

Nina Mazzola · Beat Rusterholz

Mindfulness para profesores

Atención Plena para escapar
de la trampa del estrés



Desclée De Brouwer

Nina Mazzola
Beat Rusterholz

Mindfulness para profesores

Atención plena para escapar
de la trampa del estrés



Desclée De Brouwer

Índice

Introducción	11
1. Gestión de situaciones de tensión y de estrés	19
1.1. Consecuencias positivas y negativas del estrés	21
1.2. La atención plena reduce la intensidad de las reacciones de estrés	23
2. Cuestionario orientativo	27
3. ¿Qué es la atención plena?	33
3.1 Del origen budista del término a su concepción psicológica	33
3.2 Las cinco facetas de la atención plena	35
3.3 La atención plena como recurso en la profesión docente	38
3.4 Ejercicios para el fortalecimiento de la atención plena	42
Respirar conscientemente	43
Con los pies en el suelo	45
Viaje por el cuerpo	46
4. Las cinco facetas de la atención plena	49
4.1 Actuar con atención	50
4.2 Describir	53
4.3 No-reactividad	57
4.4 Aceptar sin juzgar	61
4.5 Observar	64

5. Antes de empezar el viaje: preparar el fortalecimiento de la atención plena	69
5.1 ¿Un fortalecimiento centrado en las situaciones o en las facetas?	69
Fortalecimiento centrado en las situaciones.	75
Fortalecimiento centrado en facetas.	83
5.2. Definición de un objetivo	88
Mis indicadores de éxito	91
5.3. Preparación y proceso del fortalecimiento de la atención plena	96
Ventana temporal para el cumplimiento del objetivo en la práctica	105
6. De viaje: la atención plena en la vida diaria (docente)	109
6.1. Cuaderno de bitácora	112
6.2 Determinación de la posición y evaluación de progresos	113
¿Se ha alcanzado el objetivo?	117
Aclaración de posibles dificultades.	119
7. Habiendo cumplido el (primer) objetivo	125
7.1. Recapitulación	125
7.2. Perspectivas de futuro	126
7.3. Posibilidades para el desarrollo de una cultura docente de la atención plena	129
Lecturas recomendadas	133
Bibliografía	135
Apéndices	137
Apéndice 1: Evaluación global del cuestionario	137
Apéndice 1.1: Tabla de evaluación del cuestionario.	137

Apéndice 1.2:	Valores orientativos para la clasificación de la atención plena en la vida diaria docente	138
Apéndice 2:	Evaluación del cuestionario en relación con las facetas de la atención plena	139
Apéndice 2.1:	Tabla de evaluación de la faceta Actuar con atención	139
Apéndice 2.2:	Tabla de evaluación de la faceta Describir	139
Apéndice 2.3:	Tabla de evaluación de la faceta No-reactividad	140
Apéndice 2.4:	Tabla de evaluación de la faceta Aceptar sin juzgar	140
Apéndice 2.5:	Tabla de evaluación de la faceta Observar	141
Apéndice 2.6:	Valores orientativos para la clasificación de las distintas facetas de la atención plena	141
Índice analítico		143

Introducción

¿Cómo gestiona usted las tensiones emocionales y el estrés de su vida docente?

Las emociones ejercen un poderoso influjo en nuestra conducta, y, como es lógico, también en nuestra vida docente. Ello hace que la capacidad de que dispongamos para gestionar nuestras tensiones revista una importancia igual de grande. Las tensiones emocionales son causa de estrés y pueden tener consecuencias negativas para la salud.

Las tensiones emocionales de la vida docente dependen en gran medida de las circunstancias en ella reinantes y están con mucha frecuencia determinadas por factores externos sobre los que personalmente no suele poder ejercerse ningún control¹. La mayoría de las veces, la reacción a esas tensiones no tiene lugar sino en presencia de un déficit ya consolidado. La reacción, en otros términos, no suele producirse más que cuando el problema acusa ya un grado de gravedad muy serio, y el agotamiento emocional del afectado es muy hondo o evidencia ya síntomas en rigor pro-

Gestión de tensiones

1. B. Rusterholz y N. Mazzola, *Die Lehrperson als Modell in der Förderung emotionaler Kompetenz. Bestimmende Faktoren und Ressourcen*. Tesis de máster de la *Hochschule für Heilpädagogik, Zürich* (en curso de publicación).

pios del síndrome del “quemado”. Aplicamos un remedio a la herida cuando ésta ha empezado ya a supurar. Una diferente vía, basada en los recursos propios, consiste en que se refuercen y activen con carácter preventivo las autocompetencias que gestionan este tipo de tensiones, adelantándonos así a la posibilidad de resultar heridos.

Fortalecimiento preventivo

Esa ejercitación preventiva de nuestras propias competencias es útil para poder gestionarse de una manera sana situaciones y desafíos profesionales estresantes, exigentes o aun agotadores. La inclusión aquí de la atención plena² constituye un recurso efectivo: las últimas investigaciones realizadas muestran que la percepción desde la atención plena de los propios sentimientos ayuda a controlar las emociones negativas, pudiendo así tener una importante contribución que aportar al bienestar propio³. Este hecho aboga en pro de la inclusión de la atención plena como un recurso en la vida diaria docente.

La atención plena como recurso

Trabajar desde la atención plena en el aula significa no estar mentalmente en todas partes a la vez, sino presente en una sola de ellas: el momento actual. El foco se sitúa aquí sobre lo que esté haciéndose en ese instante y sobre los sentimientos y sensaciones experimentados en ese momento. La integración de la atención plena se convierte así no sólo en un recurso efectivo para la gestión de situaciones y emociones estresantes en la vida docente. Quien actúa des-

2. *Achtsamkeit* en el original. Con este término vierten sistemáticamente los autores en esta obra las ideas des “atención”, “esmero”, “vigilancia”, etc., que en función del contexto comparte esta palabra alemana con el inglés *mindfulness*. La bibliografía citada al final del libro muestra que la psicología del *mindfulness* constituye en gran parte la columna vertebral de las reflexiones de los autores. Respetando, con todo, su deseo de no recurrir a la palabra inglesa, hemos optado por traducir el alemán *Achtsamkeit* como “atención plena”. (N. del T.)

3. U. Herwig, T. Kaffenberger, T. Jäncke, y L. Bühl, *Self-related awareness and emotion regulation: Neurolmage* 50, 2010.

de la atención plena como docente al interactuar con sus alumnos, constituye para ellos un modelo en el que la atención plena arroja una cualidad que imitar –lo que redundará a su vez en beneficio de su desarrollo social y emocional (→ apartado 3.3)–. Con ello está también abriéndose la puerta a una “cultura docente de la atención plena”⁴, basada en la percepción desde ésta de lo que está sucediendo aquí y ahora, y caracterizada por la “presencia” y la “atención” en las relaciones con uno mismo y con las demás personas.

Estructura y contenido del presente libro

El presente volumen busca ayudarle a integrar el recurso “atención plena” en su vida diaria (docente) con arreglo a sus propias necesidades. En este “viaje” tendrá usted el timón siempre en sus manos: usted señalará el rumbo, decidirá el destino y dibujará la carta de navegación. Y usted será también quien decida cuánto tiempo le gustaría invertir en la tarea de reforzar su atención plena.

Si hojea el libro aquí y allá, lo que con toda seguridad más le llamará la atención es que el capítulo de los preparativos para el viaje sea el más extenso de todos. En cualquier “viaje” digno de este nombre, los preparativos son todo menos baladíes. Hay que meter en la maleta la ropa y los accesorios adecuados, y a menudo haremos bien en confeccionarnos, aunque sólo sea *grosso modo*, un programa de viaje. Con el fortalecimiento de la atención plena ocurre algo parecido: cumple primero que se tome usted un tiempo para analizar cuál es su situación actual, y que sólo entonces, partiendo de sus descubrimientos, pase a planificar de

4. T. Malti, T. Häcker y Y. Nakamura, *Kluge Gefühle? Sozial-emotionales Lernen in der Schule*, p. 92. Pestalozzianum, Zürich 2009.

qué modo le gustaría integrar el recurso atención plena en su vida diaria (docente). De este modo tendrá la seguridad de llegar a su destino. Las etapas del camino que le llevará hasta él son seis:

1. Primera determinación de su posición (capítulo 2)

Aquí descubrirá dónde se encuentra en este momento, tomará consciencia de las capacidades que la atención plena puede encontrar en usted y averiguará en qué medida incluye ya en su vida docente las distintas facetas de la misma. Todo ello se lo ayudará a descubrir un cuestionario.

2. Análisis de la situación de partida (capítulo 4 y apartado 5.1)

¿Cuales son
mis puntos
fuertes?
¿Cuáles mis
debilidades?

La evaluación de las distintas facetas de la atención plena le mostrará en qué ámbito se sitúan sus fortalezas y puntos débiles. Basándose en sus conclusiones, determinará el rumbo que debe seguir su posterior itinerario, decidiéndose o bien por reforzar una faceta concreta de la atención plena (fortalecimiento centrado en facetas), o bien por incluir ésta en mayor grado en una situación (estresante) determinada (fortalecimiento centrado en situaciones).

3. Definición de un objetivo personal (apartado 5.2)

¿A dónde
quiero llegar
exactamente?

Partiendo de sus necesidades, decidirá qué es lo que quiere exactamente conseguir fortaleciendo su atención plena, y definirá cuál es su objetivo personal.

4. Planificación del itinerario (apartado 5.3)

¿Cómo cumplo
mi objetivo?

Habiendo ya definido su objetivo personal, discurrirá de qué modo le gustaría cumplir en la práctica este objeti-

vo, y planificará el perfil que la integración del fortalecimiento de la atención plena adoptará en su vida diaria (docente).

5. Cumplimiento del objetivo en la vida diaria (docente) (capítulo 6)

Llegado aquí, reforzará su atención plena y la integrará en su vida diaria (docente) conforme a lo planificado.

6. Recapitulación y perspectivas (capítulo 7)

Tras haber puesto fin al cumplimiento de su objetivo en la práctica, decidirá de qué modo podría seguir reforzando su atención plena e integrándola en su vida diaria (docente).

¿Qué he conseguido y qué hago a partir de ahora?

Medios de apoyo. Este libro le suministrará una gran variedad de recursos en los que apoyarse en su viaje de fortalecimiento de la atención plena. Las “preguntas fundamentales” le servirán de indicador de caminos, orientándolo en sus reflexiones. Numerosos ejemplos le ayudarán en todo momento a entender mejor cómo deben aplicarse los diversos procedimientos. Y las “listas de verificación” le permitirán definir a lo largo de todo el proceso sus ideas, experiencias y descubrimientos.

Ofertas ajustadas a las necesidades

Todos estos recursos deben contemplarse como simples ofertas: los que no le interesen, no tiene usted ninguna obligación de cumplimentarlos ni de prestarles atención. En las “preguntas fundamentales”, por ejemplo, nuestro consejo es que seleccione las que revistan relevancia para su situación y vayan a facilitarle alcanzar su objetivo, y haga caso omiso de todas las demás.

Guías para el fortalecimiento de la atención plena

Meta en su maleta los principios que se formulan a continuación y téngalos presentes en todas las jornadas de su “viaje”:

■ **Ejercite la percepción desde la atención plena**

Si practica con carácter regular ejercicios de atención plena (→ apartado 3.4), podrá reforzar adicionalmente la percepción desde la misma.

■ **Tómese su tiempo**

Tómese el tiempo que necesite para fortalecer la atención plena. No se presione ni se deje llevar por la impaciencia.

■ **Considere los rodeos como un avance**

Es posible que su fortalecimiento de la atención plena no avance a la velocidad con que esperaba o se había imaginado que lo haría. No permita que eso le desanime. Acepte que los rodeos que se vea obligado a dar forman parte del camino que le conduce a cumplir su objetivo. Es muy posible que le permitan descubrir cosas nuevas e inesperadas. Con ellos no sólo acrecentará su caudal de experiencias, sino que podrá también obtener otros beneficios.

■ **Limite sus objetivos**

Tal vez sean varios los objetivos que desee usted alcanzar a todo trance. Evítese problemas centrándose en cada ocasión en uno solo de ellos. Mantenga siempre

un único objetivo ante su vista. Quien trata de alcanzar varios objetivos a la vez, casi nunca consigue cumplir ni uno solo de ellos.

■ **Seleccione con cuidado lo que necesite para alcanzar su meta**

Seleccione de este libro lo que mejor se adecue a sus particulares necesidades. Contémplole como un manual de instrucciones y procedimiento que le acompañará en su “viaje” hacia el destino que haya seleccionado como lo haría un guía turístico. El libro ha sido concebido como una herramienta de apoyo de la que el lector pueda ayudarse para llegar con paso seguro a su destino.

Posibles formas de cumplir su objetivo en la práctica

Aunque este libro busque ante todo constituir un recurso con el que fortalecer e integrarse la atención plena en la vida diaria (docente) siguiéndose un itinerario individual, eso no excluye que ambos objetivos puedan también llevarse a cabo de forma conjunta, trabajándose en equipo con otros colegas interesados en el tema.

Al trabajar en equipo, lo primero que hay que hacer es poner en claro las necesidades que los distintos participantes tengan en relación con el fortalecimiento de la atención plena y definirse los objetivos a que aspira cada uno de ellos (→ capítulo 2 y apartados 5.1 y 5.2). En las etapas que vienen después, las de planificación y puesta en práctica (→ apartado 5.3 y capítulo 6), el avance en paralelo posibilitará un mutuo y fluido intercambio de experiencias. De dicho intercambio es posible que se beneficien o pue-

Actitud básica
común

dan servirse como un apoyo todos los participantes –al tropezar, por ejemplo, con obstáculos al tratar de cumplir sus objetivos en la práctica, o experimentar dificultades a la hora de perseverar en su meta–.

**Intercambio
continuo de
impresiones**

El trabajo en equipo puede, además, ofrecer una ulterior ventaja: el intercambio recíproco de impresiones y las experiencias comunes de este modo acumuladas pueden sentar las bases desde las que desarrollar una actitud conjunta básica en relación con la atención plena. Una tal actitud básica supone una oportunidad y presupuesto inmejorables para consolidar la atención plena en el aula o en el equipo docente. En el apartado 7.3 se han incluido unas primeras indicaciones sobre el modo en que podría usted contribuir a establecer en su centro educativo una cultura docente de la atención plena.

1

Gestión de situaciones de tensión y de estrés

- Voy a descubrir cuáles son las causas y efectos del estrés.
- Voy a descubrir por qué un estrés persistente tiene consecuencias negativas para la salud.
- Voy a descubrir por qué la atención plena o la percepción desde la misma constituyen un recurso al gestionarse situaciones de tensión y estresantes.

El desempeño de múltiples tareas a un tiempo, así en la vida cotidiana como en la laboral, no sólo constituye un hecho habitual, sino también una cualidad muy solicitada. A las personas capaces de hacer varias cosas a la vez se las califica de productivas y eficientes. Los mensajes de correo electrónico del ordenador, por ejemplo, se revisan mientras está a la vez atendándose al teléfono a otra persona, y los compromisos que nos aguardan ese día los repasamos mientras estamos todavía duchándonos. A la hora de comer, leemos el periódico o aprovechamos para escribir en nuestro teléfono móvil un mensaje urgente.

Multitareas

También en la vida docente se dan situaciones que nos “obligan” a gestionar varias tareas a un tiempo, como las represen-

tadas, por ejemplo, por las diversas situaciones conflictivas que nos describe a continuación un docente de segundo curso:

Mientras atiendo a Marc y trato de explicarle una cosa, mis ojos siguen automáticamente lo que está sucediendo en el grupo situado a nuestra vera, en el que no dejan ni un solo momento de suscitarse conflictos. Los cuatro niños que lo componen se pelean entre sí para decidir cuál será el primero de ellos en empezar el juego. Para poner fin a sus diferencias, tengo que interrumpir mis explicaciones y atender al grupo. Hablo entonces con ellos y les ayudo a encontrar una solución. Mientras tanto, indico con una mirada a Marc, que sigue aguardando mis explicaciones, que enseguida estaré otra vez con él. Y mientras discuto con el grupo la solución a sus desavenencias, mantengo en todo momento un ojo puesto en el reloj que cuelga de la pared. Antes de que pasen cuatro minutos, tengo que enviar a Andrea a su sesión de terapia, sin a la vez olvidarme de señalarle sus deberes y entregarle una carta para sus padres. Estoy “en todas partes” sin a la vez “estar” verdaderamente en ningún sitio. Mis tareas no me dejan un solo minuto de descanso, y las interrupciones son constantes. Es tal el agobio que siendo y el estrés que eso me causa, que ya no sé literalmente “dónde tengo la cabeza”. Me “olvido” totalmente de mí mismo, y hasta varias horas después ni siquiera me doy cuenta de que en toda la mañana no he pensado en mí ni por un instante –ni en cómo me encuentro ni en cuál era mi estado de ánimo durante todo ese tiempo– y de que para entonces me he llevado ya conmigo a casa el enfado que me causan todos esos conflictos interminables, donde mi disgusto encuentra por fin un lugar para liberarse en un contexto que, en realidad, ya no guar-

da ninguna relación con sus verdaderos desencadenantes. La tensión que siento es tal que mi desazón necesita cada vez menos tiempo para estallar en una explosión (desproporcionada) de ira. Luego me enfado conmigo mismo por lo intempestivo de mi reacción. Me siendo atrapado en un remolino, en el que con cada vuelta que doy no hago otra cosa que empeorar mi situación.

Quien está “en todas partes” y soluciona varias cosas a un tiempo, no puede poner atención en lo que está haciendo en ese momento ni estar a la vez presente en éste. La realización de múltiples tareas a un tiempo y la atención plena son incompatibles entre ellas.

Pero no es sólo que la realización de múltiples tareas a un tiempo redunde en perjuicio de la atención. Tanto ella como las constantes interrupciones del trabajo –tan habituales en las horas lectivas– son factores de estrés. Son causa de estrés, y pueden tener consecuencias negativas para la salud¹.

Factores de
estrés

1.1. Consecuencias positivas y negativas del estrés

Toda situación estresante desencadena automáticamente diversas reacciones en el organismo y activa además en él un “estado de alarma”, caracterizado por una capacidad superior de reacción que en situaciones de peligro puede señalar la diferencia entre la vida y la muerte. Si al cruzar una persona la calle, por ejemplo, aparece de pronto avanzando a gran velocidad en su dirección un vehículo cuyo

Reacciones
físicas

1. A. Baethge y T. Rigotti, *Arbeitsunterbrechungen und Multitasking. Ein umfassender Überblick zu Theorien und Empirie unter besonderer Berücksichtigung von Altersdifferenzen*. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund 2010.

conductor no hace ademán de accionar los frenos, la situación es objeto automáticamente de una valoración refleja. Esa valoración clasifica ahora la situación como una amenaza, y como resultado se suscita una respuesta emocional de angustia. En el organismo se producen entonces, entre otras alteraciones, un aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión sanguínea; la respiración se acelera, la función digestiva se inhibe y la musculatura se pone en tensión. Estas reacciones de estrés se cuidan, con carácter fulminante, de que el cuerpo disponga de una capacidad de reacción máxima con la que adoptar de inmediato una respuesta de huida –y poder dar de este modo un salto hacia atrás para volver a la acera–. Las reacciones que el organismo activa a fines de autoconservación discurren a veces en estos casos a tal velocidad, que la persona puede no llegar a cobrar en absoluto consciencia de lo que ha pasado realmente hasta después de concluido todo.

Capacidad
máxima de
reacción

Toda situación que sea evaluada personalmente como estresante y vivida con intensidad a nivel emocional, suscita en el organismo este tipo de reacciones de estrés, encaminadas a elevar al máximo la capacidad de reacción de éste. Pero esa capacidad de reacción máxima, junto con el aumento de la excitación a ella unida, suelen por lo común durar poco tiempo. Desaparecida la situación estresante, las funciones del organismo vuelven, autorregulándose, a sus niveles habituales. Y de no impedirlo así una o varias situaciones prolongadas de estrés, el nivel de excitación desciende de nuevo. Situaciones de estrés prolongado, en efecto, provocan que persista en los valores alcanzados el nivel de excitación y que permanezca activado en el organismo el “estado de alarma”, arriba descrito, por el que éste ve aumentada su capacidad de reacción.