

Escuelas modernas, “Mindfulness” Beneficios cognitivos y personales

Suhey Avila Martínez

Maestría en Educación

Universidad del Centro de México

Resumen

En este mundo Globalizado la competencia nos ha obligado a utilizar nuevas tecnologías, vivir de prisa incrementando las presiones académicas, sociales y laborales trayendo como consecuencia una enfermedad llamada Stress, por lo tanto se ha encontrado una manera para combatirla llamada Mindfulness es un practica que se ha introducido con gran éxito en el ámbito clínico debido a las aportaciones que ofrece sin embargo en los últimos años se comenzó a implementar en el ámbito educativo brindando excelentes resultados. Este artículo tiene como objetivo principal dar a conocer ¿Qué es Mindfulness? Su origen y que beneficios puede aportar en la vida diaria y en el ámbito educativo.

Palabras claves: Mindfulness, Origen, Beneficios, Aulas, Aspecto Cognitivo y Personal.

Introducción

Actualmente nos encontramos en una sociedad moderna, capitalista que está pasando por constantes cambios que involucran aspectos sociales, políticos, económicos y educativos en este último nos gustaría centrarnos, como revisamos en la clase, la educación ha tenido diferentes reformas educativas que van dictando los cambios en cuanto a los modelos pedagógicos, las metodologías, los recursos y las diferentes formas de evaluar entre otros. En todas las instituciones escolares enseñan diferentes conocimientos como: historia, ciencias, matemáticas, español y algunas más. Pero no se preocupan por el desarrollo del autoconocimiento como nos menciona Hargreaves (2001) donde señala que el currículum debe tomar en cuenta las emociones, sentimientos, experiencias y entorno social por las que el alumno está pasando, es por eso que hoy en día encontramos algunas escuelas privadas preocupadas por el bienestar total de sus alumnos por lo cual buscan innovar su currículum incorporando nuevas prácticas, entre ellas encontramos una llamada Mindfulness la cual está tomando un auge en la época moderna.

Mindfulness, Origen y concepto

Mindfulness tiene sus orígenes en el budismo hace más de 2,500 años, etimológicamente, Mindfulness es un término inglés antiguo sinónimo de attention y la traducción es atención. Si separamos la palabra Mindfulness: Mind significa mente mientras que Fulness significa plenitud. Según Parra Delgado (2012) el origen de la palabra Mindfulness se encuentra en el término “Sati” de la lengua “Pali” en la que se encuentran escritos los textos budistas., “Sati” en la terminología budista, se refiere al presente y significa “*atención o conciencia*”. Y se puede traducir al castellano como “conciencia plena, atención plena, atención consciente, atención intencional, conciencia inmediata o conciencia del momento”.

Sin embargo hasta hace apenas unos 30 años se comenzó a implementar en la psicología y en la medicina. Fue a partir de 1979 cuando Jon Kabat Zinn crea la Fundación Center for Mindfulness en Massachusetts utilizando esta práctica como un medio para combatir el estrés. Su primer programa se llamó Mindfulness-Based stress Reduction traducido al español la reducción del estrés basada en la atención plena y se introdujo en diversas partes del mundo.

Diversos autores dan su punto de vista sobre como comprenden el término Mindfulness:

<i>Definición</i>	<i>Autor</i>	<i>Año</i>
Es mantener viva la conciencia en la realidad del presente.	Naht Hanh,	1975
Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor.	Kabat-Zinn	1990.
Una forma de conciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es.	Bishop	2004
Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias.	Cardaciotto	2008
Conciencia de la experiencia presente con aceptación. Conciencia momento a momento.	Germer	2005
Es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.	Simón	2007

Tabla 1. Definiciones Mindfulness (Parra Delgado, 2012)

Desde mi perspectiva el concepto Mindfulness es la capacidad de poner nuestra mente en el momento presente que se está viviendo. Es una práctica en donde se pone toda la atención en las diferentes actividades que se van realizando en el día, como: manejar, caminar, comer y respirar, haciéndonos conscientes de los que implica cada acción ya que la mayor parte del tiempo las realizamos en modo automático.

De acuerdo con López (2016) la práctica Mindfulness pertenece a una tradición llamada "Vipassana" la cual consiste en vivir el momento presente tal y como es aprendiendo a

aceptar lo que no podemos cambiar, nos invita a ser conscientes y estar despiertos en cada momento.

Como se puede apreciar en los conceptos mencionados anteriormente se encuentran palabras claves las cuales son fundamentales al momento de realizar una práctica de Mindfulness, Según Acosta (2014) los describe de la siguiente forma:

- La atención implica la elección por parte de la mente en forma clara y vívida de uno o más objetos a los que tiene opción.
- El presente es el momento, el ahora, nuestro propio hogar interno es lo único real que tenemos. El pasado y el futuro no existen solo este momento y se convierten en recuerdos o expectativas.
- El no juzgar es la ausencia de las interpretaciones valoraciones como algo bueno, malo, feo, bonito, etc.

¿Qué es Mindfulness?

La podemos concretar a una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser conscientes del presente y responder hábilmente a los procesos mentales influyendo así en el estrés y el comportamiento (Badia, 2020).

Mindfulness se ha empezado a implementar dentro de algunas escuelas privadas y empresas de México. Siguiendo a López (2016) existen diversos estudios realizados por varias universidades como Oxford, Cambridge y Exeter donde los profesores han encontrado grandes cambios al realizar esta práctica. La cual ha tenido como objetivo principal enseñar a mantener la atención consiente en cada momento. Es una práctica en la que se puede involucrar a todo tipo de personas sin importar costumbre, valores o religión y puede realizarse en cualquier contexto.

En abril del año pasado Magra (2019) presentó un artículo en el New York Times en el que menciona que los estudiantes de Inglaterra incorporarán a sus planes de estudios la nueva materia llamada "atención plena" (Mindfulness) esta será parte de un estudio para mejorar la

salud mental de los alumnos, trabajarán con expertos en esta área por medio de ejercicios de relajación, respiración y otras técnicas para ayudarles a regular sus emociones, esto después de que una encuesta arrojara que uno de cada ocho niños entre edades de 5-19 años padecen de un trastorno mental como: depresión, ansiedad, hiperactividad y violencia entre pares. Con este estudio o práctica buscan reducir esos índices y brindarle mejores herramientas al alumno para enfrentarse al futuro.

Cabe mencionar que los índices señalados anteriormente son ocasionados por el nuevo mundo en el que vivimos llenos de prisas, tecnologías, presiones académicas-sociales-laborales, tratando de encajar siempre en este mundo moderno. Mindfulness es una herramienta que ayuda al ser humano a lidiar con estas dificultades por medio de diferentes ejercicios que ayudarán a ver y aceptar lo que está pasando y tiene un gran impacto en la vida del ser humano que la práctica mostrando cambios significativos.

Beneficios de Mindfulness

Mindfulness tiene relación con otras ciencias como neurociencia y psicología las cuales mencionan a grandes rasgos que repercuten en el cerebro, el cuerpo y en lo emocional. Y como resultado aporta beneficios y de acuerdo con Ledezma (2016) los enlista de la siguiente manera:

- Reducción de estrés y ansiedad.
- Desarrolla una mejor conciencia de las sensaciones, pensamientos, emociones y todos los aspectos del propio ambiente interno y externo.
- Impacto positivo en las relaciones con los demás.
- Reducción de prejuicios y discriminación hacia los demás.
- Calma y habilidad para relajarse.
- Regulación emocional.
- Mejor concentración y productividad.

- Mejora la salud y calidad de sueño.

Como podemos observar practicar Mindfulness aporta beneficios a quien lo lleva a cabo sin embargo como en toda disciplina se necesita constancia.

Mindfulness en el aula

Esta práctica se desarrolla dentro del salón de clases, donde puede ir desde un momento corto hasta uno largo y lo pueden llevar a cabo desde niños pequeños hasta adultos.

Los estudios que se realizaron en Cambridge, Oxford y Exeter, han demostrado que las intervenciones con Mindfulness en las escuelas son disfrutadas y apreciadas por los alumnos, informando posteriormente de experiencias positivas y de cambios significativos en sus vidas (Mindfulness in Schools Project, 2011, citado en López, 2016).

Al terminar este estudio se les realizó a los estudiantes un test para saber que habían obtenido de esta experiencia y sus respuestas fueron que se sentían plenos, felices y con las herramientas para poder enfrentar diversas situaciones como: Estrés y ansiedad, tensión frente a un examen, conciencia sobre su estado emocional, aprender a lidiar con los problemas familiares y sociales. Al revisar diferentes artículos encontramos que existen diversos estudios que se han realizado en diferentes lugares con distintos alumnos y los aspectos mencionados anteriormente se ven reflejados.

Mindfulness impacto sobre los aspectos cognitivos y personal

Mindfulness favorece diversos aspectos entre esos encontramos dos esenciales en el desarrollo del ser humano: cognitivos y personales, Carrasco (2016) menciona que existe una gran influencia sobre estos aspectos y los describe de la siguiente forma:

Beneficios cognitivos:

- Mejora el funcionamiento del cerebro.
- Aumento del flujo de sangre al cerebro.
- Mayor flexibilidad del funcionamiento del cerebro.
- Aumento de la eficiencia de la transferencia de información en el cerebro.
- Movilización de las reservas latentes del cerebro.
- Aumento de Inteligencia, incluso en estudiantes de secundaria y universitarios.
- Aumento de la creatividad.
- Memoria mejorada.
- Mejora de rendimiento académico.
- Hace reflexionar al alumno sobre su actitud, siendo esto clave para la dirección del aprendizaje.
- Ayuda a tener una mente más clara y a tomar mejores decisiones.
- Mejorar la concentración.

Beneficios personales.

- Aumento de confianza en sí mismo.
- Mejora de la percepción.
- Aumento de la eficiencia de la percepción y la memoria.
- Orientación hacia valores positivos.
- Mejora de la capacidad de resolución de problemas.
- Disminución de hostilidades.
- Mejora del funcionamiento verbal y el pensamiento analítico (parte izquierda hemisférica cerebral).
- Mejora de pensamiento sintético y holístico-Funcionamiento mejorado del hemisferio derecho.
- Aumento de la independencia de campo, aumento de la resistencia a la distracción y la presión social.
- Ansiedad reducida.
- Reducción de síntomas depresivos.

Como podemos darnos cuenta esta práctica aporta cambios en el desarrollo del ser humano, desde mi punto de vista he observado como los niños desde edades pequeñas partiendo de los 3 años pueden desarrollarlo y van siendo conscientes de las acciones que realizan así como van aprendiendo a regular e identificar sus emociones y sentimientos, de igual manera disminuyen estrés emocional y aumentan la sensación de calma y bienestar.

Conclusión

En este documento pudimos apreciar que es Mindfulness y lo podemos concluir como estar presentes en el momento aceptando las cosas que no podemos cambiar y sacando lo positivo de estas, Mindfulness es un tema muy amplio que abarca varios contextos en relación al ser humano sin embargo en este documento solo lo vimos más relacionado a la escuela.

Hasta hoy en día las investigaciones indican que todo es positivo y no existe ninguna oposición frente a este tema al contrario cada día más personas, empresas, escuelas se muestran interesadas en termino ya que en los últimos años según la Organización Mundial de la Salud citada en (SecretariadeSalud, 2016) indican que el estrés es una enfermedad que afecta a más del 75% por ciento de la población y en México ha presentado algunos padecimientos como depresión, ira, furia frustración, nerviosismos los cuales desde mi opinión se pueden aprender a controlar si se implementa la práctica Mindfulness.

Mindfulness es una práctica relativamente nueva se tendrá que seguir investigando y conocer más afondo sus beneficios a largo plazo de su aplicación en México y nos invita a reflexionar sobre las siguientes interrogaciones ¿Los seres humanos que adoptan esta práctica la utilizaran el resto de sus vidas? ¿Piensas que esta práctica pueda ser aplicada en todas las aulas de México? ¿Consideras que los alumnos que practican Mindfulness en la actualidad ya no tendrán problemas con el estrés en un futuro?

Referencias

- Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo*. Republica dominicana: Búho. Recuperado el Junio de 2020
- Badia, A. (abril de 2020). *Mindfulness qué es y cómo se practica*. Recuperado el junio de 2020, de Psicología-online: <https://www.psicologia-online.com/mindfulness-que-es-y-como-se-practica-4616.html>
- Carrasco, M. C. (Julio de 2016). *Mindfulness en Educacion*. Recuperado el Mayo de 2020, de https://quietud.org/wp-content/uploads/2017/03/TFGUEX_2016_Carrasco_Expositivo.pdf
- Hargreaves, A. E. (2001). *Aprender a Cambiar. La enseñanza más allá de las materias y los niveles*. . España: Octaedro.
- Ledezma, M. T. (2016). *Inmind Training*. Obtenido de Inmind Training: <http://inmindtraining.com/>
- Lopez, L. (Enero-Abril de 2016). *Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participante* . Recuperado el Mayo de 2020, de Revista española de orientación y psicopedagogia.
- Magra, I. (Febrero de 2019). *New York Times*. Recuperado el Mayo de 2020, de https://www.nytimes.com/2019/02/04/world/europe/uk-mindfulness-children-school.html?fbclid=IwAR0NXvV78KQPtIErVvVXH8YfHvrh_rimnXTQnD6mJHe8QWFGi8_yBfRNVvQ
- Parra Delgado, M. M. (2012). *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*. Recuperado el Junio de 2020, de <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>
- SecretariadeSalud. (2016). *Secretaria de salud*. Recuperado el Junio de 2020, de http://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/difusion/tripticos/2016/Semana%2027_2016.pdf