesario en nuestras vidas. Se trata de las ocho condiciones que aparecen a continuación:+

1. **Mente de principiante:** con la cual podremos mirar las cosas de un modo nuevo, como un niño que observa algo por primera vez. Será interesante preguntarnos a menudo durante las prácticas "¿Qué sentiría si hiciera esto por primera vez? ¿Qué sentiría una persona que hiciera esto por primera vez?"
2. **No juzgar:** con la cual observaremos cualquier experiencia de manera imparcial, sin poner etiquetas a los pensamientos, sensaciones y emociones, sin considerar que las cosas son incorrectas, que nosotros mismos somos buenos o malos, que los demás tienen razón o no la tienen. Con esta cualidad de no juzgar nos acercaremos a ver las cosas como son, no como nosotros las vemos. Volviendo a la frase del Dr. Germer, haremos fotos cada vez menos borrosas de la realidad
3. **Aceptación:** con la cual reconoceremos lo que nos ocurre y evitaremos la lucha innecesaria contra lo que no se puede cambiar.
4. **No forzamiento:** con la cual no intentaremos escapar del lugar y la situación en que nos encontramos ni de lo que sentimos en ese momento.
5. **Ecuanimidad:** con la cual contemplaremos los cambios como parte de la naturaleza, pues los humanos somos parte de la naturaleza.
6. **Ceder:** con la cual permitiremos que las cosas sean como son.
7. **Confianza:** con la cual nos sentimos capaces de diferenciar lo que podemos cambiar y lo que no.
8. **Paciencia:** con la cual cultivamos el amor hacia nosotros mismos sin culpabilidad ni crítica.

Tener en mente estas cualidades refuerza la práctica del mindfulness y, con ello, ayudamos a nuestra biología a hacer los cambios correspondientes en el cerebro.

Y daremos finalmente una instrucción crucial para realizar las prácticas.

Es inevitable que, durante la práctica del mindfulness, la mente vaya de un lado a otro. La mente se pierde en recuerdos del pasado y planes de futuro. Con razón se la llama "mente errante". Empezamos la práctica de mindfulness con la intención de seguir un



determinado objeto de meditación, y sin embargo nuestra mente, especialmente antes de estar entrenada, empieza a desviarse. No nos juzgaremos por esto, sino que admitiremos pacientemente y con tranquilidad que nos hemos despistado y nos hemos alejado del objetivo previsto. Pacientemente pondremos de nuevo la atención dónde nos habíamos propuesto. Y así tantas veces como haga falta.

Esta dinámica será habitual durante el principio de la práctica y no nos sentiremos mal por eso. El ejercicio será igual de beneficioso para nuestro cuerpo y nuestra mente aunque nos hayamos distraído multitud de veces. En realidad, cuántas más veces nos distraemos y volvemos a poner la atención dónde nos habíamos propuesto, más ejercitamos el "músculo" cerebral para tener mejor concentración y nos damos cuenta de lo que nos preocupa y ocupa nuestra mente. Así tendremos mayor conocimiento de nosotros mismos y dejaremos de ser lo que popularmente llamamos, aunque el concepto suene exagerado, "analfabetos emocionales".

## **2.1. Respiración y presente**

La respiración atenta constituye un fundamento básico de la práctica de la meditación porque, como siempre nos acompaña, puede ser utilizada como un ancla para sentarnos en el presente. Lo que haremos es permanecer atentos a la inspiración y a la expiración sin necesidad de contar, cambiar ni manipular la respiración. En mindfulness no se recomienda contar respiraciones pues la intención es, sencillamente, estar con la respiración existente en cada momento, sin importar la de antes o la de después. Solo la de ese momento. Si observamos con atención la respiración nos aseguramos de que estamos en el presente. No podemos seguir la respiración del pasado, ni la del futuro, solamente la del "aquí" y el "ahora". De esta manera, siguiendo la respiración, evitamos que la mente se vaya constantemente al pasado y al futuro con preocupaciones innecesarias. Esto nos hará sentir mejor, a la vez que el cerebro irá cambiando.

Seguidamente daremos, paso a paso, las indicaciones para realizar nuestra primera práctica de mindfulness, la meditación o práctica de la respiración:

1. Toma una postura sentada que puedas mantener con comodidad. En una silla, en el suelo -mejor en un cojín o manta doblada, para que la postura sea más ergonómica- con las piernas estiradas, cruzadas o en una postura identificada tradicionalmente con la meditación, no importa. Lo importante es que estés cómodo pero que la postura no te invite a la somnolencia, sino a la atención. Que la espalda esté erguida y la cabeza, los hombros y las piernas estén relajados. Cierra los ojos o, si prefieres, mantenlos abiertos.
2. Siendo consciente de esta posición, date cuenta de la respiración. Solo observa como es. No intentes controlar ni cambiar nada. Solo observa con atención la respiración y siente el cuerpo respirando. Mantén aquí el foco de atención.
3. Observa a continuación cómo el aire entra y sale por la nariz. Al entrar tiene una temperatura fresca, al salir del cuerpo la temperatura es más cálida. Sigue observando el cambio de temperatura durante unos instantes. Sin querer cambiar nada.
4. A continuación traslada el foco de atención desde donde está, en la nariz, hacia el resto de recorrido que hace el aire hasta que llega a los pulmones y se expande el

abdomen. Sigue este recorrido una y otra vez. Poniendo atención en el aire cuando entra por la nariz y siguiéndolo hasta el abdomen. Mantén la atención en el recorrido sin querer cambiar nada.

5. Ahora mantén la atención en el abdomen. No pienses en el abdomen, no lo visualices, solo siéntelo ensanchándose y encogiéndose. Mantén la atención en el movimiento rítmico que realizas al respirar.
6. Seguidamente observa los espacios que existen entre la inspiración y la expiración. Uno al final de la inspiración y uno al final de la expiración. Es un ciclo. Observa con atención estos momentos de pausa mientras respiras y siente el movimiento del cuerpo entero durante la expiración, la inspiración y los espacios entremedio.
7. Ahora escoge una de las opciones para seguir la respiración. La que te haya resultado más agradable, más fácil, y mantén el foco de atención en la respiración de la manera que hayas escogido: la temperatura del aire al entrar y salir, el recorrido del aire de la nariz hasta el abdomen, el movimiento rítmico del abdomen o bien los espacios que existen en el ciclo de la respiración. Observa con curiosidad cómo respiras, como si no lo hubieras observado nunca antes.
8. Poco a poco mueve los brazos, las piernas, abre los ojos si los tenías cerrados, fijándote en los movimientos del cuerpo al dar por terminada esta práctica formal de meditación.

## **2.2. Sentidos y presente**

Los sentidos son una puerta maravillosa al presente. Igual de válida que la respiración. Es curioso como una de las características de las personas estresadas es que se encierran en ellas mismas, como si anularan su relación con el mundo, bloqueando las informaciones que llegan del exterior, pues su cabeza está tan ocupada pensando, juzgándose, dándole vueltas a los problemas y sintiéndose al límite, que no hay espacio en su mente para conectar con su alrededor.

Estas prácticas que haremos a continuación, pues, son el equivalente a abrir una puerta a nosotros mismos y a nuestro alrededor a través de los sentidos. Si ponemos atención, cada sentido nos ofrecerá información sobre el presente, sobre el "aquí" y el "ahora" en el que nos encontramos. Cada práctica será una oportunidad más de volver al presente, de decir "estoy aquí y me doy cuenta" "no me quiero perder mi vida, no la quiero desperdiciar" "no estoy en un ensayo, esto es mi vida de verdad y quiero estar aquí para vivirla, quiero darme cuenta de lo que siento".

Para realizar la práctica de los sentidos escogeremos previamente un alimento (preferiblemente un fruto seco, uva pasa, fruta pequeña o un trozo de chocolate) y lo colocaremos delante nuestro, donde hayamos decidido realizar la práctica.

1. Siéntate con la espalda erguida, el cuerpo relajado y atento. En una silla o en el suelo, dónde hayas escogido.
2. Sintiendo esta postura relajada, empieza poniendo el foco de atención en la respiración para centrarte.

3. A continuación activa el sentido de la vista, solo la vista, observando el alimento que has escogido. Míralo como si fuera la primera vez que lo tienes delante de los ojos. Observa el color, los tonos, el tamaño, la forma. Pregúntate a qué se parece. Pregúntate si adivinarías que es comestible si no lo hubieras visto antes, y por qué razón.
4. Seguidamente activa el sentido del tacto cogiendo este alimento. Sintiendo la textura en las manos, la temperatura, la forma, el tamaño. De nuevo, la intención es recibir información del tacto de las manos como si no lo hubieras acariciado nunca. Notando la diferencia de tacto en la palma de la mano y en la parte superior de la mano. Haciéndolo sin prisa y manteniendo estable allí el foco de atención.
5. El paso siguiente es acercarse este alimento a la nariz para activar el olfato. Puedes cerrar los ojos y dejarte llevar por el perfume del alimento durante el espacio de tiempo que quieras. A la vez que observas como se siente el cuerpo entero con este ejercicio de autorregulación de la atención.
6. Ahora, aunque parezca chocante, es interesante acercarse el alimento al oído y acariciarlo con dos dedos, para apreciar cualquier pequeño sonido que estás creando con este movimiento.
7. A continuación pon el alimento en contacto con los labios. Dejándolo acariciar por los labios y notando las sensaciones que provoca este contacto, recordando que la atención plena es aquella atención curiosa que nos invita a sentir el presente como si nunca antes hubiéramos estado en contacto con nada parecido.
8. Introduce ahora el alimento en la boca, poniendo en marcha el sentido del gusto, y déjalo en la boca sin masticar. Notando su textura, forma, tamaño. Mantén el foco de atención en el contacto del alimento con las distintas partes de la boca.
9. Muérdelo de momento solo una vez, sintiendo el sabor de su interior con toda su plenitud.
10. Y a continuación ve mordiéndolo poco a poco, sin dejar de apreciar el sabor, la textura, las sensaciones mientras lo vas tragando y saboreando, hasta desaparecer de la cavidad bucal.
11. Para finalizar el ejercicio, date cuenta del sabor que te ha dejado el alimento en la boca, incluso al cabo de un rato de haber sido tragado.

### **2.3. Cuerpo y presente**

Nos estamos dando cuenta de la variedad de opciones que tenemos al alcance para hacer la práctica de mindfulness. Y la siguiente, la del cuerpo, es una de las más utilizadas y recomendadas. En inglés es llamada Body Scan y su traducción más habitual en español es la de Reconocimiento Corporal.

1. Túmbate boca arriba en una superficie cómoda pero no demasiado blanda (puedes probar la cama pero si te provoca demasiada somnolencia es desaconsejable, pues no realizarás la práctica con atención). Una colchoneta de yoga en el suelo es una

buena opción. También es recomendable una almohada para apoyar la cabeza y otra debajo de las rodillas, para que las lumbares no sufran.

2. Empieza la práctica de atención plena notando el cuerpo en su totalidad. Notando el peso de todo el cuerpo en contacto con la superficie en la que te encuentras tumbado.
3. Pon ahora la atención enfocada en la respiración. Observa atentamente el movimiento que provoca la inspiración y la expiración en el abdomen. Mantén la atención con curiosidad en el movimiento rítmico que crea el aire entrando y saliendo. Como si lo observaras por primera vez.
4. Lentamente traslada la atención hacia los dedos del pie izquierdo, siéntelos. Nota sensaciones, temperatura...Y a continuación siente el resto del pie. El contacto del tobillo con el suelo o colchoneta. Ve subiendo la atención hacia la pierna, la rodilla, el muslo y la nalga. Y baja la atención hasta los dedos del pie derecho, sintiéndolos. Y a continuación siente el resto del pie derecho. Ve subiendo la atención consciente hacia la pierna, la rodilla, el muslo y la nalga.
5. Sitúa la atención en la parte baja de la columna vertebral, notando sensaciones en ese punto. No visualices, no pienses en ese punto de tu cuerpo, intenta solo sentir lo que te está transmitiendo esa parte del cuerpo en ese preciso instante, en el presente.
6. Sube lentamente la atención por toda la columna vertebral hasta llegar a los hombros. Date cuenta de la respiración e intenta que con la próxima inspiración y expiración los hombros suelten tensión.
7. Mueve tu atención ahora hacia la parte frontal del cuerpo, hacia el abdomen. Déjala allí mientras sientes el movimiento del abdomen provocado por la respiración.
8. Recuerda, si aparecen pensamientos que te distraen de la práctica, sencillamente pon de nuevo la atención en la parte del cuerpo que estamos trabajando, sin más, sin culpabilizarte en ningún momento, pues el ejercicio de darse cuenta del despiste y enfocar de nuevo la atención es tan efectivo como mantenerla de forma constante en el objeto de meditación.
9. Ve subiendo la atención hacia el pecho, sintiendo el efecto de la respiración en la caja torácica. En los lados, en la espalda subiendo y bajando, en la parte frontal date cuenta del ritmo y siéntelo.
10. Dirige ahora tu foco de atención hacia las cervicales y seguidamente la parte posterior de la cabeza y mantenla aquí durante unos instantes. Notan sensaciones, peso, la superficie en la que tienes la cabeza apoyada.
11. Traslada la atención a la cara y siente la frente, los ojos, las mejillas, la boca. Y finalmente acerca la curiosidad a la nariz, donde puedes seguir la respiración durante el espacio de tiempo que quieras.
12. Lentamente ve dando por terminada la práctica formal moviendo los pies, las piernas, los brazos, incorporándote lentamente. Primero colócate sobre un costado, con la rodillas semi-dobladas y, poniendo las manos en el suelo, a la altura del pecho, siéntate. De esta manera no forzarás la espalda. Observa como está ahora

tu cuerpo, si lo notas igual o diferente después de la práctica. No lo tienes por qué notar diferente. Lo que sientas está bien.

## **2.4. Prácticas en clase**

Como hemos ido viendo en el desarrollo de las tres prácticas formales de autorregulación de la atención que hemos presentado, la respiración, los sentidos y el cuerpo son las tres herramientas más efectivas y sencillas para mantener la atención en el presente. Manteniéndola en el presente, momento a momento, con curiosidad y sin juicio, conseguimos que el cerebro esté en modo de mindfulness y vaya mejorando nuestra cualidad de vivir desestresados.

Es difícil incorporar alguna de las tres prácticas en el aula exactamente como la hemos presentado. Pero existen multitud de variaciones para conseguir el mismo objetivo a través de actividades adaptadas a cada edad. Vamos a presentar tres ejercicios para cada franja de edad -respiración, sentidos, cuerpo- que podrán ser utilizados como iniciación a la atención plena y, por supuesto, se podrán seguir utilizando más adelante también.

Es muy útil tener a mano algún tipo de gong pequeño o campanitas de meditación. No pretendemos crear una atmosfera espiritual con ello, sino utilizar un sonido poco habitual y agradable a la vez que los alumnos relacionen con la práctica del mindfulness. Es una excelente manera de indicar el inicio y final del ejercicio sin tener que dar instrucciones verbales cada vez. En seguida relacionaran el sonido con la actitud de atención y silencio que pretendemos conseguir y nos será de gran ayuda.

-Haremos hincapié en el mismo tema también más adelante, pero es interesante comentarlo en este apartado. El mindfulness no es, ni debe ser, una herramienta disciplinaria. El gong o las campanitas no se utilizaran para conseguir silencio en un momento de caos y los ejercicios de seguimiento de la respiración no seran un castigo a un mal comportamiento. Nunca impondremos una práctica de atención plena para corregir una conducta individual o grupal inadecuada. Este no es el objetivo de la práctica. El objetivo es darles herramientas para que sepan ellos mismos volver al presente y poco a poco este volver al presente les facilitará la autorregulación emocional y corporal.-

Dependiendo de la edad, se puede hablar de distintos resultados científicos de la práctica del mindfulness: reducción de la presión sanguínea y colesterol, disminución de la producción de hormonas del estrés, mejor gestión de la emociones -en especial de la ansiedad, el miedo y la rabia-, aumento de la concentración y la situación espacial y reducción de la sensación de dolor.

### **Alumnos de Infantil**

Se acostumbra a presentar el tema del mindfulness diciendo que se van a aprender unos ejercicios para estar más tranquilos y contentos en clase y en casa, y que los podrán hacer siempre que se encuentren contentos, pero también cuando están enfadados o tristes; que los ejercicios les van a ayudar a sentirse mejor –aunque los adultos sabemos que el objetivo del mindfulness no es "encontrarse mejor", es volver al presente y notarlo; y que es estar en el presente lo que nos hace sentir mejor, una idea

compleja para esta edad-. Los mejores resultados en estas edades se han dado cuando estos ejercicios se proponen como rutina: al llegar a clase por la mañana, después de la hora del patio, después de comer, antes de irse a casa.

1. Para que aprendan a seguir la respiración: invitarles a tumbarse en el suelo, boca arriba, poniéndose un muñeco de peluche encima de la barriga. Les será más fácil seguir la respiración notando el peluche en movimiento.
2. Para trabajar con los sentidos: el ejercicio de comer es muy válido para estas edades. También es atractivo mirar un cuadro en clase, mirar por la ventana, mirar un dibujo conocido por ellos, que lo miren como si fuera la primera vez, invitándoles a mantener la atención en silencio para poder explicar después lo que han descubierto. Estar en silencio y escuchar la lluvia o escuchar una música y buscar sensaciones en el cuerpo también son ejercicios de mindfulness, o describir el tacto de los materiales que se están utilizando en clase.
3. Para trabajar el presente con su cuerpo: no hace falta tumbarse, sentados en una silla también pueden realizar el reconocimiento corporal. Según la edad y el grupo, se puede, rotativamente por días, hacer que sean los alumnos los que dirijan este ejercicio.

### **Alumnos de Primaria**

Se puede, en los ciclos Medio y Superior de Primaria, hablar directamente de mindfulness y, de nuevo, en la medida en la que sea posible, que forme parte de la rutina diaria.

1. Para que aprendan a seguir la respiración: se puede realizar el ejercicio en sillas o tumbados. Es un buen ejercicio para realizar, además de como rutina, antes de un examen, una presentación oral o una actividad que les suponga un volumen de presión importante.
2. Para trabajar los sentidos: estar en silencio y practicar la escucha, así como cualquier ejercicio que les invite a parar la actividad y centrarse en ellos mismos a través de uno o varios sentidos.
3. Para trabajar el presente con su cuerpo: seguir las indicaciones dadas para Infantil.

### **Alumnos de Secundaria**

Los alumnos de Secundaria inician con reticencia los ejercicios de autorregulación de la atención. A nuestro favor tenemos que comprenden los beneficios que se han demostrado que tiene el mindfulness, en forma de mejora de la concentración y de los resultados académicos, por ejemplo, y esto les puede motivar a practicar.

Según el grupo, tomarán con interés las explicaciones científicas que se les ofrezcan.

El ejercicio introductorio más fácil de aceptar a estas edades es el seguimiento de la respiración, pues su realización en sillas no los pone en situación embarazosa delante de los demás.