

MINDFULNESS EN EDUCACIÓN SECUNDARIA PARA LA MEJORA DE LA CONVIVENCIA

Mindfulness in secondary education for the improvement of coexistence

María Jesús Fernández Pérula

IES Aljanadic, Posadas (Córdoba)
mjferperula@yahoo.com

RESUMEN

Un grupo de docentes del IES Aljanadic de Posadas (Córdoba) hemos puesto en marcha la experiencia del mindfulness en el aula de secundaria. El mindfulness ofrece múltiples beneficios en la tarea docente, tanto dirigido al profesorado como al alumnado. Nos hemos formado, hemos implementado esta técnica en clase y hemos recogido las experiencias para compartirlas con otros centros escolares. A tal fin, durante tres cursos consecutivos, hemos investigado y elaborado material en grupos de trabajo. Nuestra experiencia comenzó en el curso 2016/2017, con la finalidad de mejorar el clima de convivencia en las aulas

PALABRAS CLAVE: MINDFULNESS; CONVIVENCIA; ATENCIÓN PLENA; PRESENTE; ESTRÉS;

ABSTRACT

A group of teachers from Aljanadic High School in Posadas (Cordoba) has set in motion the experience of mindfulness in class. Mindfulness provides teachers, as well as students, with multiple benefits regarding teaching issues. For that purpose, we have been trained in the basis of mindfulness, we have implemented this technique in class, and have surveyed about the experience to share it with other schools and high schools. Moreover, we have been researching and elaborating materials in work groups for three school years. We started up in the school year 2016/2017 with the aim of improving daily coexistence.

KEYWORDS: MINDFULNESS; COEXISTENCE; FULL ATTENTION; PRESENT; STRESS;

Fecha de recepción del artículo: 24/01/2020

Fecha de Aceptación: 16/03/2020

Citar artículo: FERNÁNDEZ PÉRULA, M. J. (2020). Mindfulness en Educación Secundaria para la mejora de la convivencia. *eco. Revista Digital de Educación y Formación del profesorado*. nº 17, CEP de Córdoba.

PRESENTACIÓN

El mindfulness o atención plena es una práctica que consiste en poner la atención en nuestra experiencia presente, tanto interna como externa, sin enjuiciar. Es la conciencia que surge en el momento presente a cómo se despliegan las experiencias, momento a momento, con actitud de aceptación, compasiva, de curiosidad y de apertura al cambio de perspectiva ante los acontecimientos. Como docentes nos dota de herramientas para reducir el estrés y la ansiedad. Para la adolescencia aporta mejor humor, concentración, prevención de la depresión, autoaceptación, autoconocimiento y asertividad.

Durante varios cursos consecutivos, en la asignatura de música, se había llevado a cabo la experiencia de introducir al comienzo de la clase una breve práctica de atención a la respiración, relajación y quietud acompañada de música. Para las prácticas se utilizaban géneros musicales relajantes como la música clásica, New Age, Chill Out, Celta, sonidos de la naturaleza, a la vez que se experimentaba con afinaciones diferentes a la convencional de 440Hz.

En el curso 2016/2017, profesorado de otras áreas se mostró interesado en esta práctica y surgió nuestro primer grupo de trabajo sobre el Mindfulness.

En secundaria nos encontramos con un alumnado que, debido a los cambios propios de la adolescencia, comienzan a tener nuevas dinámicas personales y de relación. En esta etapa se experimentan los cambios con

emociones y sensaciones que les llevan a la inestabilidad y se evidencia la falta de recursos para la autogestión de sus experiencias.

Mindfulness les aporta autoconfianza, calma y autoobservación para la autogestión de sus propias emociones y el aumento de una autoestima sana. Por otra parte, el alumnado mejora sus niveles de estrés y se concentran mejor en su tarea dentro del aula.

OBJETIVOS

Nos propusimos como objetivos impulsar la formación del profesorado en técnicas de desarrollo y crecimiento personal orientadas a generar expectativas positivas del alumnado; mostrar al profesorado estrategias para la mejora del clima del aula, resolución de conflictos, autogestión emocional y habilidades sociales; mejorar la atención, concentración, autoaceptación y asertividad del alumnado. Elaborar una relación de técnicas y actividades de mindfulness adecuadas para su uso en el aula de secundaria y extender la práctica del mindfulness a diferentes áreas.

CONTENIDOS

El Mindfulness y sus beneficios: definiciones de Mindfulness y enumeración de sus múltiples beneficios.

La metodología de la práctica del Mindfulness en el aula de secundaria: pautas para aplicación en el aula y cómo ir secuenciando las actividades.

Prácticas básicas: actividades para iniciarse en la práctica del mindfulness

La importancia de la respiración: en qué incide una respiración saludable y qué prácticas de respiración consciente podemos usar.

Prácticas de autogestión emocional: tras las actividades básicas, el trabajo de autoobservación nos facilita poner en marcha la gestión de las emociones.

METODOLOGÍA

La metodología es sencilla y aplicable en cualquier grupo. El IES Aljanadic es un centro de Educación Compensatoria, con todas las medidas de respuesta a la diversidad y un alumnado muy heterogéneo.

Si es la primera vez que introducimos la práctica en el aula hemos de explicar qué vamos a hacer, en qué consiste el mindfulness y los beneficios que obtendremos. Explicamos que iniciaremos las clases de este modo para poder tener calma y concentrarnos mejor en la tarea de la asignatura. Sólo se les va a pedir que observen. Llevamos la atención hacia lo positivo que puede ser disponer de unos minutos de paz al día. Más adelante podemos compartir que estamos haciendo un trabajo de interiorización y que hemos comenzado el mejor viaje de nuestra vida, “un viaje hacia nuestro interior”. Para crear el clima adecuado en el aula, ponemos el aula a media luz, incluso podemos utilizar una música suave de fondo. Explicamos la importancia y necesidad del silencio para poder llevar la atención hacia nuestra respiración. Les pedimos que cierren los ojos y comenzamos a guiarles la práctica. Al terminar el ejercicio podemos abrir un espacio de reflexión para compartir la experiencia.

La continuidad y constancia en la práctica, hace que se integre como una parte más de la clase y la jornada escolar.

ACTIVIDADES

A las actividades de partida las hemos denominado “La plataforma básica”, porque son esas actividades que conforman los cimientos de una posterior práctica más consciente y, por tanto, facilitan la observación y gestión emocional.

Las prácticas son:

- UN MINUTO DE ATENCIÓN PLENA. El ejercicio Base:

Enfoca toda la atención en tu respiración durante un minuto. Para ello siéntate, apoyando la planta de los pies en el suelo, la espalda en el respaldo del asiento y los brazos sobre las piernas. Cierra los ojos y comienza a observar tu respiración, como tomas el aire, su temperatura al entrar, como recorre fosas nasales, tráquea, pulmones, como sale con la temperatura cambiada. Céntrate en el sonido y el ritmo de tu respiración.

Prepárate para que tu mente deambule (lo va a hacer seguro) de aquí para allá y cuando lo haga sólo sé consciente y regresa la atención a tu respiración.

Este ejercicio te ayudará a restaurar la mente, revitalizándola, con lo que conseguirás más claridad y paz interior, está la base de una técnica de mindfulness correcta y bien aprovechada.

- OBSERVACIÓN CONSCIENTE: Escoge un objeto.

Sirve cualquier cosa que tengamos al alcance en ese momento. Pueden servir también nuestras propias manos. Ahora permite que absorba completamente tu atención. Sólo obsérvalo. Ser conscientes de lo que estamos observando nos aporta una sensación de “estar despiertos”, o sea, conscientes.

Observa como tu mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil, pero con mucho poder.

También podemos practicar la observación consciente con el oído. Hacer una observación del paisaje sonoro que nos rodea o de alguna pieza musical. A veces escuchar tiene más fuerza que observar con la vista.

- CUENTA HASTA 10:

Este ejercicio es una variante del ejercicio 1. En este caso en lugar de centrarte en la respiración, cierra los ojos y enfoca tu atención en contar lentamente hasta 10. Si pierdes la concentración, vuelve a comenzar por el 1. Notarás como tu mente se olvida de los pensamientos que habitualmente la transitan y sentirás ligereza mental. En este ejercicio podemos también ir contando nosotros, profesorado, de 1 a 10 en voz alta, lentamente, para facilitar que el alumnado centre su atención en los números.

- LA LLAMADA DE ATENCIÓN:

Este ejercicio consiste en una combinación entre el 1 y el 2. Comienza centrando tu atención en la respiración, pero cada vez que oigas un sonido externo, recuerda volver a centrar la atención en tu respiración. Con esta técnica entrenamos la capacidad de poder llevar la atención a la respiración cada vez que algo nos llama la atención, así lo que logramos es poner atención plena al momento presente, a lo que esté aconteciendo. Es una técnica que puede ser extrapolada a la vida cotidiana, cuando nos lavamos las manos, cuando caminamos, cuando escuchamos un pajarillo, cuando nos miramos al espejo,

etc...En clase podemos hacer esta técnica utilizando sonidos de crócalos, triángulo, cuencos...

- OBSERVA TUS PENSAMIENTOS:

En el ritmo de vida que llevamos de tanto movimiento y estrés puede que a algunas personas (alumnado en clase) no les sea fácil pararse, sentarse y observar su respiración. Podemos proponer a quiénes esto les produce más estrés que simplemente, en lugar de trabajar contra la “voz de su cabeza”, que se sienten y observen sus pensamientos en lugar de dejarse atrapar por ellos involucrándose en lo que piensan.

De esta manera no conseguirán detenerlos pero sí que llegarán a atenuar su intensidad.

Por otra parte, es también un ejercicio que podemos realizar con todo el grupo.

Siéntate, cierra los ojos y observa tus pensamientos sin darles importancia, valor, juicio...sólo observa, no te involucres en ellos, no te dejes llevar por tus pensamientos. Sólo obsérvalos como si fueran nubes que pasan.

VALORACIÓN

La experiencia nos va demostrando que la práctica en el aula puede ser más fácil de lo que en algún momento nos podamos plantear. El alumnado suele acoger estas prácticas con motivación y a medida que avanzan en ellas van reconociendo los beneficios de las mismas.

A veces podemos pensar que el iniciar la clase con estas prácticas nos va a restar tiempo para impartir el programa de la asignatura, pero hemos de valorar que entre los beneficios del mindfulness está el de bajar los niveles de estrés y aumentar la concentración, esto incidirá en el rendimiento dentro del aula. Un ejercicio no nos llevará más de 10 minutos y hemos de tener en cuenta que los chicos y chicas a diario se ven, a menudo, afectados/as por las exigencias de la jornada escolar y un “respiro” de mindfulness les ayudará a reponerse y reequilibrarse.

Este es un trabajo de Crecimiento Personal compartido en el que, además de obtener muchos beneficios, nos nutrimos de una enriquecedora experiencia.

La práctica se lleva a cabo en diferentes áreas: música, educación física, educación plástica, inglés, biología, cambios sociales y de género. Hemos elaborado documentos con las pautas para la incorporación de estas técnicas en el aula y actividades utilizadas con el alumnado. Durante las reuniones del profesorado hemos experimentado las prácticas antes de utilizarlas en clase y hemos compartido la experiencia personal y del aula. Es una puerta que puede ir abriendo al alumnado hacia sus propias capacidades y sus potenciales. Aporta concentración, confianza, autoestima, perspectiva, calma, incidiendo en la mejora del clima del aula. Hemos observado la disminución de los estados de estrés y preocupación del alumnado así como la mejora de la atención durante la clase. Resultan actividades con un alto grado de motivación entre el alumnado.

La experiencia mantenida durante todo este tiempo ha despertado el interés del alumnado y el profesorado del centro. Se muestra como una vía de

mejora de la convivencia en el aula y un apoyo al rendimiento escolar del alumnado, configurándose como una buena práctica, sistemática, sostenible y flexible. Hemos observado que, en la mayoría de las ocasiones, su uso al inicio de la clase promueve un mejor ambiente de trabajo, facilitando que el alumnado se centre en las actividades a realizar. También constatamos que ha de ser una práctica habitual y repetitiva, casi llegando a convertirla en un hábito dentro de la práctica docente, para comenzar a ver los resultados. Las prácticas aisladas pueden ser útiles en momentos puntuales como ambientes alterados por algún conflicto o el estado de nervios previo a la realización de un examen. En general, los beneficios de la práctica comienzan a hacerse visibles cuando se convierten en un hábito diario. Es entonces cuando el alumnado comienza a pedirla como algo que consideran que les hace bien.

La práctica del mindfulness está incluida en nuestro programa de convivencia, en concreto dentro del Proyecto Escuela Espacio de Paz como herramienta para impulsar las propuestas de mejora incluidas en el Plan de Centro.

Entre los materiales elaborados tenemos:

- Material expositivo sobre la práctica del Mindfulness, así como de las pautas a seguir en su aplicación en el aula y casos prácticos en los que usar el mindfulness y cómo hacerlo.
- Cuaderno de prácticas.
- Sitio Web alojado en BlogsAverroes

<https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/mindfulness/>