

Principios de Mindfulness para el cultivo de la salud mental en el aula

Iván Hernández Morales
Profesor de FOL

La salud mental hoy es protagonista; sin embargo, no está clara su caída dentro de las instituciones educativas. Pareciera que está limitada a... “Sí, pero sin modificar la educación formal”. ¿Eso es posible? En el artículo se recoge una de las estrategias que está cobrando cada vez más presencia: las intervenciones basadas en mindfulness, que fundamentan el cultivo de la salud psicológica y potencian el aprendizaje.

Experiencias didácticas

La salud mental en el contexto actual

La crisis sanitaria provocada por la covid-19 no se entiende únicamente por los daños provocados por el virus, sino por la huella psicológica que ha dejado en la población (Álvarez, C., y Toro, J., 2021). La ansiedad, la depresión o el sufrimiento psicológico por la incertidumbre o el miedo, se han acentuado en la población general con especial atención en los adolescentes (Solanilla, E., Trucharte, C., y Guerrero, C., 2022). Esta situación ha provocado que las autoridades políticas nacionales tomen medidas como, por ejemplo, desarrollando el Plan de Acción 2021-2024 Salud Mental y COVID-19 (La Moncloa, 2021), así como otras actuaciones dirigidas a reducir las estadísticas del suicidio (Carvajal, 2021). En este contexto, cabe plantearse cómo las instituciones educativas vienen respondiendo, están respondiendo o tienen en mente el trabajo para prevenir el desarrollo de trastornos

psicológicos y dotar a las personas jóvenes de habilidades para el bienestar (Zenner *et al.*, 2014), cuestionamiento que no es nuevo, pero que siempre viene acompañado del límite de no alterar la educación formal. ¿Cómo cultivamos la salud mental además de garantizar el desarrollo intelectual?

Una línea de trabajo que viene cobrando cada vez más fuerza es el cultivo de habilidades de bienestar bajo lo que se conoce como “intervenciones basadas en Mindfulness”. En el contexto educativo, ha surgido diferentes programas, como Aulas Felices, TREVA (Técnicas de Relación Vivencial Aplicadas al Aula), Programa “Crece Respirando” o Escuelas Despiertas, que han sido integrados en diferentes experiencias educativas de centros nacionales e internacionales.

¿Qué es “Mindfulness”?

Mindfulness hace referencia al entrenamiento de una capacidad que tenemos pero que muy pocas



“La ansiedad, la depresión o el sufrimiento psicológico por la incertidumbre o el miedo, se han acentuado en la población general con especial atención en los adolescentes”

veces reconocemos: la capacidad de regular conscientemente nuestra atención.

Si reflexionamos con detenimiento la pregunta de cómo nos bloquean/ frenan los nervios, los pensamientos negativos, el miedo, la tristeza, etc., encontramos elementos que, de no saber gestionarlos, pueden sentar la base de trastornos psicológicos.

Si nos fijamos, lo que hacen es robar nuestra atención de lo que es importante: el momento presente. Si ponemos el ejemplo de un alumno o alumna que tiene miedo a hablar en clase, ¿qué es lo que le está frenando? Sabe hablar, se comunicaría desde la pizarra con los asientos vacíos o con dos o tres compañeros de confianza, pero... ¿Por qué le cuesta tanto hacerlo hacia toda la clase? Sin darse cuenta, la mente le está generando una serie de pensamientos automáticos, negativos y rumiativos, que le roban la atención de lo que quiere hacer (exponer en público) y se la

lleva directamente a darle vueltas y vueltas a “el qué dirán”, “y si me equivoco”, “y si se ríen de mí”, etc. lo cual le producirá un estado emocional que difícilmente le permitirá expresarse como sabe hacer.

Este *modus operandi* de la mente se asienta en la base del sufrimiento. Automatismo, rumiación, reactividad, etc. que inconscientemente nos van llegando a la incapacidad. Las enseñanzas del budismo, origen conceptual de mindfulness, establecían que el camino para la liberación del sufrimiento pasa por la comprensión de la mente y la práctica de la meditación, como forma para estimular la atención (Siegel, Gerner y Olendzki, 2009). Hay que dejar claro que la atención plena (traducción al castellano de “mindfulness”) no está encasillada en ninguna práctica religiosa. La adaptación conceptual hacia el mundo occidental y su introducción al estudio científico, ha sido protagonizado por John Kabat-Zinn, autor pionero del ámbito. De hecho, la popularidad de dicho movimien-

“La investigación científica señala amplios beneficios: reducción de los niveles de ansiedad y estrés, optimización de las capacidades de aprendizaje, generación de climas más positivos en el aula, mejora la relación docente-alumnado (entre otros)”

to se debe, a la evidencia científica encontrada.

Para el trabajo en el aula, mindfulness nos aporta dos elementos esenciales. Por un lado, los contenidos teóricos propios de la disciplina. Aquí se daría respuesta a cuestiones como: ¿Los pensamientos son la realidad? ¿Qué actitudes tengo que desarrollar en mi día a día para cultivar el bienestar? ¿Qué hago con las emociones negativas?, etc. Y por otro lado, la práctica. Recogida esencialmente a través de la meditación (atendiendo a la respiración, al cuerpo, a las emociones, a imágenes mentales, etc.). Como resumen esencial de los fundamentos teóricos (Kabat-Zinn, J., 1990), se señalan: a) Desidentificación de los elementos que genera la mente: los pensamientos automáticos que consideramos como propios e irrefutables nos generan una definición del yo que nos lleva al sufrimiento. Muchos de los pensamientos diarios no los decidimos nosotros. Dependen más de patrones arraigados que de nuestra propia voluntad; b) Relación desde la no reactividad, lo que supone establecer un espacio entre estímulo y la respuesta para comprender más nuestro funcionamiento y así, poder actuar con mayor consciencia y claridad; c) Adoptar la figura de “Observador de la mente”. Esto nos permitirá vernos desde “una vista de halcón” y ser conscientes de los procesos que se producen en la mente y el cuerpo (pensamientos, emociones, sensaciones, etc.). Una especie de meta-cognición ampliada que promueve la sabiduría y la compasión. d) Aceptación: Implica que, dada una situación determinada, nos centramos en aquellas cosas

que se pueden hacer en el presente. No confundir con resignación, que sería, no hacer nada ahora por no ver posibilidad de futuro; e) Apertura y no juicio: Actitud abierta para aprender de los procesos de nuestra mente y sus fenómenos, la cual no es muy diferente entre unas personas y otros. Todas compartimos necesidades, preocupaciones y sufrimiento que alteran nuestro bienestar. Tener una mirada comprensiva en los procesos internos sin juicio.

Beneficios del mindfulness en el ámbito educativo

La investigación científica señala amplios beneficios: reducción de los niveles de ansiedad y estrés, optimización de las capacidades de aprendizaje, generación de climas más positivos en el aula, mejora la relación docente-alumnado (entre otros).

Cuatro acciones sencillas de mindfulness que podemos empezar a aplicar

Si no tienes experiencia en atención plena puedes realizar las siguientes aproximaciones:

1. Antes de comenzar un examen, invitar al alumnado a realizar tres respiraciones profundas tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Ritmo suave.

2. Promover el uso de un lenguaje no identificativo con las emociones desagradables. En vez de: “Te veo nervioso”, utilizar “Tu mente te está generando los nervios porque no quiere que falles. ¿Cómo podrías dar seguridad a tu mente?”

3. Durante fechas de estrés, como periodos de exámenes, invitar al alumnado a conversar sobre cómo



lo están llevando, qué pensamientos vienen a su mente en el día a día, qué les producen... y tratar de ver estas experiencias sin juicio, con naturalidad y apertura para aprender de la propia mente y el cuerpo. ¿Qué estrategias utilizamos? El objetivo es observar el “sentimiento compartido” y tratar de establecerse apoyo entre ellos. Así mismo, comprender que las “mentes” funcionan de forma similar, respondiendo con pensamientos auto-

máticos/sensaciones similares.

4. Como docente, indagar y experimentar mindfulness desde los diferentes recursos disponibles: artículos online, libros o cursos. Esto impulsará tu mayor conocimiento teórico y práctico, y la posibilidad de enseñar a tu alumnado el trabajo de la atención desde la respiración y/o meditación. Webs por donde empezar: <https://www.webmindfulness.com/> e <https://www.elephantplena.com>

Bibliografía:

- Álvarez Palacio, C., y Toro Bermúdez, J. (2021). Impacto del Covid-19 en la salud mental: Revisión de la literatura. *Repertorio De Medicina Y Cirugía*, 21-29.
- Carvajal, A. (9 de octubre de 2021). Pedro Sánchez anuncia 100 millones para salud mental y un teléfono de 24 horas para prevenir el suicidio. *El Mundo*. <https://www.elmundo.es/espana/2021/10/09/61616ed3e4d4d85a048b45cd.html>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairós.
- La Moncloa (09 de octubre de 2021). *El Gobierno presenta el Plan de Acción 2021-2024 Salud Mental y COVID-19 para atender al impacto provocado por la pandemia*. <https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/paginas/2021/091021salud-mental.aspx>.
- Solanilla Salamero, E., Trucharte Álvarez, C., y Guerrero García, C. (2022). El impacto de la COVID-19 en la salud mental de los adolescentes y su relación con las redes sociales. *Atención Primaria*, 54(1), 102149.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. y Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.