

## Mindfulness en contextos educativos

Rubén García Alonso  
CEIP Benito Méndez Tarajano

Se expone una intervención educativa para introducir el mindfulness en los contextos educativos con la intención de gestionar los conflictos que surjan en el aula de una forma más saludable, generando espacios de compasión y amabilidad con uno mismo o una misma y con los demás, y desarrollando estrategias en el alumnado para comenzar a comprender cómo funcionan sus emociones y permitir estar con ellas, sean agradables o desagradables, en su día a día. Esta experiencia fue llevada a cabo durante 8 semanas en un centro público de educación Primaria de la Comunidad de Madrid en el curso escolar 2020-2021.

# Experiencias didácticas

### Presentación

En los últimos años, la meditación Mindfulness se ha implantado en diferentes contextos, ligada principalmente a la gestión del estrés y al manejo del dolor físico y emocional pero, desde hace menos de una década, esta práctica se ha ido introduciendo en contextos educativos, ante la necesidad de establecer unos protocolos que favorezcan, por un lado, las relaciones interpersonales entre los y las discentes y, por otro, otorgar herramientas que permitan a los alumnos y las alumnas, gestionar de una manera saludable sus emociones, tanto agradables como desagradables, relacionándose con ellas desde la autocompasión y la amabilidad y no desde el juicio o la autocrítica.

Para presentar qué es Mindfulness podemos nombrar a su creador, Jon Kabat-Zinn, que lo define como “esa actitud que permite estar conscientes de lo que surja en cada momento, con

atención plena al momento presente, aceptando cualquier cosa, sin juicio y con amabilidad”. En otras palabras, tener una actitud Mindfulness sería acoger cualquier evento con el que nos enfrentemos en nuestro día a día sin pretender rechazarlo o querer que sea más duradero, prestando una atención plena a cualquier detalle que de él pueda surgir y viviendo el momento presente de una forma intensa. Tener una actitud Mindfulness es exprimir cada experiencia desde una conciencia profunda de lo que está sucediendo en ese momento, relacionándonos con las emociones que de ella puedan surgir, no desde el apego o la identificación sino reconociéndolas como, simplemente, eso, emociones, que están fuera de nosotros y que surgen de nuestra relación con una situación concreta y que, por lo tanto, al igual que la situación o evento generador, son impermanentes.



---

*“Tener una actitud Mindfulness es expresar cada experiencia desde una conciencia profunda de lo que está sucediendo en ese momento, relacionándonos con las emociones que de ella puedan surgir...”*

---

### **El momento presente: el único que existe**

En muchas ocasiones, y sin ser muchas veces conscientes de ello, estamos pensando en cosas del pasado que nos han sucedido y ya no tienen vuelta a atrás o planes del futuro que aún no han ocurrido y que, incluso, tal vez ni siquiera lleguen a producirse, perdiendo energías y dejando de prestar real atención a lo que está sucediendo en el momento actual, en el presente, en el ahora, el único momento que verdaderamente es real.

Por otro lado, cuántas veces nuestros pequeños y nuestras pequeñas (o incluso nosotros y nosotras mismas) están, por ejemplo, comiendo a la vez que ven la tele, sin prestar atención a lo que realmente ingieren; haciendo la tarea del cole y pensando en querer ir al parque, demorándose tanto la salida como la finalización de las fichas o ejercicios... A través del desarrollo de técnicas de atención plena vamos a ir poco a poco favoreciendo que los momentos de con-





---

*“Una de las estrategias que más nos va a ayudar a manejar esas emociones y pensamientos que continuamente se presentan en nuestro día a día es la **meditación**”*

---

centración aumenten tanto en tiempo como en calidad, dentro y fuera de las aulas, y conseguir que los niños y las niñas sean cada vez más eficaces en sus prácticas tanto intelectuales como de la vida cotidiana.

### **Las emociones y los pensamientos son solo eso**

Hay momentos en los que vienen a visitarnos emociones y pensamientos con los que nos cuesta relacionarnos, tanto agradables como desagradables: alegría, tristeza, rabia, melancolía, frustración, orgullo, pereza... A través de Mindfulness no pretendemos rechazar aquellas emociones o aquellos pensamientos con los que nos cueste más trabajo relacionarnos o apegarnos a los que son más fácil entrar en contacto con ellos sino, simplemente, estar con aquello que surja en el momento en el que surja, como si fueran invitados a nuestra fiesta de la vida a los que acogemos con amabilidad y relacionándonos con ellos de una manera saludable. Una de las estrategias que más nos va a ayudar a manejar esas emociones y pensamientos que continuamente se presentan en nuestro día a día es la **meditación**. Y para ello no va a ser necesario colocarnos en una posición

de loto o tener unas condiciones contextuales de calma para llevar a cabo esta técnica tan efectiva para manejar nuestros pensamientos y nuestras emociones: simplemente basta con aplicar una serie de pautas sencillas que nos permitan parar para identificar aquello que está sucediendo y que no pertenece a nosotros, pues los pensamientos y emociones surgen como reacción a un evento externo, a la relación que tenemos con lo que nos sucede y, por suerte, no forma parte “real” de nosotros y de nosotras y podremos dejar de identificarnos con ellos:

**Parar:** en el momento en el que una emoción o un pensamiento venga a nuestra mente, vamos a parar (literalmente) para observar cómo reacciona nuestro cuerpo ante ese evento (sensaciones corporales, principalmente). Para ser más sensibles a ello, es necesario entrenar a través de ejercicios de meditación formales de forma diaria para adquirir un hábito y conseguir captar esa emoción y ese pensamiento de una forma cada vez más veloz.

**Respirar:** tomaremos 2 o 3 respiraciones algo más profundas para crear un pequeño “espacio” entre aquello que ha venido a visitarnos y





el momento presente, el evento que ha provocado esa reacción.

Observar: investigar cómo esa emoción o ese pensamiento va cambiando al haber tomado consciencia de ella o de él, respectivamente, pues, en el momento en el que lo identificamos, vamos a conseguir observar que tiene muchos matices y muchas aristas y, al conocerlo mejor, podremos relacionarlos con ella o él de muchas formas posibles.

Responder: ahora que ya “somos dueños de nuestra reacción” ante el evento sucedido, vamos a ser capaces de generar una respuesta mucho más adaptativa a aquello que nos está sucediendo, más coherente ante la situación vivida pues, como ya hemos señalado, hemos conseguido ponernos en la posición de observadores y de observadoras y hemos podido analizar desde otra perspectiva qué es eso que se estaba apoderando de nosotros y de nosotras, que estaba activando el piloto automático de la respuesta emocional.

### Conclusiones de la experiencia

Después de la 8 semanas de implantación del programa se observaron muchas mejoras en algunos

parámetros relacionados con la amabilidad, la autocompasión, la gestión de las emociones difíciles, la respuesta ante un suceso emocionalmente complejo (se observó que los niños y las niñas eran capaces de no reaccionar y de generar respuestas medidas ante los conflictos) y la benevolencia (estos resultados se recogieron tanto cualitativa como cuantitativamente). Además, se entregó unas encuestas a las familias tanto al comienzo como al final de la experiencia para valorar los cambios que había notado en sus hijos e hijas, y se puso en evidencia que el nivel de concentración, de autonomía, de independencia y de resiliencia había aumentado significativamente, aunque también apuntaron que sería adecuado seguir con este tipo de prácticas para generar resultados más significativos y duraderos.

Desde mi punto de vista, este tipo de experiencias no deberían quedarse como una mera anécdota en un centro escolar concreto, sino que debería formar parte y de una manera interdisciplinar del día a día de un colegio. Por otro lado, la implicación de las familias para generar unos hábitos meditativos

en el contexto familiar y del profesorado para hacer lo propio en el horario lectivo es importante para conseguir unos estados de bienestar y gestión emocional adecuados a las situaciones concretas, presentes o venideras. Además, la formación del profesorado en este sentido debería ser imprescindible para poder llevar a cabo este tipo de experiencias, pues el acompañamiento es fundamental en el conocimiento de uno mismo y de una misma al afrontar posibles situaciones emocionales que, sin un manejo adecuado serían, altamente perjudiciales para el bienestar de los y las más pequeñas.

Hay mucho camino por recorrer, pues seguimos dando mucha importancia a aprender a sumar y saber escribir la palabra “coche”; sin embargo nada de eso va a ser de utilidad si no somos capaces de tener una relación con nosotros y nosotras mismas y con las demás personas basada en la calma, la amabilidad, la benevolencia y la compasión. Pero claro, eso no parece ser importante en una sociedad que, desgraciadamente, sigue insistiendo en crear “seres” productivos en lugar de “seres” sintientes.