

# GUÍAS PEDAGÓGICAS

## CÁPSULAS PREVENTIVAS PARA DOCENTES

### CÁPSULA 3 DE APRENDIZAJE PARA DOCENTES: MINDFULNESS

#### OBJETIVOS

- Definir el Mindfulness y conocer algunas de sus características principales.
- Identificar los beneficios del Mindfulness.
- Conocer sus distintas formas de práctica.
- Revisar la utilidad del Mindfulness en la labor docente.

#### ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Es una CAPACIDAD HUMANA BÁSICA de ser consciente de los contenidos mentales en todo momento, pero no desde la intelectualidad, sino desde la autoconciencia.

Es también una PRÁCTICA PARA ENTRENAR LA ATENCIÓN, de origen budista, que promueve la alerta consciente.

## ¿POR QUÉ SE PROPONE PRÁCTICARLO?

Porque el Mindfulness plantea que la mente funciona mayoritariamente en estado en “piloto automático”, es decir, disociada del funcionamiento del cuerpo en constante divagación, lo cual proviene de la tendencia de aferrarse a las experiencias positivas y rechazar las negativas.

Al practicar Mindfulness, se atiende el AQUÍ Y EL AHORA mediante las sensaciones, percepciones, pensamientos y emociones, realizando ejercicios de atención plena en los que NO SE ENJUICIA lo que se observa, LEGITIMANDO AMOROSAMENTE lo observado. La práctica del Mindfulness conecta la mente con el cuerpo, aceptando todos los afectos sin enjuiciarlos, DÁNDOSE CUENTA DE UNO MISMO, desde un ámbito y una comprensión experiencial no elaborativa.

## ¿CÓMO SON SUS PRÁCTICAS?

**INFORMALES:** También llamados “MOMENTOS MINDFULNESS”, incorporan la atención plena en actividades cotidianas, como ducharse, hablar por teléfono y/o escuchar música. En la ducha, por ejemplo, pon atención al sonido del agua, siente su temperatura, el olor del shampoo o el jabón, la textura de la toalla, etc. Al hablar por teléfono, tómalolo, respira un par de veces y disponte a estar ahí y con quien hablaremos. Al escuchar música, detente, cierra los ojos y atiende la reacción de tus sentidos.

**FORMALES:** Prácticas basadas en programas de aproximadamente 8 semanas de duración, en los que se realizan meditaciones caminando, en movimiento y sentadas, para que, al finalizar el programa, se sepa cómo aplicar la atención en la vida, MANTIENDIENDO SIEMPRE LA PRÁCTICA.



## PRÁCTICA DE CHEQUEO ATENTO:

En la cápsula audiovisual te mostramos el Chequeo Atento, práctica para acercarse al Mindfulness. Te invitamos a revisar distintos tutoriales hasta encontrar el que más te acomode y ANIMARTE a que te interiorices en esta filosofía de vida que reporta innumerables beneficios.

### Algunos links de video de “Chequeo Atento”

- <https://www.youtube.com/watch?v=K-i7pKNnNSg&t=14s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DAZZcxG9kcM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LRQTWa0Pzrw>

Texto de acompañamiento sugerido en la cápsula:

Tranquilícese y agradezca la posibilidad de este tiempo. Sienta su cuerpo y su mente, abriéndose a lo que piensa, siente y/o percibe, sin juicio alguno ni imaginando nada, siga la trayectoria de las sensaciones internas, advirtiendo el momento presente, el “aquí y ahora”. Trate de permanecer así por 3 minutos, sin preocuparse si “la mente se va a divagar” sólo tráigala de regreso y siga. Al finalizar, respire profundamente y agradezca.



## ¿QUIERES SABER MÁS SOBRE MINDFULNESS?

Aquí te dejamos algunas sugerencias de libros que podrían interesarte:

1. Kabat-Zinn, Jon:

- Mindfulness para principiantes
- Mindfulness en la vida de cotidiana
- Mindfulness para todos
- Despertar

2. Fernando Rodríguez Bornaetxea: “Mindfulness. La Atención Consciente”

3. Vicente Simón Pérez: “El corazón del Mindfulness: la consciencia amable: Vencer al sufrimiento con sabiduría y compasión”

4. Bob Stahl & Elisha Goldstein: “Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica”

5. Thich Nhat Hanh: “El milagro de mindfulness”

6. Deborah Schoeberlein; Suki Sheth: “Mindfulness Para Enseñar y Aprender: Estrategias Prácticas Para Maestros y Educadores”

7. Nina Mazzola & Beat Rusterholz: “Mindfulness para profesores: Atención plena para escapar de la trampa del estrés”

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS USADAS EN ESTA GUÍA:

Andrade, P. (2017). Conceptualizando el mindfulness. Mindfulness y Psicoterapia.

Palomero, P & Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. ISSN 0213-8646 | E-ISSN 2530-3791 • Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 87 (30.3) (2016), 17-29

Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. Revista de Psicoterapia 6 / Vol. XVII - N° 66/67. En: <http://vbrevia.com/meditacion/MindfulnessyNeurobiologia.pdf>

## ¿PARA QUÉ SIRVE EL MINDFULNESS?

- Aliviar el estrés.
- Promueve el reconocimiento de las emociones.
- Colabora con el restablecimiento emocional y/o equilibrio emocional.
- Favorece estados de ánimo positivos.
- Fomenta la autoconciencia.
- Mejora la atención, concentración y memoria.
- Promueve la resiliencia.
- Mejora los niveles de autoaceptación, autonomía, control ambiental, existencia de un sentido de vida.
- Aumenta la sensación de bienestar general.
- Potencia el autoconocimiento.
- Favorece la inmunidad.

## ¿CÓMO SON SUS PRÁCTICAS?

Sabemos que la labor docente es altamente demandante e implica un alto nivel de estrés. La práctica de Mindfulness podría colaborar en disminuir estos niveles y promover el bienestar general de los docentes, ya que se ha demostrado que aumenta la resiliencia, los valores de inteligencia emocional, la disposición afectiva positiva, la sobre reactividad frente a estímulos emocionales positivos y las habilidades de afrontamiento. Es decir, esta filosofía de vida y su práctica, inciden positivamente en la labor docente, pudiendo esperarse que, consecuentemente, tenga similar incidencia en los procesos de aprendizaje de sus estudiantes y en la comunidad educativa en general.

