

Luis
López
González

ESCUELAS
QUE
MEDITAN

Cómo
programar
mindfulness
en los centros
educativos



DESCLÉE

APRENDER A SER
EDUCACIÓN EN VALORES

Luis López González

ESCUELAS QUE MEDITAN
Cómo programar mindfulness
en los centros educativos

Desclée De Brouwer

© Luis López González, 2019

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019

Henao, 6 – 48009 BILBAO

www.edesclée.com

info@edesclée.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3025-2

Depósito Legal: BI-1943-2018

Impresión: Itxaropena S.A. - Zarautz

**7 propuestas para trabajar
la convivencia en el aula**

Descárgalo gratis en edesclée.info con el código:

7PROPUESTAS3025

Índice

1. Mindfulness va a la escuela.	15
1. ¿Qué es mindfulness?	15
2. ¿Es nuevo mindfulness?	18
¿Cómo ha llegado hasta aquí?	18
¿Y a la escuela, cómo llegó?	19
3. Antecedentes: la relajación y la meditación escolar	21
<i>Relajación infantil</i>	21
<i>Relajación escolar</i>	22
<i>Desde la psicomotricidad y la educación física</i>	23
<i>Desde el arte y la danza</i>	25
<i>Desde el Yoga y la meditación</i>	25
<i>Desde la innovación psicopedagógica</i>	27
<i>La relajación en los adolescentes</i>	30
<i>Clasificación de métodos de relajación y meditación</i>	32
4. Mindfulness llega a las aulas	35
¿Meditación laica?	36
5. Efectos y beneficios	37

2. Escuelas en paz	45
1. ¿Meditar en la escuela?	45
2. Cuatro aprendizajes de oro	47
3. Amigos del cerebro	51
<i>La sencilla complejidad</i>	51
<i>Integración y conexión interhemisférica</i>	52
<i>Cuerpo-mente-cerebro</i>	52
4. La llama de la atención	54
<i>Características de la atención</i>	55
<i>Tipos de atención</i>	55
<i>De la atención a la percepción: la intracepción</i>	57
<i>De la atención cognitiva a la atención contemplativa</i>	58
<i>Estados mentales y estadios de conciencia</i>	58
<i>Atención plena (mindfulness)</i>	59
<i>La atención compartida</i>	60
5. El cuerpo, escenario del aprendizaje	60
<i>Un nuevo concepto de cuerpo, un nuevo concepto de alumno</i>	60
<i>Cuerpo y atención en la escuela</i>	62
6. El universo interior	63
<i>La mirada adentro</i>	64
<i>La experiencia como método: aprender sintiendo</i>	65
<i>Aprendizaje consciente</i>	65
<i>Focusing: el aprendizaje experiencial</i>	67
7. Programas de relajación, meditación y mindfulness en el entorno escolar	70
3. Científicos del silencio	83
1. La meditación escolar: ¿ciencia?	83
<i>La neurociencia</i>	84
2. Psicología de la meditación	86
<i>Psicomotricidad</i>	87
<i>Psicología del estrés</i>	90
<i>Psicología positiva</i>	91

Índice

<i>Psicología transpersonal</i>	93
<i>Psicorporalidad</i>	94
3.La investigación sobre REMIND en educación:	
una vista aérea	96
<i>Estado de la cuestión</i>	96
<i>La investigación sobre mindfulness en las aulas</i>	97
<i>Diferencias por género y edad</i>	103
4.Evaluación y medición de REMIND	104
<i>Evaluación de la relajación y la meditación</i>	104
<i>Evaluación fisiológica</i>	104
<i>Observación</i>	105
<i>Evaluación conductual</i>	105
<i>Evaluación psicológica</i>	106
<i>Evaluación cognitiva sobre relajación</i>	107
5.Evaluación de programas educativos de REMIND	108
<i>Aspectos logísticos</i>	108
<i>Música, instalaciones y material necesario</i>	108
Diarios y fichas de control	108
<i>Cuestionarios y escalas de REMIND en la escuela</i>	109
4. Competencias psicocorporales de relajación, meditación y mindfulness en la escuela.	117
1.Introducción.	117
2.Bases psicopedagógicas	119
<i>Formato competencial y competencias básicas</i>	119
<i>Programar la interioridad por competencias</i>	120
<i>Competencias de Inteligencias Múltiples</i>	121
3.Bases específicas de las Competencias de REMIND en la escuela	122
<i>Inteligencia y competencia espiritual</i>	123
<i>Interioridad y educación de la interioridad</i>	126
<i>Competencias de interioridad</i>	127
4.La vía psicocorporal de interiorización	129
<i>Relajación y meditación científica</i>	131

<i>Mindfulness y sus competencias</i>	131
<i>Tres niveles de consciencia: relajación, meditación y contemplación</i>	132
<i>Tradición, método, técnica y recursos psicocorporales</i>	133
5.Objetivos	134
6.Competencias básicas de relajación, meditación y mindfulness.	135
1. <i>La competencia atencional</i>	136
2. <i>La competencia respiratoria</i>	138
3. <i>La competencia eutónica o de relajación</i>	141
4. <i>La competencia de visualización</i>	143
5. <i>La voz y el habla</i>	146
6. <i>La conciencia sensorial</i>	148
7. <i>La competencia postural</i>	151
8. <i>El movimiento</i>	154
9. <i>La energía corporal</i>	158
7.Competencias especiales de REMIND	160
10. <i>La gestión emocional</i>	161
11. <i>Conciencia corporal</i>	164
12. <i>Mindfulness</i>	166
5. Planificar y programar mindfulness en un centro educativo .	169
1.Análisis de contexto y detección de necesidades	170
2.Diseño del programa	172
<i>Ámbitos de actuación</i>	172
<i>Currículum específico REMIND</i>	173
<i>Ejercicios, actividades y tareas de REMIND</i>	178
<i>Hábitos, rutinas y logística</i>	218
<i>Horario REMIND</i>	218
<i>Implicación por áreas</i>	221
<i>Organización de centro</i>	221
<i>Metodologías REMIND</i>	221
<i>REMIND en las actividades extraescolares</i>	221
<i>REMIND en las familias</i>	222

Índice

3.Desarrollo del programa	223
<i>Elaboración del plan de acción</i>	223
<i>Validez social</i>	230
6. Maestros atentos, aulas en silencio	231
<i>La docencia consciente</i>	231
<i>Formación del profesorado</i>	232
1.Clima de aula	233
2.Maestros atentos	235
<i>La atención</i>	235
<i>Respiración</i>	236
<i>Relajación</i>	236
<i>Visualización</i>	237
<i>Voz-habla</i>	237
<i>Conciencia sensorial</i>	238
<i>Postura</i>	239
<i>Movimiento</i>	240
<i>Energía</i>	241
<i>Gestión consciente del aula</i>	241
Anexos	245
Anexo 1. Cuestionario previo sobre relajación y meditación	245
Anexo 2. Cuestionario Breve de Hábitos de Relajación-Mindfulness Escolar (López-González y Amutio, 2015)	247
Anexo 3. Cuestionario de Habilidades y Estados de Relajación-Mindfulness Escolar	249
Anexo 4. Escala de Relajación-Mindfulness para adolescentes (EREMIND-A)	252
Anexo 5. Escala de Validez Social de Programas de REMIND (EVSPM-A)	254
Anexo 6. Cuestionario Breve de Clima de Clase	256
Anexo 7. Ficha de control post-sesión (docentes)	259
Anexo 8. Evaluación general de las Competencias REMIND (docentes y alumnado)	260

Escuelas que meditan

Anexo 9. Ficha de programación de actividades	261
Anexo 10. Hoja de seguimiento semanal de intervención en el aula.	262
Anexo 11. Ficha de observación postural de Victor Da Fonseca	263
Anexo 12. Tabla de propuestas a llevar a cabo en el plan de acción	264

1.

Mindfulness va a la escuela

1. ¿Qué es mindfulness?

Mindfulness es un anglicismo cuya traducción al castellano es atención o conciencia plena. A pesar de ser un concepto universal, cabe decir que proviene de la lengua *pali* en la que se escribieron los primeros textos budistas. El vocablo original es *sati* que quiere decir observación atenta y ecuánime de los fenómenos tal y como son. Eso es, sin pasarlos por el intelecto para etiquetarlos, compararlos ni juzgarlos. En el canon pali, es imprescindible que para hablar del auténtico mindfulness se tengan en cuenta tres dimensiones: la ética (*sila*), la concentrativa (*samadhi*) y la de la sabiduría (*pañña*). Como bien diría Thich Nhat Hanh, mindfulness siempre se refiere a un “objeto”, sea interno o externo, por lo que cabe diferenciarlo de otros conceptos análogos de otras tradiciones.

Para John Kabat Zinn, el primero en hacerlo científico y divulgarlo en occidente, mindfulness es el estado de conciencia que surge de prestar atención de manera voluntaria, amable (incluso con compasión) a la experiencia del momento presente, sin juzgarla o evaluarla y sin reaccionar a ella¹. Mindfulness es una cualidad de la mente connatural al ser humano que se relaciona de manera positiva con optimismo, afecto

1. Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar la crisis el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.

positivo y autorrealización y negativamente con la depresión, ansiedad o rumiación². Así mismo, mindfulness correlaciona con las tres necesidades fundamentales de la teoría de la autodeterminación: *autonomía*, *relación –pertenencia–* y *competencia*, lo cual cobra interés de cara al ámbito educativo³.

La investigación conceptual de este complejo constructo ha evolucionado a lo largo de los años. De esta manera, se ha pasado de considerar que lo componen cinco factores (*observar, saber describir “lo” que pasa, no emitir juicios, no reaccionar y acción plena*) a hablar de cuatro (*actuar con atención, describir lo que sucede, no emitir juicios y no reaccionar*)⁴, eliminando *observar* al estar presente en el resto de facetas. Luego pasaron a ser tres (*conciencia, momento presente y aceptación*)⁵.

Por otro lado, hay quién concibe mindfulness de manera unifactorial⁶, o desde dos tipos de habilidades, las llamadas *qué* y *cómo*⁷, a pesar de que para certificar esta experiencia se tienen que dar los tres factores anteriores.

Pero la definición consensuada operativa de mindfulness se fundamenta en dos componentes: la *autoregulación atencional* y el *estado de apertura y aceptación del momento presente*. La autorregulación atencional se basa en la atención sostenida, en la recuperación de la atención dispersa y en la inhibición de todo proceso mental elaborativo, por lo que cabe considerar mindfulness como una habilidad metacognitiva. El estado de apertura y aceptación a la realidad del momento presente

2. Lawlor, M.S., Schonert-Reichl, K. A., Gadermann, A.M. y Zumbo B. (2014). A validation study of the Mindful Attention Awareness Scale adapted for children. *Mindfulness*, 5, 730–741. doi: 10.1007/s12671-013-0228-4
3. Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319–338. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_03
4. López-González, L. (2017). *El maestro atento*. Bilbao: Desclée De Brouwer, p. 115.
5. Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press.
6. Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
7. Linehan, M. M. (1993b). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder* (1.ª Ed.). Nueva York: The Guilford Press.

incluye cierta curiosidad por los objetos mentales que aparecen⁸. Este enfoque como *modo* –manera o camino por el que se adquiere algo– en vez de cómo *estado*, puede da lugar a una conceptualización un tanto utilitarista del constructo y no tan experiencial. De hecho se incurre a veces en acercarlo a una suerte de *management*.

Aunque se propongan estas reducciones conceptuales, a la hora de evaluarlo se usan muy a menudo las siete habilidades o actitudes mindfulness propuestas por Kabat-Zinn: *no juzgar, aceptación, paciencia, mente de principiante, confianza, no esfuerzo, dejar pasar*⁹.

Existen otros conceptos que cabe tener presentes: *consciousness* (conciencia) o *awareness* (habilidad de darse cuenta de lo que ocurre a nuestro alrededor)¹⁰, pero se diferencian de mindfulness en que este incluye la compasión y la aceptación. Por su parte, en psicología se usan conceptos como *insight, remembering* y *flow* (fluir). Este último es el estado de la atención focalizada completamente en la tarea que se está realizando e implica absorción, lucidez y satisfacción¹¹.

En definitiva, mindfulness es un estado o cualidad de la mente que consiste en observar y aceptar con cierta compasión (o amor) lo que acontece en el presente, tanto interna como externamente. Es la capacidad de instalarse en el presente sin dejarse llevar por los procesos mentales o sensitivos¹².

Hay quien afirma, erróneamente, que mindfulness es una nueva técnica de meditación. Cabe distinguir entre la meditación que se trata de una práctica y mindfulness que se refiere al fruto de la misma. Por otro lado, mindfulness se puede desarrollar con otras actividades pseudo-meditativas, como, por ejemplo, tocar un instrumento musical, la jardinería, etc.

8. Bishop, Scott R.; Lau, Mark; Shapiro, Shauna; Carlson, Linda; Anderson, Nicole D.; Segal, Zindel V.; Abbey, Susan; Speca, Michael; Velting, Drew; Devins, Gerald (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, (11)3, 230-241.

9. Kabat-Zinn, *o.c.*

10. Damasio, A. (2001). *La sensación de lo que ocurre: Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. Madrid: Editorial Debate.

11. Csikszentmihlayi, M. (1997). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

12. López-González, L. (2017). *El maestro atento*. Bilbao: Desclée De Brouwer (p. 115).

Hoy en día, además de ser concebido como un *estado mental*, se utiliza la palabra *mindfulness* para referirse a una *práctica ortodoxa y heterodoxa* de meditación, a un *entrenamiento duradero*, a una *corriente de prácticas* que aglutina todo lo relacionado con la meditación y la relajación, incluso a un *estilo de vida*. Lamentablemente, el márketing ha propiciado que hablemos de *mindfulness* en sentido clínico y programático, incluso hay quien confunde, convencido, de que *mindfulness* es igual a MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) el programa de J. Kabat-Zinn.

2. ¿Es nuevo mindfulness?

¿Cómo ha llegado hasta aquí?

Cuesta dilucidar quien trajo exactamente *mindfulness* a Europa, pues se había hecho mucha meditación con anterioridad sin que necesariamente se le llamase *mindfulness*. Varios maestros zen, como T. Deishemaru, D. Suzuki o E. Lassalle introdujeron la práctica meditativa en Europa y EEUU a mediados y finales del siglo XX. Sin embargo, se atribuye a Nyanaponika Thera y Thich Nhat Hanh el inicio de la práctica de la atención o conciencia plena¹³, siendo este último quien ha enfatizado, dado su arraigo a la tradición *Theravada*¹⁴, el concepto de *mindfulness*. Todos sus libros, sencillos de leer, están repletos de sabiduría, experiencia y pedagogía de la meditación.

Por otro lado, cabe decir que John Kabat-Zinn, en la traducción al castellano de su libro *Vivir con plenitud las crisis* (Ed. Kairós) ya se usó

13. Cualquiera de sus libros está lleno de sabiduría, experiencia y pedagogía de la meditación. Thich Nhat Hanh se hizo amigo del católico Thomas Merton e hicieron un esfuerzo mutuo, conceptual y vivencial por comprender la espiritualidad del otro. El fruto de ese esfuerzo lo encontramos en algunos libros como, por ejemplo, *Buda viviente, Cristo viviente* (Barcelona, 1996. Kairós) de Thich Nhat Hanh, o *La experiencia interior. Encuentro del cristianismo con el budismo* (Barcelona, 2004. Oniro).

14. *Theravada* es el nombre de una de las 19 escuelas *nikaya* del budismo original. Se desarrolló en la India poco después de la muerte de Siddharta Gautama, el Buda (420-368 a. C.). *Theravada* quiere decir 'la palabra o doctrina antigua'. Los *theravadines* son los analistas de los estados psicológicos.

el anglicismo mindfulness. Así pues sería la editorial Kairós la que incluiría dicha palabra en inglés en su título: *Mindfulness y psicoterapia*, de F. S. Hick y T. Bien.

Ahora bien, cabe decir que aunque mindfulness haya sido estudiado de manera específica a partir de la irrupción de prácticas meditativas orientales, todas las culturas de todos los tiempos han realizado algún tipo de práctica compasiva y para calmar y tener la mente serena.

¿Y a la escuela, cómo llegó?

En los últimos diez o quince años ha habido una proliferación de prácticas de relajación y meditación en las escuelas hasta el punto de que ya se celebran, en algunos lugares de España, diversas jornadas periódicas dedicadas a ello¹⁵.

Antes de surgir el constructo mindfulness, toda la investigación sobre relajación y meditación se circunscribía bajo el constructo *relajación*. Los mismos R. Davidson, H. S. Schwartz, H. Benson o J. C. Smith, por ejemplo, publicaban sobre relajación y meditación lo que hoy hacen sobre mindfulness, salvando las distancias.

En la escuela, la relajación antecedió a la meditación de la mano de cuatro fuentes: *el yoga, la educación física, el neuroaprendizaje y la danza*. Sus diferentes métodos, escuelas y tradiciones, ampliamente recogidos en mi libro *Relajación en el aula*¹⁶, han sido aplicados con diversidad de objetivos: problemas conductuales, clima de aula, trastornos de la atención, competencias emocionales, etc. y en diferentes campos del mundo educativo, incluido el aprendizaje en el aula.

Los beneficios que aportan estas prácticas son múltiples y de diversa índole de entre los que cabe destacar la influencia positiva en el sistema nervioso de los educandos mejorando la actividad eléctrica

15. Concretamente, en el Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona ya se han celebrado las V Jornadas de Relajación y Meditación en la Escuela (www.relajacionymeditacionescuela.com).

16. En mi libro López González, L. (2007). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer (pp. 130-172), aparece un análisis exhaustivo de los 44 métodos de relajación y meditación con mayor rigor científico.

del cerebro y por tanto, la capacidad de atención y cognición¹⁷, la memoria y el resto de habilidades cognitivas básicas. Su práctica sistematizada genera una mejora de la concentración, incluso favorece la capacidad de cálculo y de abstracción matemática. Así mismo, se usa como motivación para el aprendizaje y para la mejora de los hábitos de trabajo y cooperación. Se ha aplicado a alumnos con trastornos conductuales o con perfiles de conducta agresiva y en escuelas rurales.

Podemos encontrar múltiples sistemas y métodos de relajación y meditación aplicados a la educación, desde adaptaciones infantiles o reeducativas de los conocidos métodos de Schultz y Jacobson, hasta algunos dedicados específicamente al estiramiento muscular como el *stretching*, pasando por escuelas de conciencia corporal como los métodos de Alexander, Feldenkrais, la Eutonia de G. Alexander, hasta llegar al conocido método de educación rítmico musical de Dalcroze, o el *Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento*, promovido por la pianista Fedora Aberastury, etc. Por otra parte, la relajación ha formado parte de los currículums de educación física tanto en primaria como en secundaria y, así mismo, es contenido básico en los programas de psicomotricidad. Hay quien, como el doctor Francisco Lagardera, llama actividades físicas introyectivas a todo tipo de técnicas o métodos de introspección psicocorporal, proponiendo una educación física integral¹⁸.

Por otro lado, cabe tener en cuenta algunas pedagogías como la *Suggestopedia*, de la que hablaremos a continuación, con su variante llamada *Superlearning* aplicada sobre todo al aprendizaje de lenguas, o el método Vittoz, o disciplinas como la *sofrolología* del doctor Caycedo, o la *kinesiología* que trabaja con el tono muscular y la integración interhemisférica.

17. Gorev, A. S. (2004). Influence of Short-Term Relaxation on the Organization of the Brain Electrical Activity of Young Schoolchildren in the State of Quiet Wakefulness. *Human Physiology*, 30(5), 526-531.

18. Lagardera, F. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.