

MINDFULNESS EN LA ESCUELA



Módulo 4. Comunicación atenta con nosotros mismos y con los demás para profundizar en la práctica del Mindfulness y profundizar el entrenamiento mental para la calma

Anna Pujol-Valls

Módulo 4. Comunicación atenta con nosotros mismos y con los demás para profundizar en la práctica del Mindfulness y profundizar el entrenamiento mental para la calma

1. Comunicación atenta. Reconocimiento de emociones

1.1. Comunicación atenta con nosotros mismos

1.2. Comunicación atenta con los demás

1.3. Prácticas de comunicación atenta en clase

2. Profundización en el entrenamiento mental

2.1. Profundización en la práctica individual

2.2. Más ejercicios, prácticas y recursos para integrar el Mindfulness en la clase

3. Recursos sobre Mindfulness

1. Comunicación atenta. Reconocimiento de emociones

El objeto de este Módulo es la comunicación, con especial hincapié en el reconocimiento y gestión de emociones -clave para una comunicación sintonizada y satisfactoria con nosotros mismos y con los demás-.

En este Módulo nos centraremos en la comunicación atenta, en las actitudes y estrategias que nos seguirán ayudando para gestionar mejor el estrés y hacernos más resilientes, es decir, más preparados para recuperarnos fácilmente de los fracasos, decepciones y problemas de la vida -en especial, problemas del ámbito de la comunicación con los demás y con uno mismo. Intentaremos con ello ampliar los recursos de educadores y alumnos para el desarrollo de actitudes saludables.

La comunicación atenta

La comunicación es el proceso de conexión -tanto verbal, como no verbal, como ambas cosas a la vez- con los demás y con nosotros mismos, es decir, con nuestra mente y nuestro cuerpo. Es muy probable que hayamos mantenido relaciones en las cuales nos hemos sentido conectados, apreciados, queridos y valorados; y otras, por el contrario, en las cuales nos hemos sentido desconectados, poco valorados y nada escuchados.

También es probable que, al sentirnos amenazados por la falta de comprensión, aparezcan el estrés y el miedo, y, en un esfuerzo para evitar este malestar, reaccionemos de una manera que no sirva para la relación: culpabilizando, criticando y juzgando (reacciones automáticas habituales), provocando con estas actitudes que los demás se pongan a la defensiva y la situación se complique todavía más.

Afortunadamente, si cultivamos las habilidades que favorecen la comunicación, podemos romper este círculo vicioso y aumentar la probabilidad de que las interacciones sean satisfactorias. Cuántas más veces nos paremos y más atención atenta pongamos en las comunicaciones, pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, más espacio nos daremos para decidir ser asertivos y que aparezca una respuesta en vez de una reacción.

La escucha atenta

Cuando percibimos que los demás nos escuchan de verdad, nos ayudan a rebajar automáticamente los miedos y los estados defensivos. Nos hacen sentir queridos, comprendidos y aceptados. Oír es un proceso pasivo. Escuchar, por el contrario, es un proceso activo, pues supone que nos fijemos en pistas como el lenguaje corporal, el tono de voz, la expresión facial, etc. Escuchar supone que se ha tomado la decisión de hacerlo. Oír no.

1.1. Comunicación atenta con nosotros mismos

La auténtica comunicación empieza cuando nos escuchamos, cuando estamos atentos al otro y a nosotros mismos mientras nos comunicamos, cuando ponemos toda la

intención en estar allí, para nuestro beneficio y para el del otro. Dejamos el piloto automático que llevamos puesto desde que nos levantamos y nos permitimos una pausa. No necesariamente una pausa de tiempo, la intención mental es suficiente.

La escucha solo será completa si ponemos atención a las emociones que están en nuestro interior en cada momento. Cuando tengamos más consciencia de las nuestras propias, seremos capaces de empatizar, resonar con el otro pues podremos percibir lo que siente el que se está comunicando con nosotros y el resultado será una relación satisfactoria y llena para los dos.

Reconocer emociones y conseguir sintonizar con nosotros mismos no es tarea fácil para el principiante. Con un poquito de tiempo y práctica nos iremos acercando a la complicidad total con lo que sentimos, pero con un sutil equilibrio que nos permita reconocer, sin caer en el extremo de suprimir y tampoco aferrarnos a la emoción.

Según la teoría de Stahl y Goldstein (2010), lo que impide de entrada tener consciencia de lo que sentimos es un grupo de **cuatro barreras** enormes que nos impiden conectar con nosotros mismos, pues no nos permiten tener ninguna consciencia de lo que está ocurriendo en nuestro interior.

La primera barrera consiste en **invalidarlas** o descartarlas.

Se nos ha dicho millones de veces, en especial durante la infancia que "no pasa nada", que lo que nos hace llorar "tampoco es tan importante", que nuestro problema "es una tontería, que cosas mucho peores ocurren en el mundo", que llorar "es de niños y es de tontos, que hay que ser valiente". Pero con estos comentarios, aunque tengan la mejor intención, no conseguimos que los niños maduren de golpe, ni que sean valientes. Lo que conseguimos es que se creen que sentir es inútil y aprendan a reprimir lo que sienten. Y reprimir lo que uno siente causa un estrés enorme en el cuerpo y en la mente. No sin razón existe la frase popular "lo que la boca no dice, el cuerpo lo grita". En nuestro caso, la versión de la frase popular podría ser "lo que no reconocemos y observamos, se convierte en estrés y enfermamos".

La segunda barrera consiste en el error común de **confundir pensamientos y emociones**.

A menudo expresamos ideas como "siento que no valgo para nada", pero lo que estamos diciendo es "pienso/creo que no valgo para nada", por ejemplo. Cuando nos damos cuenta de la confusión, una buena opción es buscar cuáles son las reacciones corporales que aparecen al decir algo así. Seguramente notaremos tensión en los hombros, nervios en el estómago, presión en el pecho...y a partir de aquí reconoceremos que al tener pensamientos así lo que está ocurriendo es que hay una fuerte emoción de miedo en nuestro interior.

La tercera barrera es el hecho de que las emociones son **intangibles**.

Cuando hablamos de emociones no es como si habláramos de una silla o de un plato, que más o menos los de una misma cultura imaginamos parecidos. Las emociones, al ser intangibles, hacen que resulte complicado hablar de ellas. No sabemos con exactitud si lo que yo siento y digo que siento es lo mismo que siente el otro. Además,

esto se agrava con el hecho de que nuestra cultura no nos ha dado herramientas para identificarlas y hablar de ellas con naturalidad y facilidad.

El cuarto de los impedimentos es que nos hace **falta vocabulario** para hablar de las emociones.

Al no haber sido educados para experimentar la relación entre emociones, pensamientos y cuerpo, no nos hemos convertido en expertos en nosotros mismos, y no hemos necesitado un gran abanico de matices para pensar y hablar sobre el tema.

Propondremos una lista de **matices** a las emociones: alegría, amor, confusión, miedo, rabia, tristeza, vergüenza. Esta lista hará más fácil desarrollar una sensibilidad hacia lo que sentimos y cómo se manifiesta esa emoción en el cuerpo. Nos puede servir de pauta para sintonizar mejor con nosotros mismos, en momentos de experiencias agradables y desagradables, y para sintonizar y mejorar la comunicación con los demás.

La alegría puede ser diversión, entusiasmo, esperanza, exaltación, optimismo, placer o satisfacción.

El amor puede ser afecto, amabilidad, anhelo, atracción, bondad, compasión, cordialidad, cuidado, deseo, enamoramiento, excitación, sentimentalismo o simpatía.

La confusión puede ser caos, desconcierto, desorientación, estupefacción, incertidumbre, inconsciencia, indefinición o perplejidad.

El miedo puede que, concretamente, sea agobio, ansiedad, aprensión, inquietud, irritabilidad, nerviosismo, pánico, preocupación, temor, tensión, terror.

La rabia puede ser agitación, enojo, envidia, frustración, furia, exasperación, destructividad, disgusto, mal humor o irritación.

La tristeza puede ser angustia, desesperación, desilusión, dolor, infelicidad, inseguridad, pena, soledad, rechazo o sufrimiento.

La vergüenza puede ser, concretamente, arrepentimiento, culpabilidad, humillación, mortificación o remordimiento.

Vivimos en una sociedad que, tradicionalmente, ha sido educada para vivir con estas barreras emocionales y un gran desconocimiento de los sentimientos, por cultura (religión, tradiciones, etc.). ¡Qué grave error! Es nuestra responsabilidad, como personas y como educadores, romper con lo que no nos sirve como sociedad, iniciar cambios en los ámbitos individual y profesional, para conseguir un entorno mucho más humano.

Tener consciencia de lo que ocurre en nuestro interior no nos hace más débiles. Todo lo contrario, tener este conocimiento sin aferrarnos a él nos hace ser extremadamente poderosos.

El mejor ejercicio de Mindfulness para identificar emociones - y que no acaben siendo autodestructivas o destructivas para los demás- es mantener la atención en nuestro

cuerpo mediante el reconocimiento corporal como práctica formal; o bien manteniendo la atención a lo largo de todo el día, especialmente cuando nos notamos alterados. ¡Cuidado! No confundamos pensamientos con emociones! La meditación, en cualquier forma que la practiquemos, al hacernos volver al presente y evitar la distracción nos pone más en contacto con nosotros mismos.

1.2. Comunicación atenta con los demás

La escucha atenta

El percibir que los demás nos escuchan de verdad nos ayuda a rebajar automáticamente los miedos y los estados defensivos. Nos hace sentir queridos, comprendidos y aceptados. Oír es un proceso pasivo. Escuchar, por el contrario, es un proceso activo, pues supone que nos fijemos en pistas como el lenguaje corporal, el tono de voz, la expresión facial, etc. Escuchar supone que se ha tomado la decisión de hacerlo. Oír no.

Sabemos que reconocer las emociones que sentimos y expresarlas adecuadamente es crucial para una buena salud mental -la mayoría de enfermedades mentales son alteraciones en la manera de experimentar las emociones-. Cuanto más practiquemos el reconocerlas en nosotros mismos, más fácil resultará que nos demos cuenta de cómo reaccionamos o respondemos cuando nos comunicamos con los demás.

Cuando identifiquemos un tipo de comunicación que nos provoca estrés y nos incomoda, será el momento de estar muy presentes y a la vez cultivar ciertas habilidades que favorecen la comunicación, como la asertividad.

En situaciones de comunicación difícil, tendemos, dependiendo de nuestras reacciones automáticas interiorizadas, a actuar de manera pasiva o agresiva. Cuando tendemos a la pasividad, permitimos que las necesidades y gustos de los demás pasen por delante de los nuestros para evitar el conflicto, y esto se acaba convirtiendo en fuente de estrés, resentimiento, deseo de venganza o en la sensación angustiada de ser víctimas. Cuando tendemos a la agresividad, los demás nos ven como egoístas, egocéntricos, inflexibles y superiores. Y, aunque a veces consigamos así lo que queremos, pagamos un precio muy alto porque los demás dejan de confiar en nosotros y acabamos sintiéndonos solos. La asertividad es una forma de comunicarnos más saludable y ofrece multitud de beneficios, pues permite reconocer y expresar los sentimientos sin renunciar a comunicar nuestras necesidades y preferencias.

Algunas de las recomendaciones para mejorar tu asertividad son éstas:

1. Antes de hacer cambios, observa durante un tiempo tu forma de actuar y responder. La meditación te ayudará a estar en contacto con tus pensamientos y emociones y te darás cuenta de las reacciones automáticas que, a la corta o a la larga, te acaban haciendo sufrir.
2. Utiliza el "yo" más a menudo que el "tú". Es menos agresivo decir "Yo no estoy de acuerdo" que "Te has equivocado"
3. Practica el decir "no". Si es necesaria una explicación, que sea corta y sin sonar a disculpa.
4. Ensaya tus respuestas. Ensaya en voz alta delante de un espejo o con un amigo cómo puedes decir "no" para que no suene como una disculpa.

5. Utiliza el lenguaje corporal -postura erecta, manos relajadas, contacto visual- para demostrar tu asertividad.

Con la atención al cuerpo que nos ofrecen las prácticas de mindfulness, el reconocimiento de emociones y la intención de ser más asertivos para vivir mejor iniciamos un camino que, sin duda, será de "ensayo y error" durante un tiempo. Y de eso se trata. No somos los únicos en este camino.

Algunos autores lo han descrito exquisitamente con poesías como ésta (original en inglés y traducción al español a continuación):

Chapter One of My Life. I walk down the street. There's a deep hole in the sidewalk. I fall in. I am lost. I am helpless. It isn't my fault. It still takes forever to find a way out.

Chapter Two. I walk down the same street. There's a deep hole in the sidewalk. I pretend I don't see it. I fall in again. I can't believe I'm in the same place! But it isn't my fault. And it still takes a long time to get out.

Chapter Three. I walk down the same street. There's a deep hole in the sidewalk. I see it there. I still fall in. It's a habit! My eyes are open. I know where I am. It is my fault. I get out immediately.

Chapter Four. I walk down the same street. There's a deep hole in the sidewalk. I walk around it.

Chapter Five. I walk down a different street."

— [Portia Nelson, *There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery*](#)

Autobiografía en cinco capítulos

*Hay un hoyo en la cera.
Portia Nelson.*

*I
Camino por la calle.
Hay un profundo hoyo en la cera.
Caigo.
Estoy perdida... indefensa.
No es mi culpa.
Salir me toma una eternidad.*

*II
Paso por la misma calle.
Hay un profundo hoyo en la cera.
Finjo que no lo veo.
Vuelvo a caer.
No puedo creer que esté en el mismo lugar.
Pero no es mi culpa.*

Me lleva mucho tiempo salir.

III

Paso por la misma calle

Hay un profundo hoyo en la cera.

Puedo verlo.

Sigo cayendo en él. Es un hábito.

Pero tengo los ojos abiertos.

Sé dónde estoy.

Es mi culpa. Salgo inmediatamente.

IV

Paso por la misma calle.

Hay un profundo hoyo en la cera.

Lo esquivo.

V

Camino por otra calle.

1.3. Prácticas de comunicación atenta en clase

Es interesante trabajar con nuestros alumnos las dos facetas de la comunicación atenta. Por una parte tendremos por objetivo mejorar el conocimiento y comunicación con ellos mismos - a través del reconocimiento de emociones en el cuerpo en el momento presente- y por otra parte que la comunicación con los demás sea más asertiva, empática y saludable.

Prácticas de comunicación atenta con uno mismo

Educación infantil

Lo básico para el reconocimiento de emociones es que los niños tengan la oportunidad de escuchar su cuerpo, sentados o tumbados. Un ejercicio tan sencillo como poner un lápiz en el pupitre y cogerlo muy lentamente, notando los movimientos, es un primer paso hacia la consciencia de ellos mismos. Estando en contacto con su cuerpo les será mucho más fácil localizar las tensiones, los nervios, el enfado. Se les puede invitar a hacerlo en un momento de enfrentamiento, pero lo más efectivo será haberlo practicado regularmente para que puedan acceder a la emoción con más facilidad si ya lo han hecho antes. Si les es difícil encontrar palabras, pueden dibujar la sensación, pintarla, incluso hacer un proyecto con distintos materiales sobre como es la rabia, la tristeza, el enfado, el miedo etc. Otro juego que les resulta atractivo y con el cual conseguimos que se escuchen regularmente es el termómetro personal de las emociones, con rojo, naranja y verde, que cada uno regulará a determinados momentos del día según como de sienta. El maestro puede invitarles posteriormente a explicar cómo se sentían (no nos interesa tanto el por qué se sienten así, como el qué sienten y cómo lo sienten)

Educación primaria

En los primeros niveles se realizará la escucha del cuerpo y se trabajará con los alumnos de la manera que lo hemos propuesto para la educación infantil. A medida que avanzan los cursos será una buena opción conversar sobre la localización de las emociones. Llevar un diario -secreto o no, depende del uso que le quiera dar el maestro- de localización de emociones en el cuerpo puede ser una muy buena opción.

Educación secundaria

Los adolescentes tienen a menudo una vida interior alterada y con sentimientos extremos que les hacen sentir fragmentados. La consciencia del cuerpo les ayuda enormemente a darse cuenta del espacio que ocupan y a darse cuenta de que en su exterior y en su interior hay menos fragmentación de la que les parece.

A la vez que invitarles a hablar de las emociones, les es útil llevar un diario dónde vayan apuntando lo que sienten.

Práctica de comunicación atenta con los demás

Educación infantil

Unas prácticas adecuadas de escucha atenta son las que pueden hacer de dos en dos, sentados el uno frente al otro, se empieza siguiendo la respiración durante unos instantes y uno de los dos -acordado previamente- cuenta algo que le ha ocurrido a la hora del recreo y si le ha puesto triste, contento etc. El otro se fija atentamente en la explicación sin interrumpir ni preguntar. Después es el turno del otro para explicar. Los dos hacen un dibujo de la explicación que le ha dado el otro, con todos los detalles que pueda.

Educación primaria

En la educación primaria se pueden introducir ejercicios en parejas donde el que escucha tenga que poner atención a la vez a sus sentimientos y a los que percibe del otro, además de a la explicación. Es importante que el que escucha no interrumpa al que habla.

Educación secundaria

En la educación secundaria se puede introducir el concepto de "el arte de la escucha atenta". Presentarlo como el arte de escucharse a uno mismo y a los demás. Dándose cuenta de lo que sienten y de lo que perciben del otro.

Tener conocimiento de todo esto les permitirá cambiar las reacciones automáticas que nos hacen sufrir por respuestas saludables.

2. Profundización en el entrenamiento mental

Practicar el mindfulness se considera a menudo una manera de vivir. Las prácticas de mindfulness nos acercan al bienestar a base de entrenar la mente para que ponga atención en el presente. No se trata de una religión ni de una creencia. Se trata de un proceso biológico que promueve la salud física y mental -ciertamente utilizado por muchas religiones orientales- y que podemos dejar que tiña la totalidad de nuestra vida para conseguir sus múltiples beneficios.

Vivimos distraídos entre recuerdos, remordimientos, rabia o tristeza por el pasado, mezclado con anhelo, preparación, previsión, preocupación o miedo por el futuro.

Es lo que hace nuestra mente habitualmente: ir del pasado al futuro y buscar distracciones que la anestesiaron en las múltiples formas que mencionamos en el módulo anterior- y cuando la anestesia se termina, la insatisfacción y el malestar siguen allí...y entonces buscamos otra anestesia-. Pero raramente está en el presente, la mente se niega a estar con lo que hay, sencillamente observando lo que hay y dándole la bienvenida a ese momento de nuestra vida. La resistencia que pone a parar es enorme.

Estar en el presente es uno de los retos más grandes que nos podamos proponer. Pero sus beneficios son tan enormes que vale la pena hacer el esfuerzo.

2.1. Profundización en la práctica individual

Hemos ido trabajando a través de diferentes prácticas una nueva manera de poner atención. Una atención que pone su foco en el presente de manera curiosa y sin juicio, que mantiene la consciencia en lo que hay, en vez de buscar automáticamente la distracción. Queremos ser científicos o médicos de nuestra vida, en vez de jueces, queremos estar interesados en lo que hay sin necesidad de condenar lo que vemos.

Daremos algunos ejemplos más de cómo el mindfulness puede llegar a cualquier momento de nuestra vida. Lo único que necesitamos es poner atención.

1. Ahora mismo, en el instante en el que estás leyendo estas líneas, date cuenta de tu cuerpo. Como si fueras un científico observándolo.
2. Fíjate en tu postura, la posición de piernas y brazos.
3. Observa la luz del espacio donde estás.
4. Capta los sonidos a tu alrededor.
5. Siente el contacto de la ropa que llevas puesta.
6. Sigue la respiración por unos momentos.
7. Estás en el presente.
8. Estos segundos no se te han escapado. Has estado allí. Enhorabuena.

Con este simple ejercicio has conseguido parar el piloto automático. Así de fácil. Has disfrutado el presente observando unos instantes que, de otra forma, se habrían escapado, y a la vez te estás acercando al nuevo cerebro del bienestar.

Otra práctica interesante de mindfulness es la que podemos realizar en situaciones como una reunión de trabajo.

1. Nota como estás sentado en la silla. Su firmeza y forma debajo de tu cuerpo. El respaldo.
2. Date cuenta de la respiración.
3. Fíjate en la reunión. En la persona que habla, como si no la hubieras visto nunca.
4. Observa el espacio donde tiene lugar la reunión. Busca algún elemento nuevo en el que no te hubieras fijado antes.
5. Escucha con atención pero sin perderte a ti mismo.
6. Resigue tu cuerpo mentalmente, buscando sensaciones. Localizando tensiones, malestar...o, por el contrario, buscando sensaciones agradables.
7. Date cuenta de si estás preocupado por algo de la reunión.
8. Observa si alguna de las sensaciones desagradables en el cuerpo puede tener que ver con algo que ha pasado fuera del trabajo.
9. Sigue la respiración.
10. Date cuenta de que la mente puede estar donde está tu cuerpo.
11. Enhorabuena. Estás allí. Estos momentos de la vida no se han escapado sin que tú estuvieras. Estabas conectado con el aquí y el ahora en vez de dejarte llevar por la mente automática.

Una práctica más. Para los que conducen de camino al trabajo.

La mayoría de gente que va al trabajo en coche pasa una cantidad de tiempo infinita pensando. Por desgracia, sus pensamientos nunca son sobre la conducción que están realizando. Más bien se distraen entre recuerdos, remordimientos, rabia o tristeza por el pasado, mezclado con preparación, previsión, preocupación o miedo por el futuro. Es lo que hace nuestra mente habitualmente: ir del pasado al futuro y buscar distracciones que la anestésien en las múltiples formas que mencionamos en el tema 7. Y cuando la anestesia se termina, la insatisfacción y el malestar siguen allí...y entonces buscamos otra anestesia-. Raramente la mente está en el presente, sencillamente observando lo que hay y dándole la bienvenida a ese momento de la vida. La conducción es una práctica de mindfulness excelente para estar en el presente.

1. Empieza la práctica notando las manos en el volante y el cuerpo colocado en el asiento.
2. Observa a tu alrededor.
3. Pon la atención en la respiración mientras sientes cómo conduces.
4. Intenta no pensar en adónde vas o lo que has hecho esta mañana, intenta que la mente esté donde está tu cuerpo: dentro del coche.
5. Hay conductores peligrosos y lo que querrías es gritarles lo mal que lo hacen. Vuelve al presente, vuelve a tu coche y quédate allí. No vas a poder cambiar al otro conductor. Alégrate por no poner tú en peligro a los demás.
6. Si pones la radio, date cuenta de que la estás escuchando y lo que te hace sentir lo que oyes.
7. Sigue conduciendo con atención.

De igual forma, podemos estar también presentes si nos trasladamos al trabajo en transporte público, intentando que la mente y el cuerpo estén en el mismo lugar: el presente.

2.2. Más ejercicios, prácticas y recursos para integrar el Mindfulness en la clase

La variedad de propuestas para introducir el mindfulness en el aula es infinita. Tan infinita como momentos tiene el día e ideas tienen maestros y profesores. No es mi intención dar en este apartado más ejemplos concretos. Lo más interesante del mindfulness es que el educador tenga interiorizada esta práctica y, combinada con lo que hemos propuesto a lo largo del curso, más los recursos que ofrezco a continuación, pueda crear una rutina y ejercicios adecuados a su grupo, nivel y centro.

Es importante recalcar que el mindfulness no es, ni se puede convertir, en una herramienta disciplinaria. No es aconsejable hacer sonar la campanilla de meditación en un momento de gritos y caos diciendo "¡Todos a seguir la respiración ahora mismo!" "¡A meditar!" "¡Os calláis ahora mismo o nos ponemos en silencio a practicar el mindfulness!" Ello provocará un rechazo, pues sonará claramente a castigo. Lo que pretendemos es que sea una herramienta que busquen ellos mismos, no una imposición externa para corregir un comportamiento.

No será difícil despertar la semilla de la curiosidad por el presente en la mente de pequeños y adolescentes si perciben que nosotros tenemos la misma curiosidad e interés por lo que ocurre en cada momento y lo que nos rodea en cada instante. Tenemos la posibilidad y la capacidad de traer bienestar a sus vidas. Nos podemos considerar, sin dudar, auténticos neuroescultores.

Lo ideal sería poder combinar prácticas de seguimiento de la respiración y conexión con el cuerpo -un ejercicio de reconocimiento corporal o haciendo algunos estiramientos de yoga- de manera que éstas formen parte de la rutina diaria; e introducir tantas veces como podamos ejercicios de movimiento consciente, sensoriales, de emociones.

3. Recursos sobre Mindfulness

Los enlaces, libros y otros que sugerimos a continuación serán una fuente de ideas, pues ofrecen información de cómo se está trabajando el mindfulness en diferentes ámbitos, especialmente en la educación. Los alumnos de Secundaria podrían trabajar en clase de inglés con los recursos online sobre los cambios en el cerebro, el programa de Google o la introducción del mindfulness en el deporte profesional o equipos olímpicos, por ejemplo.

3.1. Enlaces

- Información sobre el programa MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction Program, de ocho semanas de duración, de la Facultad de Medicina de la University of Massachusetts <http://www.umassmed.edu/cfm/>
- En estos artículos científicos encontramos la explicación e información sobre los cambios que se producen en el cerebro al practicar la meditación Mindfulness:
<http://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/pages/articleviewer.aspx?year=2003&issue=07000&article=00014&type=Fulltext>,

<http://lifehacker.com/what-happens-to-the-brain-when-you-meditate-and-how-it-1202533314> (más divulgativo)

www.mindbodygreen.com/0-12793/how-meditation-changes-your-brain-a-neuroscientist-explains.html

- En este enlace encontraremos una conferencia extensa y esclarecedora que el Dr. Kabat-Zinn realizó en la empresa Google hace unos años: https://www.youtube.com/watch?v=3nwwKbM_vJc
- El Mindfulness se introdujo en la sanidad norteamericana hace más de 30 años y desde hace unos 15 se está introduciendo en empresas de los más diversos sectores. Google fue pionera con su programa Search Inside Yourself <http://siyli.org/>. El programa que se utiliza en esta empresa es muy parecido al Mindfulness Based Stress-Reduction Program de University of Massachusetts.
- Este es un artículo interesante sobre como Google forma a sus trabajadores en Mindfulness <http://www.forbes.com/sites/toddessig/2012/04/30/google-teaches-employees-to-search-inside-yourself/>
- El Mindfulness también está entrando con fuerza en el campo de la educación desde hace aproximadamente 10 años, y tiene pioneros en este ámbito como Daniel Reichtaschaffen www.youtube.com/watch?v=YBVPh5-h5SU y la organización Mindful Schools, también en Estados Unidos, con este programa <http://www.mindfulschools.org/>
- Y en Gran Bretaña tenemos a Richard Burnett www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ o su colega Chris Cullen con este programa que se está implantando en colegios de la Gran Bretaña <http://mindfulnessinschools.org/>.
- Los programas que introducen el Mindfulness en centros educativos centran sus esfuerzos en reducir tanto la depresión como el estrés y la ansiedad de los alumnos, reducir los problemas de conducta y a la vez mejorar su concentración, autoestima y bienestar. Algunos enlaces interesantes con información sobre este tema son:

<http://www.mindfulteachers.org/p/free-resources-and-lesson-plans.html>

<http://www.macleans.ca/society/health/bringing-mindfulness-to-the-school-curriculum/>

http://www.oregonlive.com/portland/index.ssf/2014/10/in_mindful_studies_class_wils_o.html

http://www.huffingtonpost.com/2013/03/15/mindfulness-in-schools-re_n_2884436.html

<https://www.youtube.com/watch?v=MMK481p5wWM>

<http://blogs.kqed.org/mindshift/2014/01/low-income-schools-see-big-benefits-in-teaching-mindfulness/>

<https://www.youtube.com/watch?v=fEINtdXlqns>

- Finalmente, citar una de las organizaciones que está dedicando más esfuerzo y dinero a la introducción del Mindfulness en la Educación, la ONG que dirige la actriz Goldie Hawn <http://thehawnfoundation.org/> que periódicamente publica los resultados obtenidos con su programa:
<http://thehawnfoundation.org/mindup/mindup-results/>

3.2. Libros

- Libros de Jon Kabat-Zinn (pionero de la introducción de la práctica del Mindfulness laico en occidente, creador del Center for Mindfulness en University of Massachusetts)

Vivir con plenitud las crisis (Kairos, 2004) (este es, sin duda, el libro más importante escrito sobre la práctica del Mindfulness en occidente y el más recomendable-

Mindfulness en la vida cotidiana (Paidós Ibérica, 2009)

La práctica de la atención plena (Kairos 2007)

Padres conscientes, hijos felices (Faro 2014)

- Un autor budista excepcional con múltiples publicaciones: Thich Nhat Hanh
- El psiquiatra infantil Daniel Siegel ha publicado numerosos libros sobre la práctica del Mindfulness, todos ellos rigurosos y muy recomendables. También vale la pena buscar la explicación que da este científico de las partes de nuestro cerebro utilizando su mano como modelo. Hay muchas opciones en youtube, con distintas duraciones, de fácil adaptación a la clase de educación infantil, primaria y secundaria.

- Expertos en meditación: Larry Rosenberg, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Christophe André, Pema Chödrön, Tara Brach i Sharon Salzberg
- Los libros de Eline Snel- psicóloga holandesa maravillosa, experta en enseñar mindfulness a niños y adolescentes- *Tranquilos y atentos como una rana (Kairos 2013)* i *Respirad (Kairos, 2015)* son especialmente indicados para padres y educadores de niños y adolescentes, respectivamente.
- El libro de Deborah Schoeberlein, *Mindfulness para enseñar y aprender(Nuevo Mundo, 2015)*, es una guía fiable y bien hecha.

3.3. Otros

- Te puedes dar de alta al blog online de la revista MINDFUL
- Puedes mirar el material disponible en Pinterest
- La aplicación Insight Timer, para Iphone o Android, es muy fácil de utilizar para controlar el tiempo de práctica o disponer de meditaciones guiadas.