



**Los Beneficios del Mindfulness en la Promoción de la  
Atención y las Habilidades Sociales en Estudiantes de  
Secundaria: Una Propuesta de Intervención**

TRABAJO FINAL DE MASTER

Psicología General Sanitaria

Curso 2017-2019

Alumna: Elena Martín Nogueroles

DNI: 20943136-A

Tutora: Dra. Berenice Serrano Zárata

## ÍNDICE

<b>RESUMEN .....</b>	<b>3</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
Mindfulness o atención plena .....	4
La compasión en la esencia de la educación.....	5
Problemas en la adolescencia desde un contexto educativo .....	6
Beneficios del mindfulness en el contexto académico .....	7
Atención plena y rendimiento académico .....	7
Mindfulness y habilidades sociales: las técnicas contemplativas .....	8
Otros logros del Mindfulness.....	10
Prevención de sintomatología psicológica (depresión, ansiedad, estrés...)	11
Mejora del bienestar subjetivo y de la satisfacción vital.....	12
Un repaso de los programas existentes basados en Mindfulness para adolescentes...	13
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>15</b>
<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>18</b>
<b>MÉTODO .....</b>	<b>18</b>
Población diana.....	18
Lugar de intervención .....	18
Instrumentos de medida .....	19
<b>DISEÑO DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>22</b>
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>27</b>
<b>DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>28</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>31</b>

## RESUMEN

Tanto el *mindfulness* como las técnicas que entrenan en compasión son técnicas de meditación que se centran en permitir al individuo alcanzar un estado de consciencia diferente. Estudios científicos han ido revelando cómo los efectos de estas prácticas pueden beneficiar, en el área de la educación, al desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas. El objetivo de este trabajo es desarrollar una propuesta de intervención para los institutos de secundaria basada en *mindfulness* y compasión. La intervención tiene una duración de dos meses en los que cada semana se proponen 3 técnicas de *mindfulness* y meditación compasiva extraídas del libro: “RESPIRAD MINDFULNESS para padres con hijos adolescentes” (Snel, 2015). Para la evaluación de los efectos del programa, se proponen una serie de instrumentos de autoinforme que evalúen las distintas variables en diferentes fases de la intervención. Los resultados de la evaluación por juicio de expertos sugieren que, tanto las técnicas contemplativas como el *mindfulness* son buenas herramientas para una intervención eficaz que consiga, en los alumnos de secundaria, una mejora del rendimiento académico, atención, habilidades sociales y bienestar subjetivo, además de reducir los niveles de estrés de los estudiantes. Por lo tanto, se espera una mejora significativa de los resultados post-test respecto a aquellos obtenidos en el pre-test. Estos resultados avalan el beneficio de incorporar este tipo de programas en las aulas. Se requiere, en futuras investigaciones, estudios experimentales en los cuales se pueda aplicar el programa y valorar los resultados.

**Palabras clave:** *mindfulness*, compasión, meditación, educación, secundaria.

*Both mindfulness and compassion techniques are meditation techniques that focus on allowing people to achieve a different state of consciousness. Scientific studies have revealed how the effects of these practices can benefit, in education area, the development of social, emotional and cognitive skills. This project wanted to develop an intervention proposal applied to high school students based on mindfulness and compassion. The intervention has a duration of two months in which 3 techniques of mindfulness and compassion are proposed every week. These activities come from the book: “RESPIRAD MINDFULNESS para padres con hijos adolescentes” (Snel, 2015). To evaluate the program effects, different self-report instruments are proposed. The results of the evaluation by expert opinion suggest that contemplative techniques and mindfulness are useful tools for an effective intervention which achieves global improvement in variables such as academic performance, attention, stress reduction,*

*social skills and subjective well-being. A significant improvement in post-test results is expected, compared to those obtained in the pre-test results. These results support the benefit to incorporate this type of programs in the classrooms. For future researches, experimental studies are required in which the program can be applied.*

**Key words:** *mindfulness, compassion, meditation, education, high school.*

## MARCO TEÓRICO

### Mindfulness o atención plena

El *mindfulness*, traducido como *atención o consciencia plena* es el estado de un individuo cuando este se percata de lo que está pasando tanto dentro de sí mismo (emociones, pensamientos, sensaciones corporales, etc.) como en el contexto que le rodea (olores, sonidos, personas, objetos, etc.). En la tradición budista, el *mindfulness* se cultiva como herramienta para convertirnos en observadores de la propia mente e identificar cuando ésta genera sufrimiento, y se practica para alcanzar sabiduría e introspección que aliviarán este sufrimiento (Mañas, Franco, Gil & Gil, 2014).

Actualmente, el *mindfulness* abarca otros significados y conceptos tales como el discernimiento, la aceptación, la sabiduría, el amor, la compasión o la libertad interior; y no se requiere adherencia a ningún tipo de práctica religiosa o cultural sino que se desarrolla mediante prácticas meditativas en cualquier contexto social desde una perspectiva totalmente laica, científica y monista. La psicología contemporánea, por ejemplo, ha convertido el *mindfulness* en una técnica para el incremento de la consciencia y para conseguir respuestas más funcionales a aquellos procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y otras disfunciones comportamentales (Mañas et al., 2014).

*Mindfulness* ha recibido muchas definiciones a lo largo de la literatura científica, como: “consciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, del flujo de la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn, 2004); “es la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (Simón, 2011); “observación no condenatoria del fluir de toda la estimulación externa e

interna tal como ella aparece” (Baer, 2003); “la clara y simple consciencia mental de lo que nos está ocurriendo a nosotros y en nosotros en los sucesivos momentos de la percepción” (Nyanaponika, 1972).

Con estas definiciones ya nos podemos hacer una idea de lo que la palabra *mindfulness* supone, aunque de forma general, para terminar de definir el concepto, este constructo ha sido descrito como una manera de ser consciente centrada en el presente, de forma no juiciosa, en la que cada pensamiento, sensación o sentimiento que surge es reconocido y aceptado tal y como es. Se trata de un proceso de observación de nuestro cuerpo y mente y de permisión y aceptación de las propias experiencias (Mañas et al., 2014).

### **La compasión en la esencia de la educación**

La investigación educativa siempre ha estado muy ligada a la eficacia del docente, evaluación, resultados, recursos educativos, etc. pero es casi imposible encontrar referencias a los sentimientos, las emociones y los afectos. Sin embargo, ahora cada vez más, la calidad de la educación se ha relacionado al terreno complejo de la mente y el corazón tanto de maestros como de alumnos. Estamos entrando en la “era de la pasión”, en donde los sentimientos y las emociones son los protagonistas de la educación, como parte esencial del proceso de aprendizaje (Muñoz, 2010).

En el núcleo de toda relación satisfactoria, y en este contexto nos referimos a las relaciones entre alumno y profesor, pero también entre alumnos, se encuentra la compasión. El profesor Pedro Sarmiento intentó definir este concepto, despojándolo de todas las connotaciones de superioridad, bondad difusa o ternura. El resultado fue una definición de compasión como aquel movimiento del ser humano que nos arrastra a participar simétricamente en el destino del otro, poniéndonos en su lugar. Es el proceso de abrirnos a sentir al otro como él se experimenta a sí mismo. “La auténtica compasión está decidida a resistir, a ser paciente, a sufrir para ayudar de verdad. Exige inteligencia para encontrar su lugar justo”. La compasión nos aporta sensibilidad para interpretar el mundo interior, capacidad para percibir la importancia psicológica y social de las características de este mundo interior, sentido de los niveles y límites e intuición moral. Todo necesario para unas relaciones fructíferas con el mundo exterior (Muñoz, 2010).

Las técnicas que se han desarrollado para alcanzar estos niveles de compasión se llaman actualmente prácticas contemplativas. Empezaron a surgir en occidente ya en el siglo

pasado, cobrando mucho interés en la actualidad. Diferentes estudios científicos han ido revelando cómo los efectos de estas prácticas pueden beneficiar la salud física, emocional e intelectual del ser humano. Estas técnicas de meditación se centran en permitir a la persona alcanzar un estado de consciencia diferente (Vargas, 2010).

En el área de la educación, se han encontrado importantes beneficios. Por ejemplo, un estudio realizado en Estados Unidos y dirigido por Linda Lantieri manifestó cambios sorprendentes en los alumnos, y consiguió demostrar que la meditación en las aulas mejora en los individuos la toma de consciencia y la confianza en sí mismos, desarrollando la empatía y mejorando su capacidad para relacionarse con el mundo (Vargas, 2010).

### **Problemas en la adolescencia desde un contexto educativo**

En el contexto escolar, los adolescentes están continuamente enfrentándose a una variedad inmensa de demandas a nivel emocional y cognitivo. Es por ello que la necesidad de desarrollar tanto habilidades cognitivas como habilidades motivacionales y emocionales se hace evidente, pues es el camino hacia un aprendizaje más efectivo.

Aunque esta debería ser la realidad, González y Hernández (2009) han evidenciado la vulnerabilidad de los alumnos en esta etapa del desarrollo. Los diferentes estudios muestran un incremento en metas de evitación y auto-sabotaje así como una disminución en metas de aprendizaje y eficacia académica. También se ha demostrado una mayor ansiedad y depresión durante esta etapa del ciclo vital. La adolescencia es un período de cambios muy intensos, marcado sobre todo por la inestabilidad. Se trata de una etapa crucial en el desarrollo del ciclo vital, ya que, es donde se configuran los ideales de vida que construirán la identidad de la persona adolescente. Se produce una evolución desde un joven dependiente hasta una persona independiente, capaz de relacionarse con el entorno de un modo más autónomo. Esta etapa del desarrollo por lo tanto, no cabe duda de que es potencialmente estresante, y requiere de todos los recursos del individuo para afrontarla de forma exitosa. “La literatura ha evidenciado que la aparición de problemas emocionales es muy frecuente en los adolescentes, y se relaciona con mayores niveles de estrés” (González & Hernández, 2009).

Es necesario, por tanto, que los alumnos cuenten con diferentes recursos para tolerar, controlar o influir en una situación en la que la finalidad sea poder hacer frente tanto a

eventos estresantes como otros eventos de complicaciones emocionales. El afrontamiento ante estos eventos estará en función de los recursos y habilidades del adolescente para la resolución de problemas (González & Hernández, 2009).

Es necesario añadir, aunque sea brevemente, que este curso que debe tomar la educación, se hace más evidente después del incremento aparente que ha tomado el *bullying* y el fracaso escolar en las aulas de secundaria (González & Hernández, 2009).

### **Beneficios del mindfulness en el contexto académico**

En estos últimos años, la educación, tanto en España como en muchos otros países, se enfrenta a retos cada vez más complicados: alumnos con conductas disfuncionales como la hiperactividad, dificultades en la concentración, dificultades para mostrar habilidades pro-sociales, la violencia física o psicológica (el *bullying*), los trastornos alimentarios, la depresión y el estrés. Los estudiantes, expuestos a este entorno cargado de dificultades y con niveles altos de estrés, pueden ver perjudicados su interés y entusiasmo por aprender. El entrenamiento en *mindfulness* puede ayudar a desarrollar habilidades sociales, emocionales y cognitivas en todos los niveles de la enseñanza de forma que, a medida que los alumnos alcanzan el estado de atención plena, son más conscientes de sus experiencias (tanto emocionales como físicas), son capaces de desarrollar habilidades de auto-observación y auto-consciencia, y por consiguiente, de desarrollar la capacidad de reconocer sus emociones, comprender y predecir patrones de conductas ligados a la reactividad, y responder de manera más eficiente a cada situación de la vida diaria. También las habilidades cognitivas como la atención, la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje se ven desarrolladas de forma más eficiente. Por último, el *mindfulness* implicará en nuestros alumnos una actitud más compasiva y con menos sesgos cognitivos, lo que comporta relaciones interpersonales más funcionales en las aulas (Terzi et al., 2016).

### **Atención plena y rendimiento académico**

El *mindfulness* ha supuesto en estos últimos años una verdadera revolución en el ámbito científico y de la investigación. Muchos estudios han mostrado y validado ya su utilidad en múltiples disciplinas científicas como la medicina, la psicología, las neurociencias, etc. Pero la realidad es que, hoy en día, también se utiliza el *mindfulness* en un contexto no clínico como puede ser en el ámbito familiar, deportivo, penitenciario o empresarial.

Entre estos contextos en los que destacan resultados satisfactorios, se encuentra el contexto educativo.

¿Cuál sería el resultado en el proceso de aprendizaje de un alumno, si se entrenara y trabajara con los adolescentes el desarrollo de la consciencia y la atención plena? Muchos investigadores, como del Barco, López, Martín y Castaño (2008), se han hecho esta pregunta y han trabajado para encontrar evidencias científicas sobre distintos efectos que el entrenamiento en *mindfulness* produciría en variables relacionadas con el proceso educativo.

Según González, González y Alzina (2016), la práctica de 10 o 15 minutos diarios de *mindfulness* en el aula con adolescentes es suficiente para obtener efectos positivos como la mejora de las habilidades cognitivas. Estas habilidades son centrales para conseguir un rendimiento académico satisfactorio. Hablamos de habilidades como concentrar la atención sobre tareas específicas, el procesamiento de información rápido y eficiente, etc.

La literatura respalda que las diferentes formas de meditación en *mindfulness* mejoran este tipo de habilidades en contextos escolares, y sugiere que la meditación, por tanto, tiene un impacto directo sobre el rendimiento académico. Concretamente, las evidencias científicas que respaldan las diferentes investigaciones acerca de la meditación en *mindfulness* son las siguientes: (1) mejora las habilidades atencionales, (2) incrementa la habilidad de sostener la atención y de orientarla, (3) incrementa la habilidad cognitiva de procesar la información de manera rápida, precisa y eficaz, y por todo esto, podemos afirmar que el *mindfulness* (4) mejora el rendimiento académico (Mañas et al., 2014).

### **Mindfulness y habilidades sociales: las técnicas contemplativas**

La educación tiene lugar en un contexto social, por lo que los comportamientos e interacciones sociales entre los alumnos y también entre alumnos y profesores son muy importantes para el proceso académico y el rendimiento escolar de los alumnos. Es por ello que creemos importante dedicar un espacio del programa a hablar de cómo el entrenamiento en *mindfulness* puede ayudar a desarrollar unas habilidades sociales más eficaces (Dueñas & Varela, 2009).



El comportamiento y las interacciones interpersonales tienen un rol muy importante en la adquisición de reforzamientos sociales y culturales, es por ello que los individuos que manifiestan habilidades sociales adecuadas funcionan mejor en el ámbito escolar, pero también en el social y el emocional. La escuela es un agente de socialización importante ya que es en este contexto en el que se desarrollan las primeras interacciones sociales fuera del ámbito familiar. En este contexto, es importante que los alumnos adquieran las habilidades sociales necesarias para su adaptación social (Dueñas & Varela, 2009).

Las habilidades sociales: (1) Son conductas adquiridas a través del aprendizaje y por tanto, se pueden cambiar, enseñar y mejorar mediante los mecanismos del aprendizaje. (2) Constituyen habilidades que se ponen en marcha en contextos interpersonales, es decir, requieren que se produzca una interacción. (3) Constituyen una de las áreas del comportamiento adaptativo. (4) Son recíprocas y dependen de la conducta de otras personas que se encuentran en el contexto. En este caso, de todos los alumnos y profesores de la escuela. (5) Contienen componentes verbales como preguntas, autoafirmaciones, alabanzas, peticiones, etc., y componentes no verbales como miradas, gestos, sonrisas, expresiones faciales y corporales, proximidad, etc. (6) También contienen componentes cognitivos y emocionales como la capacidad de ponerse en el lugar de otras personas (empatía), capacidad de solucionar problemas sociales, expectativas, planes, etc. (Arellano, 2012).

Las técnicas contemplativas, son unas técnicas del entrenamiento en *mindfulness* que nos servirán en este programa para mejorar las habilidades sociales de nuestros adolescentes. Por ejemplo, una de las técnicas más investigadas es la meditación de “amor bondadoso” que está dirigida a fortalecer los sentimientos de generosidad y amabilidad para conseguir un incremento de las conductas prosociales y una mejora en las relaciones interpersonales (Quiroga, 2017). El estado de amor-bondad y compasión incondicionales se puede describir como “una disposición y disponibilidad incondicionales para ayudar a los seres vivos” (Rawlings, Ricard & Davidson, 2008).

En la investigación llevada a cabo por Waters, Barsky, Ridd y Allen (2015), se habla de seis estudios que investigaron los efectos de la meditación en indicadores de competencia social. Los resultados fueron los siguientes: con respecto al aumento de la conducta pro-social se observaron mejoras significativas, al igual que mejoras en una variedad de competencias socioemocionales. Con respecto a la reducción del

comportamiento antisocial, se observó que, después de las sesiones de entrenamiento en atención plena, los estudiantes estaban más relajados y acomodados en las aulas. Los mismos alumnos informaron que las técnicas de *mindfulness* les habían ayudado al control de la ira y, en definitiva, a tener unas interacciones más positivas con los demás, resultado verificado también por los maestros, que informaron que se habían producido menos peleas en el patio, había mejor trato entre alumnos y profesores y se habían fomentado comportamientos más positivos dentro de las aulas. Los estudiantes informaron que la meditación les había ayudado a ser más hábiles socialmente.

### **Otros logros del Mindfulness**

Las intervenciones basadas en la consciencia plena se usan actualmente para tratar diferentes trastornos psicopatológicos como los trastornos alimentarios, la preocupación crónica, el trastorno obsesivo-compulsivo, la ansiedad generalizada y otros trastornos relacionados con el estrés y el estado de ánimo. Estas terapias han mostrado a lo largo de la investigación su eficacia como procedimiento para mejorar tanto la salud como el bienestar psicológico. En general, todas ellas han mostrado resultados positivos (Delgado et al., 2010).

*Mindfulness* es una cualidad de la mente que se relaciona de manera positiva con varios conceptos del bienestar como optimismo, autorrealización y afecto positivo, y negativamente con otros conceptos como ansiedad, depresión o rumiación (González, Kareaga, Fernández & Alzina, 2016). En general, las personas resilientes suelen utilizar las emociones positivas como estrategias para afrontar las adversidades (humor, exploración creativa, optimismo...), y las conciben como algo transitorio y externo. Justo (2010) determina que una mayor auto-consciencia y mayor autocontrol pueden ejercer también un factor protector frente a situaciones adversas, ya que el desarrollo de la atención plena producirá mejoras sobre el funcionamiento del sistema de autorregulación encargado de mantener el equilibrio de un organismo. En este contexto, el entrenamiento basado en *mindfulness* resulta especialmente útil ya que se generan procesos y modelos alternativos en relación con los pensamientos y los acontecimientos, a través de una visión de observar sin juzgar ni analizar. Se aprende a aceptar tanto los pensamientos como las emociones que se presentan, mediante una atención no reactiva, abierta y sin prejuicios.

En un estudio que muestra Delgado et al. (2010) se observó que aquellos individuos entrenados en *mindfulness* mostraban índices más bajos en afecto negativo, ansiedad, depresión, preocupación y sensación de estrés percibido. Además obtuvieron mejores resultados en comprensión emocional y puntuaciones que indicaron una mejor regulación emocional ante estímulos desagradables. Estos resultados respaldan la literatura que asocia la práctica de la consciencia plena a un incremento del nivel de aceptación de las propias experiencias.

Las pruebas sugieren, por lo tanto, que el entrenamiento en *mindfulness* es eficaz o efectivo como intervención de apoyo en los síntomas de ansiedad, depresión y de salud mental en general, y en ciertos trastornos mentales, y que contribuye a mejorar la salud en general en poblaciones no clínicas (Bertolín, 2015).

Existen pues una gran cantidad de contextos en los que el entrenamiento en consciencia plena nos puede ser de utilidad. En este estudio, aparte de los beneficios en el ámbito de (1) las habilidades cognitivas y de (2) las habilidades sociales, nos centraremos en cómo el *mindfulness* es de utilidad en (3) la prevención de sintomatología psicológica y en (4) la mejora del bienestar subjetivo, siempre en un contexto escolar donde los estudiantes adolescentes serán los protagonistas.

### **Prevención de sintomatología psicológica (depresión, ansiedad, estrés...)**

En el ámbito de la psicología contemporánea, la práctica del *mindfulness* ha sido incorporada como una técnica con la finalidad de que los individuos puedan ser conscientes de las reacciones automáticas y los procesos psicológicos que a menudo contribuyen al desequilibrio psicológico y a conductas disfuncionales. Estas estrategias terapéuticas se basan en el supuesto que dicha práctica, con el tiempo, será capaz de alterar los circuitos automáticos y desadaptativos del pensamiento. Durante esta práctica, los individuos aprenderán a detectar los pensamientos automáticos y a relacionar su existencia con las emociones como la tristeza (Delgado et al., 2010).

Con este planteamiento, diferentes investigadores han estudiado las posibilidades de usar el *mindfulness* como una herramienta para la reducción e incluso la prevención de sintomatología psicológica. En concreto, el entrenamiento en atención plena ha sido más utilizado con pacientes con trastornos del estado de ánimo y con trastornos de ansiedad, dando, en general, resultados muy positivos respecto a la reducción de la

sintomatología. En su artículo, Miró et al. (2011) muestran diferentes estudios en los que se señala una reducción significativa de los síntomas de ansiedad y depresión en el grupo entrenado en *mindfulness* respecto al grupo control. En resumen, los resultados de la literatura parecen indicar que el *mindfulness* puede ser utilizado con éxito en el tratamiento de la depresión y de la ansiedad, aunque se advierte de la necesidad de mejores investigaciones futuras para establecer una afirmación definitiva sobre unas bases científicas y sólidas.

A parte de ser eficaz en la prevención y reducción de sintomatología depresiva y ansiosa, la integración del entrenamiento en consciencia plena o *mindfulness* puede incrementar también la eficacia de habilidades como la prevención del estrés. Se ha visto que este entrenamiento permite reconocer las señales de una situación estresante y dar respuesta a este estrés de forma más eficaz y adaptativa (Delgado et al., 2010).

### **Mejora del bienestar subjetivo y de la satisfacción vital**

Estudios recientes de la neurociencia social y afectiva han desarrollado un gran interés por el conocimiento de conceptos como la felicidad y el bienestar psicológico. Davidson y Schuyler (2015), por ejemplo, determinaron en sus investigaciones que existen cuatro componentes que contribuyen a un alto bienestar subjetivo: (1) las emociones positivas y el mantenimiento de estas, (2) las emociones negativas y la recuperación rápida de las mismas, (3) el compromiso con actos altruistas y empáticos, y (4) altos niveles de atención plena o *mindfulness*. Lo más interesante de los circuitos neuronales subyacentes de estos cuatro componentes, es que muestran una gran plasticidad. Esto tiene profundas implicaciones ya que significa que pueden ser transformados y mejorados a través de la experiencia y el entrenamiento.

La atención, considerada por estos dos autores mencionados anteriormente como uno de los cuatro componentes del bienestar, es un elemento esencial en el día a día de las personas. Esta habilidad de prestar atención tiende, con frecuencia, a aparecer y desaparecer por completo hasta, en algunos casos, abandonarnos del todo en la realización de una tarea. A este proceso de distracción que nos hace estar ausentes, Smallwood, McSpadden y Schooler (2008) lo llaman “mind wandering”, y es un proceso que está ligado al bienestar. Entrenar la atención mediante la meditación ayuda a fortalecer la meta-consciencia y a reducir los comportamientos de distracción de la

mente (Dahl, Lutz y Davidson, 2015). Muchos investigadores han empezado a interesarse por distintas formas de meditación y entrenamiento en *mindfulness* ya que ha quedado demostrado que proporcionan un gran beneficio tanto para la salud mental como la física y en definitiva para el bienestar subjetivo y la percepción de la satisfacción vital de un individuo. Esto no quiere decir que el *mindfulness* esté ligado a una imagen de paz, armonía y compasión. Muchas veces, el hecho de estar atento al momento presente no es fácil, puede resultar muy complicado, disonante e incluso puede producir malestar. El *mindfulness* implica la construcción de una fortaleza para ser capaz de afrontar esta disonancia (Martín, 2017). Individuos con rasgos altos en esta construcción de la consciencia plena mostrarán un mayor grado de bienestar (Delgado et al., 2010).

### **Un repaso de los programas existentes basados en Mindfulness para adolescentes**

#### *El programa SENTE: Mindfulness y Aprendizaje Socio-Emocional*

Este programa surge en Brasil de un proyecto social que pretende introducir la inteligencia emocional en la escuela pública. Uno de los objetivos principales de este programa será la promoción de relaciones más saludables entre los estudiantes. El programa se basa en dos métodos para la promoción de la inteligencia emocional: *Mindfulness* y *Aprendizaje Socio-Emocional*, y el formato de la intervención se desarrolla sobre cinco principios básicos: (1) Autoconocimiento, (2) autorregulación, (3) habilidades para buenas relaciones, (4) empatía y (5) capacidad de colaboración y toma de decisiones. Se utilizan prácticas formales breves de respiración *mindfulness*, junto con prácticas informales del comer, escuchar y caminar con atención plena, se desarrollan experiencias de empatía, altruismo y compasión, y se utiliza el método del “Diálogo Colaborativo” para la promoción de las habilidades sociales (Terzi et al., 2016). El estudio científico de Waldemar et al. (2016) sobre este programa presentó resultados muy favorables ya que se demostró que el grupo experimental mostraba una percepción de mejor calidad de vida y efectos positivos sobre la salud mental y las relaciones interpersonales.

#### *El programa MINDEDUCA*

Este programa tiene en cuenta las demandas actuales de la educación. El principal objetivo es transformar la relación entre los mundos interiores y exteriores de los

estudiantes mediante un enfoque basado en la felicidad, el amor, la compasión, el altruismo y la ética. El programa se estructura en torno a tres aspectos muy relacionados como son el desarrollo humano, la educación en valores y la cultura de la paz. Este proceso educativo favorece el desarrollo de habilidades como la atención, el aprendizaje, las emociones, la toma de decisiones y la convivencia. Los objetivos concretos del programa siguen esta línea: mejorar los niveles de atención y aprendizaje, disminuir los niveles de estrés e impulsividad, desarrollar la capacidad de reflexionar sobre las experiencias cognitivas, fortalecer las habilidades de empatía y generosidad y estimular comportamientos centrados en los valores humanos y en la promoción del bien común. El programa cuenta con prácticas de atención e introspección, y prácticas de conductas externalizadas. Los resultados de los estudios muestran evidencias de un impacto favorable en el desarrollo cognitivo y una evolución positiva respecto a aspectos relacionados con la conducta y las relaciones (Terzi et al., 2016).

#### *El programa ATENCIÓN FUNCIONA*

Este programa fue desarrollado por Eline Snel, instructora de programas de *mindfulness* y compasión. Lo basó en el programa MBSR aunque lo adaptó al lenguaje tanto de niños como de adolescentes, incluyendo cuentos, conversaciones, juegos, ejercicios y meditaciones para motivarlos a ser más conscientes de sus emociones y pensamientos. Una manera muy eficaz de que los adolescentes aprendan en cuidado personal, regulación emocional y control del estrés. Es un programa de unas 8 a 10 sesiones semanales. Los resultados del programa se traducen en un aumento de la concentración y del comportamiento impulsivo, menos pensamientos negativos, mayor facilidad para relajarse, y reducción de los síntomas depresivos (Terzi et al., 2016).

#### *El programa CARE: Cultivating Awareness and Resilience in Education*

Se trata de una intervención creada para proporcionar un desarrollo en la regulación emocional y un mayor rendimiento educativo. Se combinan actividades vivenciales, interactivas y de instrucción con debates y reflexiones. La labor de los encargados de difundir el programa consiste en instruir en habilidades emocionales y en prácticas de atención, cuidado y compasión. Los resultados de los estudios que han investigado sobre este programa muestran una mejora en el nivel de bienestar de los alumnos y un aumento de la atención. Y a largo plazo, se observan mejoras en la conducta y en el

rendimiento académico, además de que las relaciones entre estudiantes y profesores se vuelven más saludables. Estos efectos se hacen observables incluso en alumnos en riesgo de fracaso escolar (Terzi et al., 2016).

### *El programa TREVA*

Este programa es el resultado de 12 sesiones que se llevaron a cabo en un estudio realizado por González et al. (2016). Los contenidos del programa se agrupan en 8 en conceptos básicos: atención, relajación, respiración, consciencia sensorial, postura, visualización, energía y movimiento y en 3 conceptos centrales: *mindfulness*, gestión emocional y centramiento. Este programa produjo efectos positivos aumentando el bienestar subjetivo, la concentración y un mejor clima en las aulas (González, González & Alzina, 2016).

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Durante todo el siglo XX se ha considerado la adolescencia como una etapa evolutiva turbulenta y conflictiva. Hoy en día estas consideraciones se han ido reformulando, y se ha pasado de una visión catastrofista a una imagen más normalizada de los adolescentes. Aun así, existe suficiente evidencia empírica que señala un aumento de la inestabilidad emocional y de conflictos durante la adolescencia, lo que lleva a nuestra sociedad actual a tener todavía una imagen desfavorable del período de la adolescencia (Oliva et al., 2010).

Esto comporta inevitablemente algunas consecuencias indeseables para los adolescentes, como el prejuicio social, la exigencia de medidas coercitivas y restricción de libertades. A menudo, tanto profesionales como la población en general confunden su desarrollo saludable y competente con la ausencia de problemas (un adolescente saludable es aquel que no consume drogas, no participa en conductas antisociales, etc.), y esto es peligroso, pues nos puede llevar a desarrollar un elevado déficit respecto a los valores y destrezas que se deberían promover entre los adolescentes (Oliva et al., 2010).

Una adolescencia saludable y con una adecuada transición hacia la adultez requiere, por fuerza, la consecución por parte del adolescente de una serie de logros evolutivos y una serie de habilidades y competencias necesarias para lograr el éxito en la vida social,

académica y profesional. Cuando el adolescente alcance un grado de bienestar emocional, social y psicológico, entonces estaremos hablando de un estado mental saludable (Oliva et al., 2010).

El rendimiento académico en los adolescentes es una problemática que preocupa hondamente a la sociedad actual, tanto a estudiantes como a padres, profesores y autoridades. Desde un punto de vista humanista, el rendimiento escolar es “el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares”. Implica el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos. En el rendimiento académico intervienen factores como el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima o la relación profesor-alumno. Un rendimiento académico insatisfactorio es aquel que se sitúa por debajo del rendimiento esperado. Un alumno puede fracasar en la escuela por: (1) desinterés por todo lo relacionado con la escolaridad, (2) pasividad escolar y (3) la oposición escolar, cuando se manifiesta malestar y rechazo al colegio de forma clara. Las tres situaciones mencionadas pueden ocasionar, con el tiempo, la aparición de trastornos afectivos en el niño debido a que la escolarización se convierte en un estresor potente, influyendo negativamente sobre la autoestima, la percepción de las competencias sociales y las expectativas futuras (Lamas, 2015).

Es por ello que se convierte en necesaria la implementación de programas de intervención con fines preventivos para la disminución de potenciales fracasos en estudiantes en riesgo, pues es una manera eficaz de dar respuesta a la preocupación social del bajo rendimiento académico de los estudiantes.

En un estudio realizado en la escuela de Santa Marta (Colombia) se analiza la gravedad sintomática de la depresión mediante una muestra de 242 estudiantes adolescentes (entre 15 y 19 años). Se encontró que el 41% de las adolescentes presentó ausencia de síntomas depresivos, el 2% reportó síntomas depresivos leves, el 5% reportó síntomas depresivos moderados, y un 2% reportó síntomas depresivos graves. Mientras que el 43% de los adolescentes no presentó síntomas depresivos, el 3% manifestó síntomas



depresivos leves, un 2% manifestó síntomas depresivos moderados, y otro 2% manifestó síntomas depresivos graves (Ceballos et al., 2015).

Por otro lado, en un estudio conformado por 81 alumnos de entre 11 y 15 años, el 46,9% de los adolescentes respondió afirmativamente a la pregunta de si habían vivido una experiencia traumática estresante. De este porcentaje, el 19,8% se debió a un asalto con violencia, 12,3% a un accidente, mientras que 6,2% fue por duelo y 1,2% restante a causa de una enfermedad. Las situaciones estresantes se clasificaron en 5 grupos y las frecuencias de las mismas son las siguientes: (1) Familiar 14,8%, (2) escolar 64,2%, (3) relaciones sociales 4,9%, (4) duelo 3,7%, (5) violencia 6,2%. El estudio mostró que el 76,5% de los adolescentes puntuaban entre 6 y 10 el nivel de estrés que vivían; mientras que por categoría de situación de estrés, se encontró que 21,2% de los que consideraron una situación escolar estresante, la valoró con un nivel de 8, lo cual indica un nivel alto de estrés; para el caso de los adolescentes que consideraron una situación familiar estresante, 33,3% la valoró con un nivel de 10. Asimismo, se halló una diferencia significativa entre hombres y mujeres, donde las mujeres reportaron mayores niveles de estrés [ $F(1,80) = 10.35; p < .05$ ] (Berra, Muñoz, Vega, Silva & Gómez, 2014).

Hasta este momento, el *mindfulness* ha sido una de las estrategias utilizadas como posible abordaje a esta problemática. Se trata de un procedimiento que se ha aplicado con éxito en el ámbito clínico, tanto en tareas de intervención como de prevención, y su utilidad se ha demostrado en diversos programas de tratamiento físico y psicológico (Delgado et al., 2010).

Sin embargo, lo que se propone en este trabajo es aprovechar los beneficios del *mindfulness* como estrategias en el ámbito de un programa educativo, ya que resulta muy beneficioso para el aprendizaje del alumno y para su desarrollo afectivo y emocional (del Barco, López, Martín & Castaño, 2008). La validez del *mindfulness* se ha reconocido ampliamente en relación a la función terapéutica de la educación, es por ello que existen diferentes intervenciones basadas en consciencia plena dirigidas tanto a niños como adolescentes (Delgado et al., 2010).

Aunque también existen programas muy interesantes con resultados favorables sobre la aplicación de estas técnicas en los padres y los profesores, la presente propuesta de intervención está pensada y dirigida a todos aquellos y aquellas adolescentes que estén

cursando algún curso de la Escuela Secundaria Obligatoria, es decir, hombres y mujeres adolescentes que tengan entre 12 y 18 años. Esta intervención está pensada para ser aplicada en cualquier instituto de Secundaria de España durante el horario escolar, por lo que únicamente podrían beneficiarse aquellos adolescentes que estuviesen estudiando, que por suerte, en estas edades son la mayoría.

## **OBJETIVOS**

El **objetivo general** de este trabajo es estudiar los factores y beneficios del *mindfulness* en el ámbito educativo.

Los **objetivos específicos** se centran en evaluar los niveles de atención, estrés, bienestar subjetivo y rendimiento académico de los escolares, elaborar un programa de intervención en el que se observen beneficios en las distintas variables mencionadas, verificar los efectos de la intervención a partir de los distintos cuestionarios de autoinforme que realizaran los alumnos tanto en el pre-test como en el post-test, y valorar la importancia de estas estrategias como herramientas indispensables para una mejora en la calidad de la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

## **MÉTODO**

### **Población diana**

Este programa está diseñado para aplicarlo en un contexto educativo a todos aquellos alumnos que estén cursando la Educación Secundaria Obligatoria. Es decir, adolescentes entre aproximadamente 12 y 18 años.

La intervención se propone a nivel grupal, haciendo tres grupos en cada una de las clases de cualquier instituto de secundaria, que oscilarían entre 8-10 alumnos por grupo.

### **Lugar de intervención**

El programa se podrá desarrollar sin ningún tipo de dificultad dentro de las aulas de las escuelas de enseñanza secundaria obligatoria, tanto aquellas habilitadas para las clases teóricas como aquellas más grandes donde se realizan otro tipo de aprendizajes: salas

multiusos, gimnasios, bibliotecas, etc. Se sugiere, si las condiciones lo permiten, poder desarrollar alguna de las sesiones al aire libre, en el mismo patio del instituto.

### **Instrumentos de medida**

*Escala de bienestar mental de Warwick-Edinburgh (EBMWE)* – Anexo 1. Este cuestionario sirve para medir los aspectos positivos de la salud mental durante las dos últimas semanas del individuo. El rango de edad en el que se puede utilizar este cuestionario es muy amplio ya que sirve tanto para población anciana como para población adulta y adolescentes. Se basa en una escala ordinal con 14 ítems que son afirmaciones positivas referentes a aspectos de satisfacción vital y bienestar mental subjetivo. Cada ítem de esta escala se responde sobre la base de una escala Likert de 5 puntos, que va desde “nunca” hasta “todo el tiempo”. El resultado final es una suma de todos los ítems (esta suma oscila entre un rango de 14 a 70 puntos). Cuanto mayor es el puntaje, mayor es el nivel de bienestar mental (Serrani, 2015). Se trata de un instrumento validado en muestra española y con unas buenas propiedades psicométricas. El estudio de Carvajal, Aboia y Alvarado (2015) indica que la escala muestra un buen nivel de consistencia interna ( $\alpha$  de 0,875) y una buena estabilidad y fiabilidad temporal, por lo que se confirma su estabilidad en el tiempo y su utilidad para estudiar posibles cambios en el bienestar subjetivo.

*Escala de Estrés Percibido (PSS)* – Anexo 2. Este cuestionario es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes del individuo, es decir, es una escala diseñada para medir el grado en el que las situaciones diarias vitales se valoran como estresantes. Consta de 14 ítems y se evalúa en base a un formato de respuesta de una escala Likert de 5 puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene sumando los 14 ítems (hay que tener en cuenta el carácter invertido de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13). Una mayor puntuación directa obtenida en la escala indica un mayor nivel de estrés percibido. Remor (2006) demuestra en su artículo la fiabilidad y la validez de esta versión española de la Escala de Estrés Percibido, a partir del estudio de las propiedades psicométricas del instrumento. La versión validada para muestra española demostró una adecuada fiabilidad (consistencia interna,  $\alpha = .81$ , y test-retest,  $r = .73$ ), validez (concurrente), y sensibilidad (Remor, 2006).

*Sistema de Evaluación de las Habilidades Sociales (SEHS) – Anexo 3.* Es una escala adaptada y validada al contexto sociocultural español. Se trata de un instrumento consolidado en el ámbito internacional para el registro y la evaluación de las habilidades sociales en un contexto escolar. Los resultados de Vicente y Lidia (2015) permiten afirmar que se trata de una escala con una fiabilidad y una validez apropiadas tanto para su uso en la investigación como para su utilización en la práctica educativa como cuestionario de evaluación de las habilidades sociales de los estudiantes en edad escolar. Este instrumento ha sido utilizado en numerosos estudios y tesis doctorales y en una amplia gama de contextos como la educación, la psicología escolar, la psicología del desarrollo, la salud mental, la psiquiatría y la enfermería. La escala está constituida por 75 ítems que evalúan la conducta social positiva en base a las dimensiones de: (1) Comunicación, (2) cooperación, (3) asertividad, (4) responsabilidad, (5) implicación, (6) empatía y (7) autocontrol. Se puntúan sobre una escala de frecuencia del 0 al 3 (0 = nunca, 1 = pocas veces, 2 = a menudo y 3 = casi siempre). Esta escala no se trata de un autoinforme por lo que los profesionales fueron los encargados de administrar la prueba siguiendo las normas de aplicación y ofreciendo instrucciones precisas, incluyendo la descripción del procedimiento de respuesta mediante un ejemplo antes de empezar a responder al cuestionario.

*Mindful Attention Awareness Scale – Adolescents (MAAS-A) – Anexo 4.* Es una escala de auto informe de administración rápida que evalúa y registra de forma global la capacidad de un individuo de estar atento y consciente a la experiencia del momento presente en la vida cotidiana. Existe una versión validada en muestra española que consta de 14 ítems centrados en el constructo de *mindfulness* o atención/consciencia y que se puntúan según una escala Likert con un rango entre 1 (casi siempre) hasta 6 (casi nunca). El resultado final se obtiene a partir de la media aritmética del total de ítems. Puntuaciones altas indican mayor estado de consciencia o *mindfulness*. Se trata de una escala que puede ser usada en individuos que pueden o no tener experiencia en meditación. Se trata de un instrumento que ha mostrado excelentes propiedades psicométricas en cuanto a consistencia interna, fiabilidad test-retest y estructura factorial (Calvete, Sampedro & Orue, 2014).

*Rendimiento académico.* Será también necesario para el programa evaluar el rendimiento académico antes y después de la intervención. Para ello, se sumaran las calificaciones de las asignaturas de cada uno de los estudiantes que participen en el

programa, y la puntuación total se dividirá entre el número de asignaturas. Este procedimiento se hará de cada uno de los estudiantes, y también de todos en general, y esto nos proporcionará tasas de rendimiento académico para cada uno de los estudiantes y una tasa de rendimiento académico global del centro donde se va a implementar el programa.

En la siguiente Tabla 1 se muestra un resumen de todos aquellos cuestionarios implicados en evaluar los beneficios del programa.

Tabla 1

*Cuestionarios implicados en el pre-test, post-test y seguimientos del programa.*

Cuestionario	Qué evalúa	Pre-test	Post-test y seguimientos
<i>Escala de bienestar mental de Warwick-Edinburgh (EBMWE)</i>	Bienestar subjetivo	X	X
<i>Escala de estrés percibido (PSS)</i>	Estrés	X	X
<i>Sistema de evaluación de las habilidades sociales (SEHS)</i>	Habilidades sociales (se pasaría únicamente la parte de los alumnos)	X	X
<i>Mindful attention awareness scale – Adolescentes (MAAS-A)</i>	Nivel de consciencia plena	X	X

Registro de prácticas meditativas – Anexo 5	La participación en el programa	X
---	---------------------------------	---

---

**Nota.** Todos los cuestionarios y registros se encuentran adjuntados en los Anexos de este trabajo.

## **DISEÑO DE INTERVENCIÓN**

Se propone un programa de intervención cuyo objetivo principal es mejorar la atención y disminuir el estrés en alumnos de primaria y secundaria. Además, se espera la mejora de las habilidades sociales y del bienestar subjetivo del alumnado, en este caso de secundaria. Esta intervención pretende conseguir a nivel general un mejor rendimiento escolar. Los contenidos del programa están pensados a través de actividades basadas en *mindfulness* y compasión, la fuente de las cuales es el libro: “RESPIRAD MINDFULNESS para padres con hijos adolescentes” (Snel, 2015),

El programa está diseñado para tener una duración de unos dos meses, en concreto, 8 semanas, divididas en dos bloques (ver Tabla 2). Cada semana se proponen tres actividades distintas, que se repetirán de lunes a viernes, una vez al día. Las actividades están divididas entre aquellas que se realizarán en el aula y aquellas que los alumnos realizarán como tareas para casa (Anexos 6 y 7). Es necesario durante la implementación del programa transmitir a los alumnos la importancia de realizar las tareas para casa con una frecuencia mínima de dos veces al día durante al menos 5 minutos. Durante la primera y la última semana se realizarán los cuestionarios de evaluación de las distintas variables. A continuación se muestran detalladamente los contenidos de cada semana, la duración de las distintas actividades y de las sesiones, y los objetivos que se pretenden conseguir:

### **BLOQUE 1; Semana 1**

El objetivo es tener unos datos iniciales de las distintas variables que se pretenden mejorar con la aplicación del programa, para poder contrastar con datos cuantitativos si ha habido mejoras significativas después de la participación en el programa.

Evaluación pre-test de las distintas variables: nivel de conciencia plena, estrés, habilidades sociales y bienestar subjetivo. Los instrumentos de evaluación se encuentran en los Anexos de este trabajo.

Duración: 15-20 minutos por cada instrumento de evaluación.

### **BLOQUE 1; Semana 2**

El objetivo general de este módulo es transmitir la importancia de la consciencia del presente.

Los objetivos específicos son: introducir al alumnado el concepto de *mindfulness*, tomar consciencia de que los pensamientos y los sentimientos están presentes constantemente y tomar consciencia de la respiración.

Las dos prácticas formales que se realizarán como actividades en el aula serán: “Pausa y sintonizar” (Snel, 2015) con una duración de aprox. 6 minutos, y “Tranquilos y atentos como una rana para adultos” (Snel, 2015) con una duración de aprox. 10 minutos. La práctica informal que se realizará como tarea para casa será “Tus movimientos más lentos” (Marfil, 2016).

Duración: 20 minutos

### **BLOQUE 1; Semana 3**

El objetivo general de esta semana se focaliza en tomar consciencia de las diferentes partes del cuerpo y de las sensaciones que se producen en ese preciso instante.

Específicamente, se pretenden los siguientes objetivos: adquirir dominio de habilidades corporales y ser capaz de seguir un ritmo establecido, desarrollar la capacidad de tensar y destensar las diferentes partes del cuerpo así como identificar su localización. Entender que las emociones pueden manejarse a través de la respiración y del cuerpo.

Durante esta semana se realizarán dos prácticas formales como actividades en el aula: “Escaneo corporal” (Snel, 2015) con una duración de aprox. 17 minutos. Y “Manejar sentimientos difíciles” (Snel, 2015) con una duración de aprox. 9 minutos. La práctica informal para esta semana que los alumnos realizarán como tarea para casa será “Tómame un tiempo para levantarte” (Marfil, 2016).

Duración: 30 minutos

#### **BLOQUE 1; Semana 4**

El objetivo general es tomar consciencia de las preocupaciones del día a día.

Los objetivos específicos de este último módulo se basan en ser conscientes del propio cuerpo, tomar distancia de los pensamientos y vivir los momentos del día en los que pones atención como momentos especiales en los que estar en paz.

El bloque I terminará con dos prácticas formales en el aula: “Empezar bien el día” (Snel, 2015), con una duración de aprox. 5 minutos. “La fábrica de las preocupaciones” (Snel, 2015), con una duración de aprox. 7 minutos. Como práctica informal, los alumnos deberán practicar en casa con la tarea “Apaga la tele” (Marfil, 2016).

Duración: 15 minutos

#### **BLOQUE 2; Semana 5**

En este punto, los dos objetivos generales están centrados en: la conexión con la fuerza interior y la conexión con el corazón y las emociones.

Los objetivos específicos son: estar mejor preparado para hacer frente a los conflictos que puedan surgir durante el día a día, tomar consciencia de las emociones, abrirse a ellas, y abrazarlas. Intervenir desde el amor.

Este segundo bloque empezará con dos prácticas formales: “Sólido como una montaña” (Snel, 2015), con una duración de aprox. 12 minutos. “La autocompasión” (Snel, 2015), con una duración de aprox. 7 minutos. Se propondrá como tarea para casa una práctica informal llamada “Date un paseo” (Marfil, 2016).

Duración: 25 minutos



**BLOQUE 2; Semana 6**

Objetivos generales: practicar la capacidad de amar y la capacidad de escucha.

Objetivos específicos: desarrollar la capacidad de las personas de amar y dejarse ser amadas, descubrir la fuerza del amor, aprender a amar el propio cuerpo.

Las dos prácticas formales de esta semana serán: “El deseo de ser feliz” (Snel, 2015). Con una duración de aprox. 7 minutos. Y “El arte de escuchar” (Snel, 2015). Con una duración de aprox. 2 minutos. La práctica informal que llevarán a cabo los estudiantes como tarea será: “Haz una pausa” (Marfil, 2016).

Duración: 15 minutos

**BLOQUE 2; Semana 7**

Objetivo general: desarrollar las capacidades de tener paciencia y confianza.

Objetivos específicos: Entender la necesidad de no quedarse enganchado en los deseos al igual que aprender a no focalizarse en el futuro o en el pasado sino en el presente, entender el papel de los deseos, aprender a soltar.

Esta será la última semana de ejercicios. Se proponen dos prácticas formales para realizar en las aulas: “Paciencia, confianza y soltar” (Snel, 2015). Con una duración de aprox. 7 minutos. Y se propone repetir la práctica del escaneo corporal de la semana 3. Por último, se propone una práctica informal llamada “El tercer sorbo o bocado” (Marfil, 2016).

Duración: 30 minutos

**BLOQUE 2; Semana 8**

El objetivo, es tener unos datos finales de las distintas variables que se pretendían mejorar con la aplicación del programa, para poder contrastar con datos cuantitativos si ha habido mejoras significativas después de la participación en el programa.

Evaluación post-test de las variables evaluadas durante la primera semana de inicio del programa (utilizando los mismos instrumentos de evaluación): nivel de conciencia plena, estrés, habilidades sociales y bienestar subjetivo.

Duración: 15-20 minutos por cada instrumento de evaluación

Tabla 2

*Resumen del diseño de intervención.*

Duración	Bloques		Actividades en el aula	Actividades en casa
8 semanas	Bloque I	1ª semana	<b>Pre-test</b> (evaluación previa de las variables)	
		2ª semana	Pausa y sintonizar (5' 41'')	Tus movimientos más lentos
			Tranquilos y atentos como una rana para adultos (9' 46'')	
		3ª semana	Escaneo corporal (16' 26'')	Tómate un tiempo para levantarte
			Manejar sentimientos difíciles (9' 02'')	
	4ª semana	Empezar bien el día (4' 45'')	Apaga la tele	
			La fábrica de las preocupaciones (7' 12'')	
	Bloque II	5ª semana	Sólido como una montaña (11' 20'')	Date un paseo
		La autocompasión (6' 42'')		
	6ª semana	El deseo de ser feliz (7' 08'')	Haz una pausa	
		El arte de escuchar (1' 58'')		
	7ª semana	Paciencia, confianza y soltar (7' 10'')	El tercer sorbo o bocado	
		Escaneo corporal (16' 26'')		
	8ª semana	<b>Post-test</b> (evaluación posterior de las variables evaluadas en el pre-test).		

**Nota.** Todas las actividades se encuentran detalladas en los Anexos.

**Nota 2.** Se realizarán evaluaciones de seguimiento a los 3 y 5 meses para valorar el efecto de la intervención a largo plazo.

## RESULTADOS

Se espera una mejora significativa valorada de forma cuantitativa en los distintos resultados de los instrumentos pasados en el post-test respecto a aquellos pasados en el pre-test. A la finalización del programa y durante las evaluaciones de seguimiento se espera una mejora de las distintas variables: niveles de atención plena, estrés, habilidades sociales y bienestar subjetivo, en los resultados globales del alumnado que participen activamente en todas las actividades de la intervención.

Ya que, en el momento de elaboración de este trabajo, no se realizó un estudio experimental en el que se valoraran los resultados de esta propuesta de intervención, se desarrolló un cuestionario de elaboración propia en el que se evaluaban todas las distintas variables en las que la intervención será útil para generar un cambio. Este cuestionario fue contestado por tres profesionales expertos en *mindfulness* y compasión, elegidos desde ambos sectores profesionales, tanto desde el sector público como privado (Anexo 8, 9 y 10). El cuestionario recoge en primer lugar algunos datos sociodemográficos como la profesión, el sexo y la experiencia profesional en *mindfulness* de cada uno de los expertos que contestaron el cuestionario. A continuación, se procede a una evaluación cuantitativa mediante 10 preguntas (a valorar del 0 al 4) que, aparte de evaluar las distintas variables en las que se requiere un cambio, también evalúa la adecuación de: (1) la extensión del programa, (2) la población diana a la que va dirigida la intervención, (3) los contenidos y las tareas para casa, (4) el número de sesiones y tiempo de cada una, (5) los instrumentos de evaluación, (6) la viabilidad de su aplicación y (7) la concordancia de los contenidos del programa con el objetivo general y objetivos específicos de cada módulo. Para finalizar la evaluación por juicio de expertos, se procede a una valoración cualitativa de sugerencias de mejora, necesidad de recursos adicionales, comentarios o dificultades encontradas.

Los resultados de los cuestionarios se pueden dividir en dos partes, en primer lugar, los resultados de los dos primeros expertos mostraron las puntuaciones más altas en casi todos los ítems mencionados, es decir, casi todos los ítems del cuestionario obtuvieron una puntuación de 4 (sobre 4). El único que fue puntuado un poco más bajo fue el ítem “El programa es útil para mejorar las habilidades sociales de los alumnos”, que uno de los expertos valoró con un 3. En segundo lugar, los resultados del tercer experto muestran puntuaciones más moderadas, obteniendo en casi todos los ítems un 2 sobre 4.

Estos resultados se pueden ver tanto en los gráficos mostrados más abajo como en los anexos.

En cuanto a la valoración cualitativa, los expertos valoraron el programa de intervención con comentarios como: “Es una intervención con prácticas breves y sencillas lo que facilita la adherencia de los alumnos” o “fundamentado en un programa y una autora con alta experiencia”.

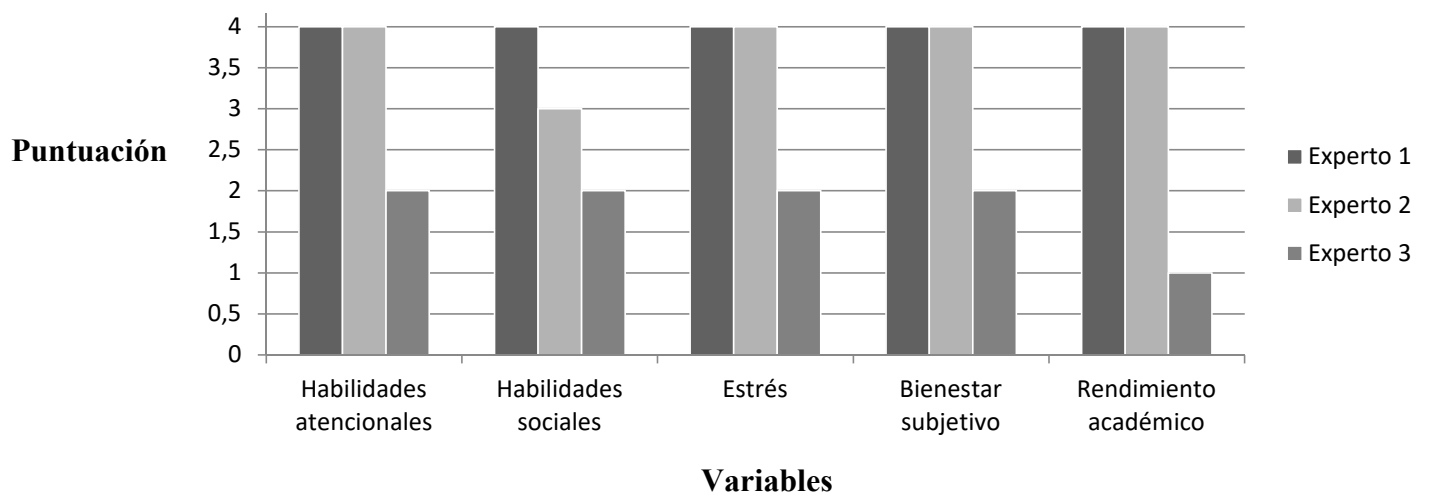


Figura 1. Resultados de la evaluación por juicio de expertos (parte 1)

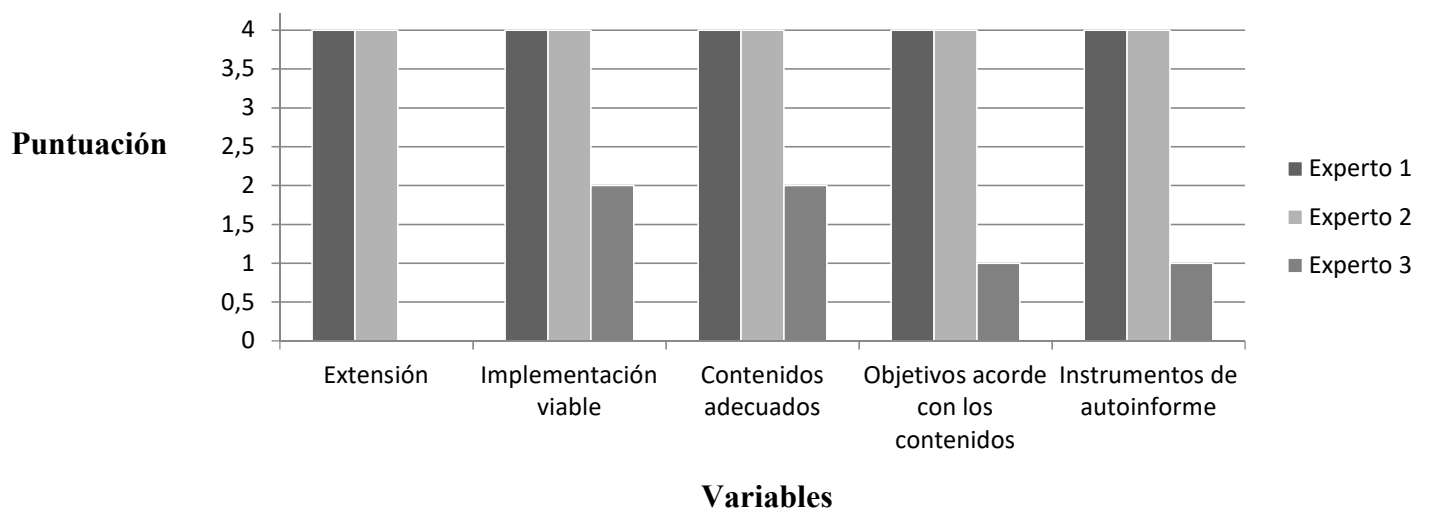


Figura 2. Resultados de la evaluación por juicio de expertos (parte 2)

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo ha sido, como hemos ido repitiendo a lo largo del texto, elaborar un programa de intervención basado en *mindfulness* para aplicar en el contexto escolar. Una vez llevada a cabo esta propuesta de intervención, se esperan una serie de resultados beneficiosos para el alumnado que participe. Entre estos resultados positivos, se espera un incremento de la atención plena, una mejora de las habilidades sociales y del bienestar subjetivo. Se espera que, con el hecho de desarrollar la atención como capacidad cognitiva, se mejore el rendimiento académico global. Por otro lado, la atención y consciencia de la respiración servirá como herramienta a los alumnos para aprender a tranquilizarse cuando se encuentren con niveles de estrés elevados.

Hasta el momento, las distintas intervenciones propuestas se focalizaban únicamente en una variable: mejora de la atención, reducción de sintomatología psicológica como el estrés o la depresión, etc. Este proyecto se ha propuesto integrar todas estas variables en las que el *mindfulness* puede ejercer un papel relevante, en un solo programa de 8 semanas. La valoración por parte de los expertos es muy positiva, pues creen en la posibilidad de fomentar cambios significativos en todas las variables (estrés, atención, bienestar subjetivo, habilidades sociales y rendimiento académico).

Por todos estos resultados positivos, es importante reiterar la necesidad de la incorporación de este tipo de programas basados en *mindfulness* en las aulas de secundaria, pues, aparte de la enseñanza de los contenidos básicos de la formación de secundaria obligatoria, es necesario también darle importancia a los aspectos que forman a los alumnos como personas.

Es necesario en esta discusión explicar las diferencias entre las puntuaciones de los dos primeros expertos, los cuales valoraron el cuestionario con puntuaciones muy altas en comparación con el tercero, que lo valoró con puntuaciones más moderadas. Una posible explicación es la diferencia en las profesiones de cada uno: mientras los dos primeros participan en el sector laboral de la psicología y el *mindfulness*, el tercero trabaja como profesor de educación física en un instituto de secundaria. Por tanto, mientras que unos son especialistas en *mindfulness* en el sector de la investigación y la clínica, el otro es experto en aplicar este tipo de programas en el contexto escolar.

Una posible *limitación* de la propuesta desarrollada en este TFM iría dirigida a la mejora de las habilidades sociales, pues parece todavía poco consistente el objetivo con los contenidos de la intervención. Se podría estudiar la necesidad de incluir alguna técnica más centrada en la mejora de las habilidades sociales. Por otro lado, uno de los expertos que valoró el cuestionario comenta la necesidad de “añadir una pequeña introducción en cada sesión focalizada en motivar a los alumnos relacionando los contenidos de la práctica y cómo puede ayudarles a reducir el estrés teniendo en cuenta sus estresores específicos”. Además, se proponen otras mejoras como: “charlas con padres y profesores para implicarlos al máximo”, “comenzar las prácticas con sesiones participativas de concienciación y/o trabajo físico intenso y breve”. Propuestas interesantes para tener en cuenta en la elaboración de una mejora del programa.

En conclusión, el presente trabajo contribuye, en primer lugar, a una mayor comprensión de la relevancia que tienen estos programas dentro del contexto educativo, además de poner en evidencia la necesidad de llevarlos a cabo.

Como *futura línea de trabajo* necesaria se propone realizar varios estudios experimentales en diferentes institutos de secundaria, en los cuales se pueda aplicar este programa y evaluar estadísticamente los resultados de los instrumentos de autoinforme. De esta manera, se conseguirán resultados más significativos y conclusiones más consistentes acerca de la eficiencia del presente programa. Además, se propone una evaluación más detallada en la que participen más expertos tanto del sector especializado en *mindfulness* como del sector especializado en la educación.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arellano Ordinola, M. A. (2012). Efectos de un programa de intervención psicoeducativa para la optimización de las habilidades sociales de alumnos de primer grado de educación secundaria del Centro Educativo Diocesano El Buen Pastor.
- Bertolín Guillén, J. M. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 289-307.
- Berra Ruiz, E., Muñoz Maldonado, S. I., Vega Valero, C. Z., Silva Rodríguez, A., & Gómez Escobar, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1).
- Calvete, E., Sampedro, A., & Orue, I. (2014). Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) to assess the mindfulness trait in Spanish adolescents. *Psicología Conductual*, 22(2), 275-289.
- Carvajal, D., Aboaja, A., & Alvarado, R. (2015). Validación de la Escala de bienestar mental de Wareick-Edinburgo, en Chile. *Revista de Salud Pública*, 19(1), 13-21.
- Ceballos-Ospino, G. A., Suarez-Colorado, Y., Suescún-Arregocés, J., Gamarra-Vega, L. M., González, K. E., & Sotelo-Manjarres, A. P. (2015). Ideación suicida, depresión y autoestima en adolescentes escolares de Santa Marta. *Duazary*, 12(1), 15-22.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in cognitive sciences*, 19(9), 515-523.
- Davidson, R. J., & Schuyler, B. S. (2015). Neuroscience of happiness. *World happiness report*, 88-105.
- del Barco, B. L., López, E. M., Martín, A. G., & Castaño, E. F. (2008). Estudio preliminar de la escala de atención plena “mindfulness” en el ámbito escolar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 371-379.

- Delgado, L. C., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M. I., Robles, H., & Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Psicología Conductual*, 18(3), 511.
- Dueñas Buey, M., & Senra Varela, M. (2009). Habilidades sociales y acoso escolar: un estudio en centros de enseñanza secundaria de Madrid. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 20(1).
- González, L. L., González, M. Á., & Alzina, R. B. (2016). Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 75-91.
- González, L. L., Kareaga, A. A., Fernández, D. H., & Alzina, R. B. (2016). Validación de una escala de Habilidades y Estados de Relajación-Mindfulness para adolescentes. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 93-105.
- González, M. L. G., & Hernández, P. M. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de humanidades*, (15), 327-344.
- Justo, C. F. (2010). Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness)/Mindfulness program for increasing resilience and preventing burnouts in secondary school teachers. *Revista Complutense de Educación*, 21(2), 271.
- Kabat-Zinn, J. (2004). Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairós.
- Lamas, H. A. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones*, 3(1), 313-386.
- Marfil Sánchez, A. M. (2016). Mindfulness: Programa de intervención para la gestión de la atención y el estrés del alumnado en educación primaria y secundaria.
- Martín, N. (2017). Mindfulness i felicitat. *Treball de fi de grau*.



- Mañas, I., Franco, C., Gil, M., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.
- Miró, M. T., Perestelo-Pérez, L., Pérez Ramos, J., Rivero, A., González, M., & Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática= Effectiveness of mindfulness based treatments for anxiety and depressive disorders: a systematic review.
- Muñoz-Repiso, M. (2010). Educar desde la compasión apasionada. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8(2).
- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, Á., Hernando, Á., & Pertegal, M. Á. (2010). Más allá del déficit: Construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infancia y aprendizaje*, 33(2), 223-234.
- Quiroga, S. (2017). Impacte de la meditació, compassió i conducta prosocial en el benestar psicològic. *Treball de fi de grau*.
- Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2008). Meditación, compasión y ondas cerebrales.
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish journal of psychology*, 9(1), 86-93.
- Serrani Azcurra, D. (2015). Traducción, adaptación al español y validación de la Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edinburgh en una muestra de adultos mayores argentinos. *Acta Colombiana de Psicología*, Vol. 18, no. 1 (ene.-jun. 2015); p. 79-93.
- Simón, V. (2011). Aprender a practicar mindfulness y abrir el corazón a la sabiduría y la compasión. Barcelona: Sello Editorial
- Smallwood, McSpadden y Schooler (2008) MIND WANDERING
- Snel, E. (2015). *RESPIRAD: Mindfulness para padres con hijos adolescentes*. Editorial Kairós.

- Terzi, A. M., de Souza, L. L., Machado, M. P. A., Konigsberger, M., Waldemar, J. O. C., de FREITAS, B. I., ... & Ferreira, M. Q. B. (2016). Mindfulness en la Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 107-122.
- Vargas, M. (2010). La Meditación y la Relajación en la Educación. *Hipnológica*, 3, 22-23.
- Vicente, L., & Lidia, M. (2015). Adaptación del "social skills improvement system-rating scales" al contexto español en las etapas de educación infantil y educación primaria.
- Waldemar, J.O.C., Riggatti, R., Menenez, C., Guimarães, G., Falceto, O. y Heldt, E. (2016). Impact of a Combined Mindfulness and Social–Emotional Learning Program on Fifth Graders in a Brazilian Public School Setting. *Psychology y Neuroscience*, 9(1), 79–90.
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103-134

## Anexo 1

### LA ESCALA DE BIENESTAR MENTAL DE WARWICK-EDINBURGH (EBMWE)

A continuación encontrará algunas afirmaciones acerca de ideas y emociones.

Marque el casillero que mejor describa lo que pensó o sintió durante las últimas 2 semanas

AFIRMACIONES	En ningún momento	Raramente	Algunas veces	Con frecuencia	Todo el tiempo
Me he sentido optimista con relación al futuro	1	2	3	4	5
Me he sentido útil	1	2	3	4	5
Me he sentido aliviado	1	2	3	4	5
Me he sentido interesado por las demás	1	2	3	4	5
He tenido suficiente energía de reserva	1	2	3	4	5
He resuelto bien los problemas	1	2	3	4	5
He estado pensando con claridad	1	2	3	4	5
Me he sentido bien conmigo mismo	1	2	3	4	5
Me he sentido cercano a las demás personas	1	2	3	4	5
Me he sentido con confianza en mí	1	2	3	4	5
He sido capaz de tomar mis propias decisiones con respecto a las cosas que me suceden	1	2	3	4	5
Me he sentido querido	1	2	3	4	5
He estado interesado en cosas nuevas	1	2	3	4	5
Me he sentido alegre	1	2	3	4	5

Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)

© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006, all rights reserved.

## Anexo 2

### European Spanish version of the Perceived Stress Scale

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación

Ítems PSS	Ítems PSS10		Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
PSS		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
PSS		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
PSS		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por lograr?	0	1	2	3	4
PSS		En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
PSS	PSS10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

### Anexo 3. Sistema de Evaluación de las Habilidades Sociales, SEHS-Alumno.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES		SEHS
---	--	------

<b>SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES</b>	
<b>SEHS</b>	

	<b>Alumnado 8 - 12</b>	
<b>C. Centro</b>	<b>Curso</b>	<b>Secc./nº lista</b>

<b>INFORMACIÓN DEL ALUMNO / DE LA ALUMNA<sup>1</sup></b>	
--	--

Nombre y apellidos	_____		
Lugar y fecha de nacimiento	_____		
Edad	_____ años		
Género ("X" donde proceda)	Masculino <input type="checkbox"/>	Femenino <input type="checkbox"/>	
Centro educativo	_____		
Localidad	_____		
Provincia	_____		
Curso y grupo	_____		
Nombre del Profesor tutor o de la Profesora tutora	_____		
Fecha actual	_____ de _____	de 20__	

<b>INSTRUCCIONES</b>
----------------------

Este cuestionario contiene frases que describen el comportamiento de los alumnos y las alumnas de tu edad. Consta de dos partes: Parte I y Parte II.

Por favor, lee cada una de las frases y decide con qué frecuencia ocurre lo que se dice en ellas, en tu caso particular.

- Si **nunca** te comportas como dice la frase, rodea "0".
- Si **pocas veces** te comportas como dice la frase, rodea "1".
- Si **a menudo** te comportas como dice la frase, rodea "2".
- Si **casi siempre** te comportas como dice la frase, rodea "3".

<sup>1</sup> Con el fin de facilitar la lectura y evitar la repetición en el contenido de este documento, se ha optado por utilizar el género masculino y otras formas genéricas para referirse conjuntamente a personas de ambos géneros, sin que ello signifique la supremacía de un género sobre el otro. Solo se harán distinciones en aquellos casos que así se requiera.

B.I. García-Saiguera y L. Losada. Copyright © 2010. adaptación española del SSIS-RS *Student* (Gestam y Elliott, 2008).

1
---

## EJEMPLO

	Nunca	Pocas veces	A menudo	Casi siempre
Me gusta hacer nuevas amistades	0	1	2	3

**Cómo responder**

Por favor, responde a todas las frases. No hay respuestas correctas o incorrectas. Reflexiona y no te precipites al responder.

Marca firmemente con un lápiz o un bolígrafo, asegurándote de trazar un círculo completo alrededor del número que elijas. Si deseas cambiar una respuesta tacha con una cruz la opción errónea y rodea con un círculo la nueva opción elegida.

Antes de comenzar, asegúrate de completar toda la información con tus datos personales en el cuadro situado en la parte superior de la primera página.

Por favor, pregunta si tienes alguna duda. Espera la indicación del profesor o de la profesora para responder.

**Recuerda:** Nunca: "0" -- Pocas veces: "1" -- A menudo: "2" -- Casi siempre: "3"

Parte I	Frecuencia			
	Nunca	Pocas veces	A menudo	Casi siempre
1. Pido información cuando la necesito	0	1	2	3
2. Atiendo cuando los demás exponen sus ideas	0	1	2	3
3. Perdono a los demás cuando dicen "lo siento"	0	1	2	3
4. Tengo cuidado cuando utilizo cosas que no son mías	0	1	2	3
5. Defiendo a los demás si son tratados injustamente	0	1	2	3
6. Digo "por favor" cuando pido las cosas	0	1	2	3
7. Me siento mal cuando los demás están tristes	0	1	2	3
8. Me llevo bien con los niños de mi edad	0	1	2	3
9. Hago caso a quienes quieren llamar la atención en clase	0	1	2	3
10. Espero mi turno cuando hablo con los demás	0	1	2	3
11. Muestro mis sentimientos a los demás	0	1	2	3
12. Hago lo que los profesores me dicen que haga	0	1	2	3
13. Trato de hacer que los demás se sientan bien	0	1	2	3
14. Coopero, aportando lo que me corresponde dentro del grupo de mi clase	0	1	2	3
15. Cuando percibo un problema, se lo comunico a los demás	0	1	2	3
16. Miro a los demás cuando les hablo	0	1	2	3
17. Ayudo a mis amigos cuando tienen un problema	0	1	2	3
18. Hago amistades fácilmente	0	1	2	3
19. Hago mi trabajo sin molestar a los demás	0	1	2	3
20. Soy educado/educada cuando hablo con los demás	0	1	2	3
21. Mantengo la calma cuando se burlan de mí	0	1	2	3
22. Sigo las reglas del colegio	0	1	2	3

**Recuerda:** Nunca: "0" -- Pocas veces: "1" -- A menudo: "2" -- Casi siempre: "3"

Parte I	Frecuencia			
	Nunca	Pocas veces	A menudo	Casi siempre
23. Propongo a los demás realizar actividades en común	0	1	2	3
24. Me comporto bien	0	1	2	3
25. Digo cosas positivas sobre mí, sin presumir	0	1	2	3
26. Mantengo la calma cuando señalan mis errores	0	1	2	3
27. Trato de pensar cómo se sienten los demás	0	1	2	3
28. Me presento a los demás sin que me lo digan	0	1	2	3
29. Hago lo que debo sin que me lo tengan que decir	0	1	2	3
30. Saludo y sonrío a las personas conocidas cuando las veo	0	1	2	3
31. Intento solucionar los desacuerdos de buenas maneras	0	1	2	3
32. Atiendo en clase	0	1	2	3
33. Participo en juegos con los demás	0	1	2	3
34. Hago mis deberes a tiempo	0	1	2	3
35. Cuando creo que no me tratan bien, lo digo	0	1	2	3
36. Cuando tengo problemas, mantengo la calma	0	1	2	3
37. Soy amable con los demás si se sienten mal	0	1	2	3
38. Pido participar cuando los demás realizan actividades que me gustan	0	1	2	3
39. Cumplo mis promesas	0	1	2	3
40. Digo "gracias" cuando alguien me ayuda	0	1	2	3
41. Mantengo la calma cuando los demás me molestan	0	1	2	3
42. Trabajo bien con mis compañeros de clase	0	1	2	3
43. Intento hacer nuevas amistades	0	1	2	3
44. Reconozco mis errores ante los demás	0	1	2	3
45. Pido ayuda cuando la necesito	0	1	2	3
46. Mantengo la calma cuando estoy en desacuerdo con los demás	0	1	2	3

**Recuerda:** Nunca: "0" -- Pocas veces: "1" -- A menudo: "2" -- Casi siempre: "3"

Parte II	Frecuencia			
	Nunca	Pocas veces	A menudo	Casi siempre
47. Tengo miedo a muchas cosas	0	1	2	3
48. Obligo a los demás a que hagan lo que yo quiero	0	1	2	3
49. Hago las cosas sin pensar	0	1	2	3
50. Me siento enfermo/enferma	0	1	2	3

**Recuerda:** Nunca: "0" -- Pocas veces: "1" -- A menudo: "2" -- Casi siempre: "3"

Parte II	Frecuencia			
	Nunca	Pocas veces	A menudo	Casi siempre
51. Digo "palabrotas"	0	1	2	3
52. Me resulta difícil concentrarme en lo que estoy haciendo	0	1	2	3
53. Me avergüenzo con facilidad	0	1	2	3
54. Digo cosas para hacer daño a los demás cuando me enfado	0	1	2	3
55. Tengo rabietas o berrinches	0	1	2	3
56. Pienso que me pueden suceder cosas malas	0	1	2	3
57. Miento a los demás	0	1	2	3
58. Me distraigo con facilidad	0	1	2	3
59. Puedo dormir bien por la noche	0	1	2	3
60. Permito que otros se unan a mi grupo de amigos	0	1	2	3
61. Me cuesta trabajo estar quieto/quieta	0	1	2	3
62. Me siento solo/sola	0	1	2	3
63. Hago trampas en los juegos	0	1	2	3
64. Cometo errores al realizar las actividades de clase por no atender	0	1	2	3
65. Creo que nadie se preocupa por mí	0	1	2	3
66. Intento que los demás me tengan miedo	0	1	2	3
67. Cuando me enfado, rompo cosas	0	1	2	3
68. Me canso con facilidad	0	1	2	3
69. Respondo faltando el respeto a las personas adultas cuando me hablan o piden algo	0	1	2	3
70. Pierdo el tiempo	0	1	2	3
71. Me pongo nervioso/nerviosa cuando estoy con mis compañeros de clase	0	1	2	3
72. Digo cosas para herir los sentimientos de los demás	0	1	2	3
73. Me peleo con los demás	0	1	2	3
74. Me siento triste	0	1	2	3
75. Respeto las normas o reglas	0	1	2	3

**MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN**

**AVISO LEGAL**

De conformidad con la Ley Orgánica 15/1999, de Protección de Datos de Carácter Personal le informamos de que los datos personales facilitados por usted a través del presente formulario se incorporarán a un fichero de titularidad del Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación II (Orientación Educativa, Diagnóstico e Intervención Psicoeducativa) de la Facultad de Educación, de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), cuya finalidad es la de investigar acerca de las habilidades sociales en ámbitos educativos.

Sus datos no serán cedidos o comunicados a terceros, salvo en los supuestos necesarios para la debida atención, desarrollo, control y cumplimiento de las finalidades expresadas, así como en los supuestos previstos, según Ley.

Le recordamos que en cualquier momento podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición de sus datos, enviando una solicitud por escrito, adjuntando fotocopia de su DNI, a la dirección al departamento arriba indicado de la Facultad de Educación de la UNED, C/ Juan del Rosal, 14 C.P. 28040 Madrid (España).



#### Anexo 4 – MAAS. A

---

Carga factorial	
1. Yo podría estar experimentando alguna emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde	0,70
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en otra cosa	0,64
3. Encuentro difícil estar centrada en lo que está pasando en el presente	0,82
4. Tiendo a caminar rápidamente para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino	0,62
5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión o incomodidad física, hasta que realmente captan mi atención	0,68
6. Me olvido del nombre de una persona casi tan pronto me lo dicen por primera vez	0,62
7. Parece como si funcionara con “piloto automático” sin mucha consciencia de lo que estoy haciendo	0,80
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atenta a ellas	0,79
9. Me concentro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo en el momento para lograrlo	0,76
10. Hago trabajos o tareas de forma automática, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo	0,73
11. Me encuentro a mí misma escuchando a alguien con una oreja mientras hago otra cosa al mismo tiempo	0,68
12. Me encuentro preocupada por el futuro o el pasado	0,67
13. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención	0,84
14. Picoteo sin ser consciente de que estoy comiendo	0,67

---

## Anexo 5

### Registro de prácticas meditativas

Nombre:	Actividad en el aula	Día de la semana		Realizada	
				Si	No
<b>Curso:</b>  <b>Grupo:</b>	Pausa y sintonizar	Lunes			
		Martes			
		Miércoles			
		Jueves			
		Viernes			
	Tranquilos y atentos como una rana (para adultos)	Lunes			
		Martes			
		Miércoles			
		Jueves			
		Viernes			
	Escaneo corporal	Lunes			
		Martes			
		Miércoles			
		Jueves			
		Viernes			
	Manejar sentimientos difíciles	Lunes			
		Martes			
		Miércoles			
		Jueves			
		Viernes			
Empezar bien el día	Lunes				
	Martes				
	Miércoles				
	Jueves				
	Viernes				

La fábrica de las preocupaciones	Sólido como una montaña	Lunes		
		Martes		
		Miércoles		
		Jueves		
		Viernes		
La autocompasión	El deseo de ser feliz	Lunes		
		Martes		
		Miércoles		
		Jueves		
		Viernes		
El arte de escuchar	Paciencia, confianza y soltar	Lunes		
		Martes		
		Miércoles		
		Jueves		
		Viernes		
Escaneo corporal		Lunes		
		Martes		
		Miércoles		
		Jueves		
		Viernes		

## ANEXO 6: Transcripciones de los ejercicios

### ACTIVIDADES PARA EL AULA

PAUSAR Y SINTONIZAR (semana 2): Pausar es un ejercicio para detenerse, para parar de seguir haciendo algo automáticamente y advertir lo que ahora mismo está sucediendo. Sintonizar es un ejercicio de percibir, percibir lo que está sucediendo: sentimientos, pensamientos, cómo reacciona tu cuerpo y qué papel desempeña en ello la respiración. Así, con calma, puedes darte cuenta de cómo te encuentras en este momento teniéndote en cuenta sin negarte o agobiarte. De este modo, estás más abierto a los sentimientos o pensamientos que experimentas durante el día. Ello te da la posibilidad de elegir, elegir ser más amable y reaccionar sin expectativas o prejuicios de manera consciente y menos a partir de un impulso. Ejercicio pausar y sintonizar. Quiero pedirte que, por un instante, pares de hacer cualquier cosa que tengas que hacer o creas que tengas que hacer y que seas consciente de este momento. Tómate el tiempo necesario para sentarte o tumbarte relajadamente y sentir cómo estás en este instante. Normalmente preguntas a los demás como están pero ahora te lo preguntas a ti mismo. ¿Cómo estás? ¿Cómo me siento en este momento? ¿Me siento tranquilo o intranquilo, relajado, cansado, descansado o de alguna otra manera? No necesitas cambiar nada de cómo te sientes ahora, ni solucionar o reprimir nada, solo tienes que prestar atención amable. ¿Si tuvieras que poner una puntuación de tu sensación de bienestar de ahora mismo, entre el 0 y el 10, qué cifra te pondrías? Calmado y consciente observas cómo te sientes ahora mismo. Más tarde puede que sea de otra manera muy distinta. Y ahora, ahora desplazas tu atención hacia el movimiento de la respiración en tu cuerpo, y la llevas a ese lugar en donde la sientes, exactamente a ese lugar en el que puedes percibir el movimiento de la respiración en tu cuerpo. ¿Qué percibes de la respiración en tu nariz? ¿En tu cuello? ¿En tu pecho o en tu abdomen? ¿Cómo se mueve la respiración, es tranquila o intranquila? Simplemente obsérvala, no necesitas hacer nada, no necesitas que sea distinta a como es ahora, una observación amable es suficiente. Puedes observarla con toda tranquilidad, sigue el movimiento de tu respiración como ahora está sucediendo con una atención amable. Dale a la respiración todo el espacio. Y ahora expande tu atención del movimiento de la respiración a todo tu cuerpo tal y como ahora está echado. ¿Qué sientes? ¿Qué te llama la atención? Percibes alguna tensión o relajación? Algún dolor, intranquilidad... o quizás no puedas sentir muy bien tu cuerpo. ¿Qué percibes en este momento? Obsérvalo todo conscientemente, con tranquilidad, no

necesitas hacer nada con ello, ni tener una opinión al respecto. Una observación amable es suficiente, la atención funciona, parar y sintonizar te brinda la oportunidad de conectar contigo mismo. Es importante que tomes tiempo para ti. Que prestes atención a lo que sucede en ti te ayuda a que no te quedes sin energía y a que tu cabeza se aligere un poco. Te deseo que pases un buen día.

**TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA (semana 2):** Introducción de tranquilo y atento como una rana, para adultos. Durante esta meditación de la rana se trata de estar sentado diez minutos con la atención en tu respiración. Dirigiendo la atención al movimiento de la respiración estás presente en este momento, en esta respiración. Al principio puedes permanecer atento solo un momentito, tu atención vuela rápidamente hacia otro lugar, pensamientos, planes, preocupaciones u otras cosas, eso sucede cientos de veces, miles de veces, la atención vuela y ello es muy normal, nos sucede a todos. En la práctica del mindfulness no se trata de que no puedas distraerte, sino de que te des cuenta de ello, al darte cuenta de que te has distraído puedes volver allí con tu atención. Volver de nuevo al movimiento de la respiración en tu cuerpo. Para ello se necesita valor, y una elección consciente. La elección de, en medio del remolino de tu vida, tomar el tiempo para parar conscientemente, sentarte un momento, tranquilo y atento como una rana, sentir que respiras, sentir qué es respirar, sentir que estás vivo. Ejercicio tranquilo y atento como una rana, para adultos. Quiero pedirte que te sientes de forma relajada, en un lugar en el que no puedas ser molestado. Puedes cerrar los ojos o dejarlos entornados, como prefieras. Haz lo que para ti esté bien. Tómate el tiempo necesario para parar de forma consciente todo aquello que estás haciendo o pensando. Puedes dejar que tus hombros cuelguen un poco, tus manos pueden reposar en el regazo, tu espalda está relajada y recta, de una rana puedes aprender a estar sentado con atención. No necesitas imaginar que eres una rana ya que, evidentemente, no lo eres, pero una rana tiene algo, algo que tu también tienes, la habilidad natural de estar sentada y llevar la atención a la respiración de este momento. Para estar así de quieto necesitas atención, atención y calma. Atención para no hacer o pensar de inmediato en otra cosa que no sea lo que haces ahora, y calma para acostumbrarte a no hacer nada, solo estar sentado y ser, estar presente y tranquilo. Y ahora que estas así sentado puedes percibir muchas cosas, quizás sientas que en tu cuerpo siempre hay algo que se mueve, dedos, una pierna, tus parpados, o alguna otra cosa, y esto está bien. No se trata de que no puedas moverte sino de que te des cuenta de si hay algo que aun se mueve. ¿Qué

movimientos notas en este momento? Y si sientes que aquí o allá hay algo que se mueve no necesitas hacer nada, solo darte cuenta, llevar tu atención allí por un momento y dejarla ir de nuevo. Cuando estás sentado y atento quizás también percibas que estás respirando, respirar es algo muy normal, todos lo hacemos, pero ser consciente de ello es algo bastante especial. Normalmente no le prestamos mucha atención, pero si ahora lo haces, puedes darte cuenta de la respiración. El aire que entra y sale de tu cuerpo, de tu nariz, lleva ahí tu atención, al lugar en tu nariz en el que el aire entra y sale. Siéntelo. ¿Qué percibes? Quizás puedas sentir, por ejemplo, la diferencia de temperatura del aire, algo más frío cuando entra, y algo más caliente cuando sale. Quizás en este momento percibas otras cosas. Observa el flujo de aire entrando y saliendo por tus fosas nasales, la atención en la respiración puede ayudarte a calmarte o a sentir que estas inquieto, o las dos cosas. También está muy bien el darse cuenta de ambas cosas, la una no es mejor que la otra, simplemente a veces hay calma, y a veces, inquietud. Al percibirlo puedes cuidar mejor de ti mismo y tener en cuenta lo que ahora hay. Quizás sientas también algo de tu respiración en tu garganta, en el pecho, o en tu abdomen. Lleva tu atención hacia el lugar de tu cuerpo en el que puedas sentir mejor la respiración. ¿Dónde la sientes? ¿En la garganta? ¿En el pecho? ¿En el abdomen? Lleva tu atención hacia ese lugar. ¿Dónde la sientes? Intenta ahora llevar el foco de tu atención hacia tu vientre. ¿Qué percibes de tu respiración en este momento? Sea lo que sea puedes dejar que la respiración sea como ahora es, no tienes que cambiarla ni dirigirla, solamente obsérvala. Con calma y atención sigues por unos instantes cada inspiración, cada expiración, la duración completa de la inspiración y la duración completa de la expiración. No tienes que hacer nada especial para respirar, sucede por si misma, y puedes percibir todo tipo de cosas. A veces es rápida y superficial, otras, tranquila, profunda y regular. A veces puedes sentir que retienes la respiración. ¿Cómo es ahora en este momento? En ocasiones te das cuenta de que tu atención ya no está con la respiración, de que has empezado a pensar, te preocupas. Esto es normal, a todos nos pasa de vez en cuando, te pierdes por un momento. Forma parte del proceso. Pero tan pronto como te percatas, puedes volver a tu respiración, al ahora, a esta inspiración, y también a esta expiración. El movimiento de la respiración en el abdomen, siéntelo. El arte de la práctica de la atención es darte cuenta de que, por un momento, te has ido, y que puedes volver una y otra vez, volver al ahora, a este momento. Así pues, puedes aprender mucho de una rana. Parar por un momento, sentarte tranquilo y no necesitar hacer nada más que observar la respiración. La atención en la respiración te lleva una y otra vez a este

momento, a lo que ahora experimentas. Y, cuando oigas la campanita, abres los ojos de nuevo, lentamente. Ahora quiero felicitarte por haber hecho este ejercicio con toda tu atención. Durante el ajetreo del día puedes volver una y otra vez a tu respiración para sentir lo que sucede y darte cuenta de que respiras. No te cuesta nada de tiempo, solamente, atención. Te deseo muchos momentos de atención amable durante esta semana.

**ESCANEO CORPORAL (semana 3):** Introducción al escaneo corporal. El escaneo corporal ayuda tanto a los niños como a los adultos a estar en contacto con su cuerpo. Al estar en contacto con tu cuerpo puedes percibir mejor cómo te sientes, y al saberlo, puedes tenerte en cuenta a ti mismo. Estás en contacto con tu cuerpo al sentirlo, en lugar de pensar en él, tal y como sucede con un buen amigo. Al tomar más confianza con tu cuerpo puedes estar mejor en contacto con él. A veces, al hacer un ejercicio, percibes que te estás durmiendo o que te pierdes una y otra vez. Tu mente se llena de pensamientos. No pasa nada, esto es normal. Sientes simplemente que tu atención está en otra parte y cuando te das cuenta tomas el hilo de nuevo. También puedes percibir que tus sentimientos y emociones se han quedado enganchadas en algún lugar del cuerpo: los hombros, cuello o la cabeza. Al estar abierto a todo lo que sientes en el cuerpo y no negarlo, estas en contacto con la realidad del cansancio de este momento, con la realidad de esa inquietud, con la flexibilidad y con muchas otras cosas que puedes percibir en tu cuerpo. Siempre puedes conectar de nuevo con tu cuerpo al hacer el siguiente ejercicio y también en otros momentos como por ejemplo al despertar, al acostarte, cuando te sientas triste, enfadado o frágil, o cuando necesites tomar contacto contigo mismo, en lugar de estar siempre ocupado con los demás. Ejercicio del escaneo corporal. Quiero pedirte que te sientes o te echas de forma relajada en un lugar en el que no puedas ser molestado. Tómate el tiempo necesario para sentarte o echarte de manera que tu cuerpo pueda relajarse. Tus piernas están rectas, tus brazos relajados a los lados del cuerpo, puedes cerrar los ojos o dejarlos entornados, como prefieras. Haz lo que para ti esté bien. Ahora que estás así echado toma lentamente conciencia de tu cuerpo, de cómo está echado en este momento. ¿A qué lugares de tu cuerpo va tu atención? Deja que vague por donde quiera, ¿Qué percibes? Quizás quieras cambiar de postura, y lo haces tranquilamente. Deja tu cuerpo así, echado. Entrégate a la fuerza de la gravedad. Tu cabeza, tu cuello, tu espalda, tus piernas y tus brazos relajados en el suelo. Todo tu cuerpo está tendido. Y así puedes sentir el suave y familiar movimiento de la

respiración en el contorno de las fosas nasales, en el pecho y también en el abdomen. Respiración y calma. Atención y respiración. Tómate el tiempo que necesites para sentir y seguir el movimiento de la respiración en tu cuerpo. Para ello, no necesitas hacer nada especial, solamente préstale atención consciente y amable. Y ahora, que has seguido tu respiración por un momento, puedes desplazar la atención a tus pies. ¿Los sientes igual o notas alguna diferencia? No necesitas moverlos para sentirlo, solo necesitas llevar tu atención hacia ellos, a tus pies, los dedos de los pies, tus tobillos. Al estar en contacto con tus pies puedes percibir frío o calor, o algo distinto. Quizás no sientas muchas cosas, eso también está bien. No se trata de que debas sentir algo, sino de que puedes estar en contacto con lo que sientes o no sientes en el lugar en el que ahora nos encontramos al hacer el ejercicio. En los tobillos, en las pantorrillas, y también en el resto de la parte inferior de las piernas. ¿Qué te llama la atención? ¿Cómo se sienten tus piernas, tus rodillas, tus muslos? Quizás sientas algo de cansancio en tus piernas, tensión o relajación. Una rampa o un dolorcillo. Quizás sientas algo muy distinto. Sea lo que sea, permite que esté ahí, permitir y observar. Nada más. Puede ser que de repente tu atención esté en otro lugar, en cosas que aun quieres hacer, no quieres olvidar... y entonces te das cuenta de que tu atención se ha ido. Al principio ni si quiera te das cuenta, de repente estás ausente en otro lugar y no pasa nada. Te sucederá a menudo, pero cada vez que te des cuenta, puedes volver de nuevo, volver al punto en el que estamos en el ejercicio, en las piernas. Muchas veces tenemos comentarios acerca de nuestro cuerpo y le prestamos atención solo para que pueda hacer más cosas aun o para que sea más hermoso, más fuerte, o para ver hasta dónde puede llegar al hacer algún deporte, pero ahora dejas ir todo esto. Así puedes, sin emitir ningún juicio, estar en contacto con tu cuerpo, sin esperar nada, ni pedirle nada. Tal como puedes estar con un buen amigo. Tomando a menudo contacto con tu cuerpo aprendes a conocerlo mejor, a sentirlo y a apreciarlo lo mejor que puedas. A darle atención consciente y amable. Y ahora, puedes decidir desplazar la atención de tus piernas a tus caderas. De las caderas llévala a la zona del abdomen. ¿Qué percibes en tu vientre? ¿Qué sientes? Tu vientre puede estar duro o suave, a veces hay alguna tensión o algún espasmo, dolor de vientre... puedes tener todo tipo de pensamientos al respecto. ¿Qué sientes en este momento? También puedes no sentir nada en tu vientre o quizás no quieres estar allí con tu atención, una y otra vez quieres irte de allí, y si así es, simplemente date cuenta. No necesitas reaccionar a lo que sientes. Observar es suficiente. Atención consciente a todo lo que allí sientas. Sea lo que sea. Al estar en contacto con tu vientre puedes sentir



el suave movimiento de tu respiración. Sube un poco y baja un poco. Siéntelo. Ahora sigue llevando tu atención hacia arriba, del vientre al estómago y al pecho, en donde se encuentran tus pulmones y tu corazón. ¿Qué sientes allí en este momento? ¿Qué percibes en tu corazón? Tu corazón es un músculo fuerte y también un órgano sensible, para el amor y para el rechazo. También es un lugar en el que crece la confianza, en el que puedes estar contento contigo mismo y aceptarte exactamente tal y como eres. En el que puedes ser vulnerable y fuerte, enérgico y suave. Quédate allí por un momento cerca de tu corazón. Abierto. Atención amable. Y entonces, cuando estés listo, puedes desplazar la atención de la parte anterior de tu cuerpo a la parte posterior. Siente tu espalda lenta y conscientemente, desde el sacro hasta los hombros y el cuello, en contacto con toda tu espalda. ¿Qué sientes en tu espalda? Puedes sentir de todo, quizás dolor en algún lugar o alguna otra cosa. ¿Qué sientes? No necesitas cambiar nada, tampoco si sientes picor o dolor, o si tienes intención de cambiar de posición. Observas tranquilo y consciente cómo está ahora mismo tu espalda. Después puede ser diferente, las cosas cambian y ciertamente también cambian en tu cuerpo. De la espalda puedes ir con tu atención hacia los hombros y el cuello. Aquí también pueden acumularse tensiones, ¿Qué percibes en este momento en tus hombros y tu cuello? También puede ser que notes que es difícil permanecer con la atención en un punto de tu cuerpo, y lo es, es difícil estar en contacto con tu cuerpo y permanecer allí durante un cierto tiempo. Pero al hacerlo regularmente te darás cuenta de que cada vez puedes hacerlo mejor, te familiarizas con tu cuerpo, con tus hombros, tu cuello, la parte posterior de la cabeza. Lleva ahora la atención a tus brazos, las manos y los dedos de las manos. Puedes ser consciente de esas pequeñas sensaciones, hormigueo, alguna otra cosa... lenta y conscientemente observas tus brazos, manos y dedos. Conscientemente. Y ahora puedes tomar contacto con tu cara, la única que se corresponde contigo, consciente de los músculos de la mandíbula, de tu boca, tus labios y todas las partes de tu cara. ¿Qué sientes cuando llevas tu atención a las distintas partes de la cara? Quizás notes que tienes pensamientos o juicios acerca de tu cara, observa. Quizás percibas sentimientos. Sea lo que sea que percibas, pienses o sientas en este momento, date permiso y espacio para dejar ir cualquier pensamiento o posibles juicios de cómo tu cara o el resto de tu cuerpo debería ser. Déjalo ir. Date permiso, para que tu cuerpo tenga derecho a ser tal y como ahora es. Quizás aparezca una pequeña sonrisa en tu cara, tus labios sonrían suavemente al pensar en todos esos prejuicios e ideas que a menudo tenemos respecto a nuestro cuerpo, y deja ahora, si quieres, que esa sonrisa vaya de tu boca a tu interior, a tu

corazón y a todas las partes de tu cuerpo, de tu cabeza hasta los dedos de tus pies, de tu piel hasta tu pelo. Tómate el tiempo que necesites, no hay prisa, solo atención consciente y amable. Y cuando estés listo, puedes terminar este ejercicio tranquilamente. Algo comienza a moverse en tu cuerpo, tus manos, tus dedos, los músculos de las piernas, o algo más. Siente lo que sucede. Has empezado a moverte y lentamente te levantas. También puedes estirarte completamente, estírate. Puedes hacer este ejercicio siempre que quieras con este texto y alguna vez sin él, tanto si tienes mucho tiempo como si solo puedes hacerlo entre medio de otras cosas. Al estar en contacto con tu cuerpo, sientes sus límites y necesidades, por lo que no te niegas ni te pierdes a ti mismo entre las mil y una cosas que debes hacer o que suceden. Es difícil dejar ir opiniones o juicios acerca de cómo debería ser tu cuerpo o lo que tendría que poder hacer. Hacemos todo lo posible para ser perfectos olvidando que ya lo somos.

**MANEJAR SENTIMIENTOS DIFÍCILES (semana 3):** Introducción de manejar sentimientos difíciles. En nuestra vida cotidiana nos encontramos con todo tipo de sentimientos como reacción a lo que sucede en nuestra vida y en la de los demás. Sentimientos complicados o dolorosos, agradables, y alegres. No puedes evitarlos, pero sí puedes evitar verte arrastrado por ellos, cerrándote, reprimiéndolos o negándolos. Los sentimientos, tanto los agradables como los que no lo son, forman una parte importante de nuestra experiencia como seres humanos. Todos experimentamos en ocasiones tristeza, desilusión, nos sentimos abrumados o heridos. No estamos solos, aunque a veces lo parezca. Para todos los sentimientos que alternativamente van sucediendo en nuestra vida tenemos siempre la misma opción: me cierro o me abro a ellos. En el siguiente ejercicio aprendes a sentir tus sentimientos tal como son, aprendes a notarlos, a reconocerlos, a abrirte a ellos, y a percibir donde los sientes en tu cuerpo, en qué lugar. Ejercicio manejar sentimientos difíciles. Para empezar, siéntate cómodamente, relaja tus hombros y tu cuello, tus manos descansan suaves en tu regazo. Sentado con una actitud de dignidad, recto y relajado. Y ahora sé todo lo consciente que puedas de todo lo que sucede en este momento. ¿Qué está pasando en ti? ¿Qué está pasando en tu interior? ¿Y qué percibes del mundo exterior? Sea lo que sea que experimentes, no necesitas cambiarlo. Tampoco reaccionar. Contemplarlo es suficiente. Y ahora lleva tu atención al movimiento de la respiración en tu cuerpo, consciente de cada respiración. Tu vientre va un poco hacia arriba y un poco hacia abajo, también tu pecho, hacia arriba y hacia abajo. Con cada expiración siéntelo. Respiración y atención, atención y calma.

No necesitas dirigir ni cambiar la respiración, está bien tal como es, solo experimentala. Siéntela. Y ahora, también puedes ser consciente de tus pensamientos, que vienen y van, sobre esto y aquello, cosas que aun tienes que hacer o quisieras hacer. A veces en tu mente hay tranquilidad y silencio, pero a menudo no es así, observa atentamente qué es lo que ahora hay, para ser consciente de las emociones. ¿Qué emociones están teniendo un papel importante últimamente? Y si quieres puedes recordar una ocasión en la que tuviste una sensación desagradable. No es necesario que sea una experiencia muy desagradable, se trata más bien de algo que ahora está teniendo papel en tu vida, algo que no sea muy difícil y en lo que puedas concentrar tu atención, como inseguridad, duda, enfado, tristeza o sensación de vulnerabilidad. Y si ahora mismo no se te ocurre nada, piensa en una situación del pasado. Tan pronto como la recuerdes puedes volver a sentir. Tómate el tiempo que necesites para llevar tu atención consciente a ese sentimiento. ¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿En qué lugar puedes percibirlo más claramente? ¿Cómo sería el sentimiento si pudieras dibujarlo? ¿Grande o pequeño? ¿Pesado o ligero? Date tiempo para investigarlo, para observar, para permanecer cerca y en contacto con tus sentimientos. Sea lo que sea, todo está bien. Estoy a tu lado, no necesitas cambiar, no te aparto, puedes existir, todo está bien. Suavemente y sin esfuerzo confías estos sentimientos a tu consciente, sigues en contacto con ellos pero los dejas tal cual, los sientes como son, puros, y en ocasiones dolorosos. En un primer plano o en un plano más profundo, consciente de la emoción. Si quieres puedes ir con tu respiración al lugar en el que percibes la emoción, darle aire y espacio dejando que esté ahí, dándole atención, una atención muy amable. La misma que le darías a tu mejor amigo. Respiración y atención. Y cuando sientas la campanita, dejas el ejercicio y abres los ojos de nuevo. Esta meditación puede ayudarte a realizar una elección, es decir, elegir sentir las emociones en tu cuerpo, abriéndote sin perderte en ellas, observándolas, aprendiendo a conocerlas. Al abrirte, en lugar de cerrarte, puedes hacer mucho para ti mismo. No necesitas preocuparte acerca de tus emociones, no tienes que reaccionar ni tienes que reprimirlas, puedes crear espacio para sentir. Permanecer con ellas para conocer el mundo de las emociones y su efecto en tu cuerpo, en tu respiración. El mindfulness no soluciona los problemas pero mantiene tu mente flexible, abierta, ofreciéndote espacio para sentir lo que hay en este momento. Quédate aun sentado por un instante dándole espacio a todos tus sentimientos, para que puedan ser ellos mismos, puros y sin restricciones. Y cuando oigas la campanita, abres los ojos poco a poco y sigues con lo que tenias pensado hacer.

EMPEZAR BIEN EL DÍA (semana 4): Introducción de empezar bien el día. ¿Te ocurre también que a veces tienes de esos días en los que ya estás cansado antes de que empiecen? O que el estrés se adueña de ti antes de que te des cuenta. En esos días, una pequeña meditación matutina puede ser de gran ayuda para no iniciar automáticamente la jornada de forma apresurada. Ejercicio empezar bien el día. Puedes proponerte no empezar a cavilar de inmediato sobre todo lo que tienes que hacer hoy o todo lo que está sucediendo en tu vida. Puedes empezar el día de forma tranquila y consciente, tomando contacto con este momento de la mañana. De este modo puedes darte cuenta de los sonidos matinales, de los pájaros, el viento, el tráfico, otros sonidos... ¿Qué oyes en este momento? Y ahora puedes sentir cómo te sientes, consciente de tu cuerpo sientes si está en forma, cansado, o hay alguna otra sensación. No necesitas que sea distinta a como ahora es, ni valorar si está bien o mal, es suficiente con aceptar y observar de forma amable. Así sabes cómo estás y puedes tenerlo en cuenta. Y ahora, tómate el tiempo para observar tus pensamientos. ¿Qué tipo de pensamientos tienes en la cabeza? Sean los que sean, los pensamientos son solo pensamientos, y no lo saben todo, aunque muchas veces pienses que sí. Ábrete al parloteo de tu mente y toma una cierta distancia, no los sigas, los pensamientos van y vienen todo el tiempo, y tienen la fuerte tendencia de llevarte lejos de este momento de la mañana. Vuelve, vuelve con alma a la experiencia de este momento, abriéndote amigablemente a este especial inicio del día. Único, a este momento. No hay nada que hacer, ningún lugar a dónde ir, nada más que estar presente en este momento. Este momento que es único y nuevo. El ahora es nuevo, aunque también vulnerable, igual que nosotros. Tan pronto como te apresures, tan pronto como vuelvas a pensar en el ayer o en lo que tienes que hacer después, pierdes la vivencia de este momento. Así pues, permanece aún por un instante aquí. En esta respiración. Y ahora, quiero pedirte que te desees algo para ti. ¿Cuál es tu deseo para hoy? Te deseo que tengas muy buen día, un día en el que puedas tener atención para ti, un día en el que, en momentos de estrés, o cuando ha terminado tu jornada escolar, puedas volver por un instante a este momento, a la respiración.

LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES (semana 4): ¿Piensas también a veces en cosas que te preocupan? Los pensamientos pueden ser bastante pesados, se meten en todo y creen que todo lo saben. En este ejercicio vas a aprender a salir de tu cabeza para ir a tu cuerpo, y llevar tu atención a un lugar al que no llegan tus pensamientos. Túmbate o siéntate cómodamente. Cierra los ojos o entórnalos. Piensa por un momento

en el día de hoy y en todo lo que te ha sucedido. Quizás te das cuenta de que tus pensamientos funcionan a toda velocidad, quizás hay algo que te preocupa, o quizás tengas otros pensamientos, quizás sean tristes, o tienes ideas interesantes sobre cosas que te gustaría hacer. Presta por un momento atención a todos estos pensamientos. Quizás puedes verlos ahora desde una cierta distancia. Con curiosidad observas todos estos distintos pensamientos. ¿En qué piensas ahora mismo? Si estás completamente tranquilo puedes escuchar todo ese flujo de pensamientos como si tuvieras un cuentacuentos en tu cabeza. Vienen por sí mismos, permanecen por un instante y siguen su curso. Igual que hojas en las aguas de un río, hasta que ya no se ven, hasta que llegan otros pensamientos. Quizás puedes escuchar a lo que se refieren, o no. No siempre tienes que hacer lo que tus pensamientos te dicen, los pensamientos son solo pensamientos, y no lo saben todo. Si te cansas de tu cabeza, llena de tantos pensamientos, puedes hacer que tu atención cuelgue de un hilo como una araña, y dejar que baje, de tu cabeza a tu vientre. Y cuando llega a tu vientre, puedes poner tus manos allí y sentir tus manos apoyadas en tu vientre, allí, muy lejos de tu cabeza. Sientes el vaivén de tu respiración. Tu vientre sube un poco, baja un poco, siente el suave vaivén de tu vientre. No necesitas hacer nada, en tu vientre no hay pensamientos, hay respiración. Y silencio. Sigue con tu atención en tu vientre. Siéntelo. El movimiento de la respiración sucede por sí mismo. En el interior de tu vientre hay calma, allí no llegan las preocupaciones. En el interior de tu vientre hay paz. Allí no llegan los conflictos. En el interior de tu vientre está la respiración. Atención y respiración. Calma profunda.

**SÓLIDO COMO UNA MONTAÑA** (semana 5): En la meditación de la montaña puedes conectarte con tu fuerza interior. ¿Tienes que imaginarte en esta meditación que eres una montaña para sentir tu fuerza, o visualizar que eres una montaña para sentirte estable? No, pues evidentemente tú no eres una montaña, pero tienes algo que una montaña también tiene: fuerza, estabilidad y presencia. Mediante esta meditación conectas con aquello que hay de común entre tú y la montaña, la capacidad de poder hacer frente a la vida sin importar la turbulencia que pueda haber en este momento. Así que quiero pedirte que te sientes firme, en una silla o en el suelo. Tómate el tiempo necesario para sentarte conscientemente, firme y al mismo tiempo relajado. Tus pies permanecen en contacto con el suelo, tus nalgas en contacto con la silla, tu espalda recta i tu cabeza recta con la coronilla hacia el techo. Si quieres, cierra los ojos o déjalos entornados, como prefieras. Toma contacto con este momento, este momento en el que

estas respirando, consciente de la respiración, sintiendo el aire que entra y sale por tus fosas nasales. Ahora imagina por un momento que eres una montaña en un lugar del mundo, una montaña sólida, fuerte, estable y visible. Observa cómo estas sentado igual que la montaña, sólido, estable y firme. Aunque... naturalmente, hay muchos momentos en tu vida en que ningún modo te sientes fuerte y sólido, sino todo lo contrario, pequeño, vulnerable, miedoso o solo. En estos momentos, es muy gratificante saber que hay un lugar en tu cuerpo, en tu vientre, cerca del lugar en el que puedes sentir la respiración, donde se encuentra la sede de la firmeza. Se trata más bien de algo que sabes, una sabiduría que siempre puede conectarte con este centro de fuerza que se encuentra en ti. Lleva tu atención un poco más hacia arriba de tu vientre, subiendo por los costados hacia los hombros, hacia tu cuello, y un poco más arriba hacia la cima de la montaña. Allí puedes darte cuenta de lo visible y presente que es la montaña. Todo el mundo puede verla perfectamente, a ver si tú también puedes sentirte así. Visible y presente. Bien recto. Como una montaña que todo el mundo puede ver. Tal como la montaña, no necesitas hacerte más pequeño de lo que eres, no necesitas hacerte más grande tampoco, sino tomar todo el espacio que necesites para ser tú mismo. Déjate ver, pon tu espalda un poco más recta, tu cabeza bien recta, pero sin exagerar, siente qué sensación tan agradable. Toma el espacio que necesitas, toma contacto con esta sensación de fortaleza y espacio, el espacio que necesitas. En ocasiones pueden ocurrir grandes tormentas en la montaña, la gente puede pelearse en ella, molestarsse considerablemente, pero la montaña puede aguantar todas las peleas y las tormentas. Sigue estando en su lugar sin tambalearse, fuerte y estable, sigue tomando su espacio. Así que tómate el tiempo suficiente para ser consciente de tu propio espacio y permitir que aflore esa sensación de solidez y fortaleza. Sé consciente de ello, siéntelo. Toma espacio, conecta con tu fortaleza. Durante el verano puede hacer mucho calor en la montaña, calor y sequía. El pasto verde y jugoso puede ser ahora amarillo y seco, las flores pueden colgar pangsidas de sus tallos, y lo que antes era hermoso puede verse de repente muy distinto. También puede ser así con tu vida, lo que primero era tan agradable y bueno, cambia de repente, pero la montaña en sí no cambia. Puede soportar muchas cosas. La montaña sigue siendo ella misma, sólida, tranquila y estable. Siéntelo. En contacto contigo mismo. Puedes abrirte a esta sensación de solidez, puedes sentir la sensación de que puedes soportarlo todo, aunque a veces no lo creas así. Y cuando llega el otoño y después el invierno, puede que en la montaña reine la oscuridad y el frío. Puede caer nieve y granizo. Y los vientos gélidos quizás se estrellan contra las paredes

de la montaña. También en tu vida puede haber, de vez en cuando, oscuridad o frialdad. A causa de diferentes circunstancias. Pero incluso con el frío más gélido, la montaña no se helará interiormente, por dentro sigue siendo cálida y luminosa. Sigue reinando la calma, la claridad. La montaña es fuerte y estable. Ábrete a esa sensación. Aunque los vientos gélidos soplen sin piedad a tu alrededor, la montaña puede soportarlos, igual que tu. Y ahora, con la llegada de la primavera, todo empieza a florecer y nuevamente crecen flores maravillosas en las paredes de la montaña. Los pájaros cantan en los árboles, la energía de la vida es perceptible. Igual que en la montaña, la claridad puede aparecer de repente en nuestra vida, pasando de oscuridad y frío, a luz y calor. Otra vez haces planes, todo parece nuevo y fresco, lleno de ideas, y la montaña puede resistirlo todo, igual que tu. Dentro de ti, tu fuerza es intocable y poderosa, fuerte y estable, solo tienes que ser consciente de ello, dejando que esta certeza te llene y penetre hasta tus células. Consciente y lleno de confianza, fuerza, y energía, estás completamente presente en este momento. Permanece así sentado por un momento, en contacto con lo que ahora sientes, puedes hacer frente a mucho más de lo que crees, las montañas no piensan en su solidez, simplemente lo son. Sea lo que sea lo que ocurra en tu vida, puedes resistirlo todo. Puedes volver a esta meditación y a esta sensación tan frecuentemente como quieras, y repetir el ejercicio por completo o solo pensar en él, en la solidez. No puedes detener las tormentas que haya en tu vida, no puedes evitar el frío y la oscuridad, pero si puedes evitar sucumbir a ello. Te deseo muchos momentos de fortaleza en los que puedas sentirte como la montaña, visible, fuerte y estable.

LA AUTOCOMPASIÓN (semana 5): Introducción a la autocompasión. Tomar conciencia de tu corazón puede ayudarte a abrirlo si es que tienes tendencia a encerrarte. Puede ayudarte a sentirte seguro en situaciones de inseguridad. Y también a deshelar aquello que está helado. Tan pronto como descubres que tu corazón puede permanecer abierto y comprometido con la vida, justamente en esos momentos en los que quisieras encerrarte y ser duro, permaneces en contacto con la capacidad universal de amar y el talento natural para suavizar la dureza. Ejercicio abraza tu corazón. Quiero pedirte que te sientes, relajado. Cierra los ojos o déjalos entornados. Y ahora, toma conciencia de tu cuerpo tal como está sentado. ¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Qué te llama la atención? Quizás percibas pensamientos, sentimientos, y también la respiración. Toma conciencia del familiar vaivén de la respiración en tu pecho y en tu abdomen, se ponen en movimiento con cada inspiración i con cada expiración, siéntelo. Tu pecho y

tu abdomen, un poco hacia arriba i hacia abajo. Conscientemente y con calma observas la completa duración de la inspiración y de la expiración, y sigues sintiendo el movimiento de la respiración. Contéplalo. Cada vez de nuevo. Cada momento de nuevo. Y ahora puedes trasladar la atención de la respiración a las zonas de tu cuerpo en las que hay calma o intranquilidad. ¿Dónde notas la intranquilidad? La intranquilidad de los pensamientos, de los sentimientos... Tu tendencia a reaccionar a ellos. Siente cómo tu conciencia se centra con facilidad en la inquietud como si no hubiera nada más. Después tengo que hacer esto, o no debo olvidarme de... y vuelve de nuevo a la experiencia de este momento. Y después de haber sentido intranquilidad, no tienes porqué resistirte a sentirla, puedes abrirte a ella contemplándola amablemente, desde una cierta distancia, tal como contemplarías a un ciervo en el lindero del bosque. Déjate sorprender por todo lo que vive en tu interior. Y ahora lleva tu atención a las zonas de tu cuerpo en las que hay calma y tranquilidad. Deja que tu atención vaya por si misma hacia esos lugares de calma en tu cuerpo. Observa cómo sientes esa calma. Sorprendido de toda esa calma y toda esa intranquilidad que hay en ti en este momento. Dejándolo tal como es. No necesitas hacer nada. Solo contemplar. La calma, la intranquilidad, los sentimientos, los pensamientos y el ahora. Puedes llevar ahora a tu atención con calma y conscientemente a la zona del pecho y un poco más cerca a tu corazón. Siente el ritmo de tu corazón, la pulsación continua por la que puedes respirar. Siente la ternura de tu corazón. Su sensibilidad para el dolor, el rechazo o la falta de amor. Tomate el tiempo para sentir la angustia de tu corazón cada vez que te has sentido herido o miserable. Percibe como se ha ido endureciendo y descubre cómo puede volver a suavizarse. Abierto y receptivo. Acércate más, abre tu corazón completamente a ti mismo. Abrázalo en el espacio de tu atención consciente. Acércate aun más y acuna tu corazón frágil, abierto. Acúvalo con el ritmo suave, lento y relajado de tu respiración. Abrázalo. Acunándolo cuidadosamente, amorosamente, para que te familiarices con tu propia calidez y ternura, apreciándolo como el centro del amor, descubriendo la fuerza sanadora de un corazón abierto, dispuesto al perdón, a ser vulnerable, dándole un lugar a todo, sin rechazar nada ni condenar. Siendo enteramente tú mismo. Acunado en el cálido abrazo de tu corazón. Permanece aun un momento sentado hasta que decidas finalizar el ejercicio, cuando te parezca, no hay prisa. Hay atención y respiración. Respiración y amor. Acuna tu frágil corazón.



EL DESEO DE SER FELIZ (semana 6): Introducción del deseo de ser feliz. Todos deseamos ser felices, y todos tenemos la capacidad de amar y de sentirnos amados. Sin amor y afecto estamos en peligro, no podemos desarrollarnos y florecer como personas. Sin amor, nuestra vida es solitaria y corremos el riesgo de endurecernos o aislarnos. La capacidad de amar puede desarrollarse, no significa que tengas que amar siempre a todo el mundo, pero sí que ames tanto y tan a menudo como te sea posible. Para que recuerdes que esa capacidad está siempre presente, que siempre puedes ponerte en contacto con ella, descubrir su fuerza. El amor hacia uno mismo es la base del amor hacia los demás. Al realizar este ejercicio regularmente, practicas el deseo de poder ser feliz. Desearte a ti mismo ser feliz no es siempre fácil, no estamos acostumbrados, se lo deseamos a los otros más que a nosotros mismos. Por medio de esta meditación, aprendes a ser tu propio amigo. Una amistad incondicional. Aprendes a amarte, con interés abierto y cálido, ves lo bueno que hay en ti de modo que también puedas verlo en los otros. A través de todos los obstáculos puedes aprender a ver y a comprender la impresionante fuerza del amor, utilizándola tanto como la necesites. Ejercicio el deseo de ser feliz. Quiero pedirte que te echas o que te sientes de forma relajada. Cierra los ojos o déjalos entornados. Abre tu conciencia a este instante. Sigue por un momento tu mente, con interés abierto y cálido, contempla todo lo que sucede en ti ahora mismo: sensaciones en tu cuerpo, pensamientos... Y ahora, abre tu conciencia al familiar y suave vaivén de la respiración en tu cuerpo. Allí, lejos de la cabeza, se mueve tu abdomen con cada respiración. Un poco hacia arriba y hacia abajo. Siéntelo. Tómate el tiempo necesario para seguir con atención esta inspiración y esta expiración. Y ahora, lleva la atención a tu corazón. Si te apetece puedes colocar la mano suavemente en tu corazón. Y ahora que estás con la atención en tu corazón, quiero pedirte que pienses en una situación en la que estuviste totalmente disponible para otra persona. Una vez que recuerdes esa situación y a esa persona, sientes de nuevo esa calidez brotando de tu interior. Calidez y suavidad. Siéntelas. Y ofrece esa amistad bondadosa a alguien a quien conoces muy bien: a ti mismo. Ofrecete amistad bondadosa para ti. Y ahora, di las siguientes frases muy bajito, para que nadie pueda oírte: “me deseo mucha felicidad, que permanezca siempre seguro y lleno de buena salud, que sea a menudo amable y cordial, tanto conmigo mismo como con los demás”. Puedes repetirte de nuevo estas frases. Ahora, piensa en alguien que es o ha sido importante para ti. Puede tratarse de alguien cercano o de alguien que se encuentre lejos, que aun esté vivo o que ya haya fallecido. Puede ser un animal. Sin que tengas que pensar, deja que esa persona

aparezca en tu recuerdo, y deséale con toda la calidez de tu corazón: “que seas muy feliz, que permanezcas seguro y lleno de buena salud, y que seas amable y cordial con los demás y contigo mismo”. Y ahora, puedes ir aun un poco más lejos, y desear felicidad con toda la calidez de tu corazón a todas las personas con las que hoy te encuentres, deseándoles de todo corazón: “que seáis muy felices, que estéis seguros y llenos de buena salud, y que seáis amables y cordiales con los demás y también con vosotros mismos”. Y si quieres, puedes ir aun un poco más lejos y ver si es posible que también se lo desees a aquellas personas con las que tienes algún conflicto, alguien que no te caiga bien o que no cumpla con tus esperanzas. Mira si puedes encontrar a esas personas. Intenta desearles también con toda la calidez de tu corazón: “que seáis muy felices, que estéis seguros y llenos de buena salud, y que seáis amables y cordiales con los demás y también con vosotros mismos”. Y si te das cuenta de que esta parte del ejercicio te resulta demasiado difícil, date cuenta de ello, sin juzgar. Para finalizar, vuelve de nuevo a tu corazón, deseándote una vez más ser muy feliz, toda la buena salud que sea posible, ser amable y cordial con los otros, y conmigo mismo. Te deseo todo lo mejor, de todo corazón.

EL ARTE DE ESCUCHAR (semana 6): Introducción del arte de escuchar. Cada persona desea ser realmente oída. La necesidad de ser escuchado es mucho mayor que dar una solución o un consejo bien intencionado. Ello es así para todo el mundo. Escuchar comienza con la elección consciente de escuchar, y darte cuenta de cuando ya no escuchas, ya que tu opinión, tus convicciones y juicios, tus esperanzas o irritaciones desempeñan un papel. En cada momento puedes elegir escuchar de verdad, mientras que también sientes irritaciones u otros sentimientos. Escuchar sin reservas es todo un arte que puedes aprender. Por otra parte, escuchar no significa que estés de acuerdo con todo, significa simplemente el compromiso sincero con la otra persona, queriendo oír y comprender lo que tiene que decirte. Ejercicio el arte de escuchar, un poema de Leo Buscaglia.

*Cuando te pido que me escuches y  
tú empiezas a dar consejos,  
no estás haciendo lo que te pido.*

*Cuando te pido que me escuches y tú me dices por qué  
no debo sentirme así  
estás hiriendo mis sentimientos.*

*Cuando te pido que me escuches y  
tú imaginas que has de hacer algo para resolver el problema  
me has defraudado por extraño que te parezca.  
Por lo que, haz el favor, solo escúchame  
e intenta comprenderme.  
Y si quieres hablar,  
espera unos minutos  
y yo te prometo que te escucharé*

PACIENCIA, CONFIANZA Y SOLTAR (semana 7): Si tuviéramos la paciencia de la oruga, que en su capullo espera con calma a convertirse en mariposa, si aún tuviéramos la confianza de un recién nacido, o si pudiéramos soltar, dejar ir lo que quisiéramos con la misma sabiduría de la hoja que cae en otoño, entonces todo sería mucho más fácil para nosotros. Pero son tantas las cosas que queremos que sean diferentes, mejores, más seguras, más hermosas, más fáciles, o simplemente que sean como eran en el pasado... es en estos momentos cuando el deseo empieza a desempeñar un papel. El deseo de que las cosas sean de otra manera. Los deseos son importantes, son un primer paso para un mundo mejor, un lugar más seguro, una salud perfecta, pero también son muy difíciles, porque señalan constantemente lo que no tienes, y quisieras tener. ¿Cómo puedes afrontarlos sin que te quedes enganchado en aquello que tanto quieres y que aun no tienes? En la siguiente meditación aprendes a manejar la paciencia, y la confianza, y a soltar. Ejercicio paciencia, confianza y soltar. Siéntate o échate cómodamente, cierra o entorna los ojos, y cuando hayas encontrado una postura que te resulte cómoda, tómate todo el tiempo que necesites para llevar tu atención al movimiento de tu respiración. Date cuenta de que respirar es siempre muy especial. Te lleva al ahora, a este momento, a esta respiración. Tómate el tiempo necesario para sentir el familiar movimiento de tu respiración. Siente cómo penetra el aire en tu cuerpo y cómo sale de él, siéntelo. Y ahora, cuando estés listo, quiero pedirte que vengas conmigo a un hermoso lugar en plena naturaleza. Quizás se trata de un lugar en el que has estado alguna vez, o puedes dirigirte con tu fantasía a un lugar que no conoces. Mira en qué lugar te encuentras, ¿Qué es lo que ves? quizás oyes sonidos... es un lugar tranquilo y agradable, seguro. Si miras a lo lejos veras que hay un viejo árbol. Ve hacia él. Es hermoso y milenario, especial. Se trata de un árbol de los deseos. Es grande y fuerte, con un tronco muy grueso. Sus ramas están repletas de hojitas de un verde primaveral. Si te fijas bien, verás

que en las ramas del árbol hay unas palomas blancas. Cada paloma puede cumplir uno de tus deseos, en cuanto haya llegado el momento oportuno, y solo aquellos que procedan realmente de tu corazón. Cada vez un deseo. Tómate ahora todo el tiempo que necesites para que, desde tu corazón, aflore un deseo. No necesitas pensar mucho en él. Esperas tranquilamente a que se manifieste por sí mismo. También puede ser un sentimiento, una necesidad, o alguna otra cosa. Incluso algo de lo que nunca hayas hablado con nadie. ¿Qué es lo que te viene a la cabeza? Si ya lo sabes puedes llamar muy bajito a una de las palomas. Deja que se pose en tu mano, la llevas muy cerca de tu corazón, y entonces, deja que sepa cuál es tu deseo. Ella lo comprenderá. Cuando estés preparado, dale tu deseo a la paloma y la sueltas. La dejas ir. Observa cómo se aleja volando, más y más lejos. Con la intención de cumplir tu deseo. No hoy o mañana, pero confía en que siempre hay algo que puede cambiar. No siempre exactamente como tú querías, pero muchas veces mucho mejor de lo que esperabas, un día te darás cuenta, quizás cuando ya ni pienses en ello. Confía y deja ir ese deseo y las imágenes que se corresponden con él. Cuando suene la campanita puedes dibujar tu deseo y mirar el dibujo un momento cada día, deseárselo de nuevo y dejarlo ir, confiando en que todo cambia. A veces, es la situación misma la que cambia, otras veces, es tu actitud respecto a esa situación. Confiar en el cambio te ayuda a manejar aquellas situaciones de tu vida que te son difíciles, que preferirías que fueran diferentes, pero que no controlas.

## **Anexo 7: Tareas para casa**

**TUS MOVIMIENTOS MÁS LENTOS** (semana 2): Para ejercer nuestra atención plena, una cosa muy importante que podemos hacer es empezar a hacer las cosas más lentamente. Escoge cualquier acción cotidiana que hagas deprisa normalmente o de forma rutinaria como lavarte los dientes, poner la mesa, ordenar la habitación, vestirse, etc. Cuando creas conveniente y hayas elegido bien tus acciones, respira lentamente y de manera profunda, y haz todos estos movimientos para la acción de manera muy lenta. Concéntrate en la postura, en todos tus gestos, si estas usando un objeto, céntrate en él y en la sensación física que te producen los movimientos: el tacto, los olores, los estímulos visuales (colores, forma...), etc.

**TÓMATE UN TIEMPO PARA LEVANTARTE** (semana 3): Cuando nos levantamos, estamos pasando el primer momento del día que podemos pasar con nosotros mismos. Tómate 2 o 3 minutos para levantarte con gratitud. No se trata de tiempo perdido, te darás cuenta que el día empieza mucho mejor cuando te permites 3 minutos para levantarte, que cuando sales corriendo. No saltes de la cama a toda prisa. Mantén los ojos cerrados, respira profundamente, estírate, frota suavemente tu cara y toma contacto con tu cuerpo y con tu entorno. Abre los ojos cuando realmente te sientas listo para levantarte.

**APAGA LA TELE** (semana 4): Intenta tener el televisor apagado durante actividades como hacer los deberes, hablar con alguien, atender una visita o en las horas de las comidas. Notarás que verdaderamente te has quedado con tiempo libre, el cual puedes aprovechar para hacer cualquier cosa, o incluso no hacer nada. Escucha el silencio durante al menos tres minutos, con la tele apagada. Disfrútalo.

**DATE UN PASEO** (semana 5): Camina durante unos minutos al aire libre, si tienes poco tiempo, permítete el paseo aunque sea solamente dar una vuelta a la manzana. Asegúrate que el paso es firme, ni muy rápido ni muy lento. Concéntrate al principio en la respiración, e intenta hacer unas cuantas respiraciones lentas y profundas para liberar las tensiones que pueda haber en tu cuerpo. Cuando hayas respirado, mientras caminas, fíjate con mucha atención en los detalles del entorno que te rodea, como si vieses por primera vez aquel lugar por el que estás paseando. Sentirás como poco a poco te invade la calma.

HAZ UNA PAUSA (semana 6): Es importante aprender a pausar el ritmo, durante al menos tres minutos después de cada actividad, con la intención de respirar y vaciar la mente. La siguiente instrucción puede ayudarte con este ejercicio: “acabo de terminar los deberes de hoy y me permito tres minutos para estar en calma y respirar”, o bien: “he terminado de hablar por el móvil y me permito tres minutos para respirar”.

EL TERCER SORBO O BOCADO (semana 7): Presta atención al segundo o tercer bocado o sorbo cuando estés comiendo y bebiendo algo, sea cual sea el alimento que estés tomando. Saboréalo, percibe todas las sensaciones que te produce el alimento, y deja que el gusto del mismo te ayude a centrarte en el presente. Respira lentamente y continúa con tu comida.

## Anexo 8

### Evaluación por juicio de expertos

**Profesión:** Professor ajudant doctor en la Facultat de Psicologia de la Universitat de València

**Sexo:** Masculí

**Sector (público / privado):** Públic

**Breve descripción de la experiencia profesional en mindfulness:** Investigació en Mindfulness y meditació (tant a nivell de eficàcia en les intervencions com la investigació sobre els mecanismes). Amb múltiples publicacions científiques en revistes d'alt impacte i participació en congressos nacionals e internacionals. Co-dissenyador del protocol "Entrenament en benestar basat en practiques contemplatives".

**Valora del 0 al 4 el programa de intervención propuesto (0 poco, 1 un poco, 2 moderadamente, 3 bastante y 4 mucho o extremadamente) indicando con una "X" en la casilla correspondiente:**

	0	1	2	3	4
El programa es útil para mejorar las habilidades atencionales de los alumnos					X
El programa es útil para mejorar las habilidades sociales de los alumnos					X
El programa es útil para prevenir y reducir el estrés percibido en los alumnos					X
El programa es útil para mejorar el bienestar subjetivo de los alumnos					X
El programa es útil para mejorar el rendimiento académico de los alumnos					X
La extensión de la intervención, referida al número y al tiempo de sesiones, es adecuada					X
Es una propuesta de implementación viable para las escuelas de secundaria					X
Los contenidos son adecuados para la población a la que se dirige el programa					X
La intervención está diseñada acorde a los objetivos que se pretenden conseguir en cada módulo					X
Los instrumentos de autoinforme son adecuados para la evaluación del programa					X

Sugerencias de mejora, necesidad de recursos adicionales, comentarios o dificultades encontradas en el programa de intervención (respuesta libre):

Me falta un mica de coneixement per a poder opinar. Nomes fiqueu les meditacions però no l'estructura i contingut del entrenament, o fins i tot la pedagogia. De lo vist, me sembla tot be, fonamentat en un programa i una autora amb alta experiència.

## **Anexo 9**

Evaluación por juicio de expertos

**Profesión:** Doctora en el centro psicológico Mensalus (Barcelona)

**Sexo:** Femenino

**Sector (público / privado):** Privado

**Breve descripción de la experiencia profesional en mindfulness:**

MBCT-MBSR con Fernando Torrijos. MBSR practicum en Medicina con Andrés Martín. En formación de profesores del Programa de Mindfulness para la Salud (MBPM) de Respira Vida. Formación Avanzada en Instructores de Mindfulness, Instituto Baraka Integral. Formación Avanzada en Mindfulness para la práctica clínica. AEMIND. Formación en psicoterapia focalizada en la compasión (CFT I) y Formación en Advanced Clinical Skills (CFT II). AEMIND. Programa Mindfulness Interpersonal (MIP) por Beatriz Rodríguez Vega. AEMIND. Programa Mindfulness Self Compassion (MSC) de C. Germer y K. Neff impartida por Vicente Simón y Marta Alonso. AEMIND. Programa MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) para TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo). Co-creadora del Programa de Entrenamiento Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI) junto a Marcial Arredondo y Carla Uriarte (2016) publicado en Revista de Psicoterapia, Vol 27, num 103 Docente del Taller de Mindfulness del Máster de Enfermería Oncológica, de la Universidad de Barcelona y el ICO (Institut Català d'Oncologia) (2015-2018) Docente en el Máster Universitario en Psicoterapia Integradora del Institut Mensalus. Lidera la intervención con Mindfulness en el proyecto Prehabilitación para reducir los síntomas de estrés y ansiedad y fortalecer los recursos de los pacientes en fase preoperatoria del Hospital Clínic Provincial de Barcelona (HCP).



Valora del 0 al 4 el programa de intervención propuesto (0 poco, 1 un poco, 2 moderadamente, 3 bastante y 4 mucho o extremadamente) indicando con una "X" en la casilla correspondiente:

	0	1	2	3	4
El programa es útil para mejorar las habilidades atencionales de los alumnos					X
El programa es útil para mejorar las habilidades sociales de los alumnos				X	
El programa es útil para prevenir y reducir el estrés percibido en los alumnos					X
El programa es útil para mejorar el bienestar subjetivo de los alumnos					X
El programa es útil para mejorar el rendimiento académico de los alumnos					X
La extensión de la intervención, referida al número y al tiempo de sesiones, es adecuada					X
Es una propuesta de implementación viable para las escuelas de secundaria					X
Los contenidos son adecuados para la población a la que se dirige el programa					X
La intervención está diseñada acorde a los objetivos que se pretenden conseguir en cada módulo					X
Los instrumentos de autoinforme son adecuados para la evaluación del programa					X

Sugerencias de mejora, necesidad de recursos adicionales, comentarios o dificultades encontradas en el programa de intervención (respuesta libre):

Es una intervención con prácticas breves y sencillas lo que facilita la adherencia de los alumnos, sería interesante añadir una pequeña introducción en cada sesión focalizada en motivar a los alumnos relacionando los contenidos de la práctica y cómo puede ayudarles a reducir el estrés teniendo en cuenta sus estresores específicos.

## Anexo 10

### Evaluación por juicio de expertos

**Profesión:** profesor de Educación Física

**Sexo:** hombre

**Sector (público / privado):** público

**Breve descripción de la experiencia profesional en mindfulness:**

**He realizado dos postgrados relacionados con el mindfulness.**

**Llevo aplicando programas de mindfulness a mis alumnos de secundaria y bachillerato durante los últimos cinco cursos.**

Valora del 0 al 4 el programa de intervención propuesto (0 poco, 1 un poco, 2 moderadamente, 3 bastante y 4 mucho o extremadamente) indicando con una “X” en la casilla correspondiente:

	0	1	2	3	4
El programa es útil para mejorar las habilidades atencionales de los alumnos			X		
El programa es útil para mejorar las habilidades sociales de los alumnos			X		
El programa es útil para prevenir y reducir el estrés percibido en los alumnos			X		
El programa es útil para mejorar el bienestar subjetivo de los alumnos			X		
El programa es útil para mejorar el rendimiento académico de los alumnos		X			
La extensión de la intervención, referida al número y al tiempo de sesiones, es adecuada	X				
Es una propuesta de implementación viable para las escuelas de secundaria			X		
Los contenidos son adecuados para la población a la que se dirige el programa			X		
La intervención está diseñada acorde a los objetivos que se pretenden conseguir en cada módulo		X			
Los instrumentos de autoinforme son adecuados para la evaluación del programa			X		

Sugerencias de mejora, necesidad de recursos adicionales, comentarios o dificultades encontradas en el programa de intervención (respuesta libre):

Mejoras:

Todo el curso y no solo ocho semanas

Primer trimestre solo de charlas y prácticas en clase sin trabajo para casa.

Comenzar las sesiones con sesiones participativas de concienciación y/o trabajo físico intenso y breve seguido de práctica contemplativa.

Prácticas contemplativas más cortas y reiteradas.

Prácticas contemplativas guiadas dejando silencios cada vez mayores.

Charla con padres y resto del profesorado para implicarlos al máximo.