

Màster en **Formació del Professorat d'Educació Secundària
Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes**
Curs 2011 / 2012



Treball de fi de màster

Títol: Estudio y síntesis del trabajo desarrollado por la comunidad científica en el campo de la meditación aplicada al contexto educativo.

Cognoms: Rueda Unsain

Nom: Alfredo

Titulació: Màster en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes

Especialitat: Formación Profesional

Director/a: Diego Murciano

Data de lectura: 26/06/2012

Memoria

Índice:

1. Introducción al Mindfulness (adaptación al castellano de Mindfulness Meditation del Dr. Jon Kabat-Zinn) Pag. 3
2. Definición y contextualización del Mindfulness. Pag.5
3. Habilidades del Mindfulness (basado en las aportaciones de Luis López González) Pag.6
4. Evolución y reorientación del objetivo del trabajo de fin de máster. Pag.7
5. Justificación sobre la reorientación del trabajo. Pag.8
6. El Programa TREVA de relajación en la escuela. Pag.9
7. La organización Mindful Schools. Pag.13
8. Entrevistas a investigadores científicos de la especialidad. Pag.16
9. Bibliografía. Pag.17

1. Introducción al Mindfulness (adaptación al castellano de Mindfulness Meditation del Dr. Jon Kabat-Zinn)

El momento presente es realmente lo único de lo que disponemos como seres humanos. Sin embargo, habitualmente gestionamos nuestras vidas olvidándonos de forma momentánea del lugar y el momento en el que nos encontramos. En cada instante, sólo existimos en *el aquí y el ahora*, no obstante, en numerosas ocasiones nos encontramos perdidos y funcionamos en modo "piloto automático".

Cuando tenemos la sensación de estar desorientados, perdemos el contacto con nosotros mismos y con el amplio abanico de posibilidades que tenemos a nuestro alcance. En lugar de aprovechar la riqueza que nos brinda la vida, empezamos a funcionar como robots tanto en la forma de ver, de pensar y de actuar. En estos momentos, perdemos la conexión profunda con nuestra sabiduría interior, y probablemente también desperdiciamos increíbles oportunidades para desarrollar nuestra creatividad, nuestra capacidad de aprendizaje y de crecimiento. La falta de sensibilidad respecto a esta cuestión puede provocar que los momentos en los que funcionamos como robots en modo "piloto automático" se conviertan en el patrón de conducta habitual de nuestra mente.

Para poder estar realmente en contacto con la realidad que adopta el momento presente, al margen de las circunstancias, es preciso que nos demos la oportunidad de parar y observar nuestra experiencia el tiempo necesario para sentir el momento presente en toda su riqueza. Debemos permitir que nuestra conciencia observe atentamente para comprender y conocer de un modo más profundo la realidad que se despliega momento a momento. Sólo cuando aceptamos radicalmente la realidad y la verdad de cada momento de nuestras vidas, podemos aprender de ello y seguir avanzando. Sin embargo, parece ser que en demasiadas ocasiones estamos preocupados por el pasado, por lo que ya ha ocurrido, o por el futuro que todavía no se ha materializado en una realidad presente.

Intentamos escapar de la realidad en la que nos encontramos, con la esperanza de que las cosas irán mejor y de que seremos más felices, más en sintonía con el modo o la configuración que anhelamos de nuestras vidas. También suele ocurrir que nos quedamos anclados en el pasado deseando que las cosas vuelvan a ser como antes, negando la realidad que acontece realmente en la vida. En la mayoría de los casos, sólo somos parcialmente conscientes de esta tensión interna y en demasiadas ocasiones nos encontramos absolutamente inconscientes acerca de esta disfunción psicológica. Es más, en el mejor de los casos, sólo somos parcialmente conscientes de lo que hacemos con nuestras vidas y del resultado de nuestras acciones.

Por ejemplo, habitualmente caemos en el error, de forma inconsciente, de asumir que lo que pensamos, incluyendo las ideas y opiniones que defendemos, representan la verdad acerca de lo que sucede en el mundo y en nuestras mentes. Debemos tener muy en cuenta que, en realidad, este fenómeno representa una enorme equivocación.

Pagamos un precio muy elevado por estas asunciones erróneas y carentes de un examen detallado. La sucesión continua de este hábito mental disfuncional tiene un efecto acumulativo que, silenciosamente, colorea nuestras vidas sin que seamos conscientes de ello y sin que seamos capaces de hacer algo al respecto. En este escenario, nunca somos capaces de estar absolutamente presentes en las circunstancias que nos rodean, impidiendo que podamos disfrutar de la riqueza de todas las posibilidades que se despliegan ante nosotros. Por el contrario, nos limitamos y bloqueamos en un personaje de ficción (tradicionalmente denominado ego en el mundo de la psicología) que creemos conocer muy bien. Nos pensamos que sabemos exactamente dónde estamos y hacia dónde debemos ir, cuando en realidad nos encontramos desorientados en un torbellino de pensamientos, fantasías e impulsos, muchas veces relacionados con el pasado y con el futuro que deseamos, en lugar de estar en contacto con la sabiduría y con la riqueza que nos proporciona el momento presente.

Mindfulness representa el proceso de despertar de este estado de trance o sueño y del sufrimiento

que muchas veces genera. La ignorancia en relación a este estado psicológico de ensoñación se denomina Mindlessness. **La meditación es precisamente el trabajo de despertar de estos sueños mediante el cultivo sistemático de un estado de alerta y de presencia.** Este proceso de despertar está vinculado a lo que podríamos denominar sabiduría, entendida como una visión más profunda de la causa, el efecto y la interconexión de todos los fenómenos. Gracias a este despertar, ya no somos prisioneros de la ficción o distorsión de la realidad generada por el estado disfuncional de trance psicológico.

Es muy importante tener en cuenta que la cultura popular occidental considera la meditación como una actividad extraña y críptica. Esta visión se aleja enormemente de la realidad, ya que la meditación no implica que el individuo que la practica se deba convertir en un zombi, un vegetal, un narcisista, un devoto, un místico o un experto en filosofía oriental. La meditación se basa simplemente en ser uno mismo y conocer en profundidad las implicaciones de ese proceso de autodescubrimiento. Se trata de darse cuenta de que nos encontramos escribiendo el camino de nuestras vidas. La meditación nos puede ayudar a vislumbrar que ese camino, que nosotros denominamos nuestra vida, tiene una dirección, que se despliega momento a momento, y que lo que ocurre ahora influye en lo que ocurrirá en los momentos subsiguientes.

Lo que ocurre en el momento presente realmente determina el curso de la vida hacia el futuro, por tanto tiene muchísimo sentido observar y disfrutar de un contacto íntimo con lo que está sucediendo ahora, de manera que sea posible percibir con claridad el camino en el que nos encontramos y la dirección hacia la que nos dirigimos. En este escenario, nos encontraremos en una posición óptima para dibujar el curso que queremos escribir que sea más auténtico y esté en sintonía con nuestro auténtico ser o nuestra sabiduría interior. De lo contrario, la inercia de nuestra inconsciencia respecto al momento presente colorea el siguiente momento, de manera que los días, los meses, y los años rápidamente volarán por delante de nuestros ojos sin que hayamos podido apreciarlos y disfrutarlos.

2. Definición y contextualización de Mindfulness

Mindfulness podría ser expresado en castellano como atención o conciencia plena, y representa el estado de conciencia que aparece al prestar atención de forma amable y voluntaria a la forma o la experiencia que adopta el momento presente, sin emitir juicios ni evaluaciones y, sobre todo, sin reaccionar de forma automática (el patrón habitual de respuesta y reacción de nuestra mente). Por tanto, mientras que practicamos Mindfulness debemos aceptar con curiosidad la realidad que acontece momento a momento, al margen de que nos resulte agradable, desagradable o neutra (López González 2011).

La Psicología occidental emplea el término Mindfulness para describir un conjunto de técnicas de meditación que actualmente se están empleando como una técnica de intervención o un método clínico. Se ha demostrado que el Mindfulness es efectivo en el tratamiento de diversos problemas médicos, psicológicos y educativos. Es por ello que ha capturado la atención de la psicología y ha sido incluido en una amplia variedad de intervenciones psicológicas y terapias, de una manera explícita o implícita, de forma exclusiva o integrada como un componente más en un programa de tratamiento compuesto de multitud de elementos clínicos o técnicas. En la psicología contemporánea, el Mindfulness se ha adoptado como un enfoque para aumentar el grado de conciencia y responder de forma correcta a los procesos mentales que contribuyen a los desequilibrios emocionales y a los comportamientos disfuncionales (Franco 2010).

La práctica del Mindfulness nos enseña a afrontar las experiencias internas con curiosidad y aceptación, lo que nos permite realizar una auto observación más intensa sin emitir juicios, elaboraciones, o intentos de corregir o cambiar nuestra experiencia.

Las técnicas de meditación o Mindfulness han demostrado su efectividad en la mejora del malestar psicológico en varias formas de ansiedad. Otros efectos de la meditación relacionados con el estrés y la ansiedad son la reducción del nerviosismo, la preocupación y el malestar emocional, así como el incremento de la relajación muscular y la calma emocional. Por otra parte, también disminuyen los niveles de cortisol y de lactato en sangre, que son marcadores del estrés y la ansiedad, produce incrementos en los niveles de melatonina y serotonina, reduce el consumo de oxígeno, de la tensión arterial y del ritmo cardíaco (Franco 2010).

3. Habilidades del Mindfulness (basado en las aportaciones de Luis López González)

El Mindfulness tiene tres posibles acepciones: un estado mental o de conciencia, una práctica psico corporal específica, o un entrenamiento mental y físico constante y perseverante. En este marco de trabajo, se identifican las habilidades Mindfulness:

-No juzgar: Realizar una observación de la propia experiencia de una manera imparcial o ecuánime. En el estado habitual de la mente, el patrón de funcionamiento general consiste en asignar etiquetas, categorías o realizar clasificaciones de la experiencia que percibimos a través de los sentidos.

-Aceptación: Reconocer y asumir nuestra propia experiencia presente sin intentar corregirla o cambiarla, independientemente de que nos parezca agradable, desagradable o neutra. Este estado de aceptación conduce a la serenidad mental, y es diametralmente opuesto a un estado de pasividad o indiferencia (es un error muy común confundir ambos estados/estrategias mentales).

-Paciencia: Respetar y convivir armoniosamente con el ritmo natural en el que evolucionan las cosas, evitando tratar de acelerar o enlentecer los procesos.

-Mente de principiante: Esta habilidad nos invita a abandonar voluntariamente nuestras ideas, prejuicios y expectativas para poder observar el momento presente con ojos limpios y nuevos. Gracias a esta actitud seremos capaces de ampliar enormemente nuestra visión del mundo y el abanico de posibilidades y cursos de acción disponibles para gestionar con creatividad las dificultades y desafíos que afrontamos en la vida.

-Confianza: Confiar en la sabiduría de nuestro propio organismo y en nuestro propio potencial.

-No esforzarse: Respetar la forma que adopta el momento presente, evitando el impulso de querer cambiar o corregir las cosas. Esta habilidad genera una enorme controversia, debido a que, en multitud de ocasiones, se confunde con pasividad, indiferencia e incluso hastío. Es fundamental entender que el objetivo de esta habilidad es no sucumbir ante los impulsos reactivos de nuestro ego. Una vez que observemos con serenidad y aceptación nuestra situación vital, podremos descubrir el curso de acción más apropiado. Por tanto, no se anula la acción correcta, sino que se evita una respuesta automática y reactiva que está basada en nuestro condicionamiento previo.

-No luchar. Dejar pasar: Observar los pensamientos, emociones, etc. con la máxima objetividad posible, permitiendo que los diferentes objetos de nuestra experiencia fluyan sin nuestras distorsiones.

4. Evolución y reorientación del objetivo del trabajo de fin de máster

Los objetivos de mi trabajo de fin de máster que se establecieron inicialmente fueron realizar un estudio exhaustivo de los avances realizados por la comunidad científica en el campo de la meditación aplicada a la esfera educativa. Posteriormente, se debía elaborar una síntesis que concretase el estado del arte sobre esta especialidad.

El estudio que he realizado ha sido realmente muy profundo y he podido identificar cientos de artículos científicos relacionados con esta materia. Esta disciplina se encuentra en plena ebullición desde los últimos cinco años, y todas las líneas de investigación abiertas confirman de manera positiva los beneficios expuestos en el resumen del trabajo de fin de máster.

Actualmente, se está trabajando intensamente en el área de la meditación aplicada en niños y adolescentes. De hecho, el gran desafío al que se enfrentan actualmente los investigadores es el desarrollar programas que se pueden aplicar e integrar de forma armoniosa en los sistemas educativos a escala mundial.

Durante el proceso de investigación, he identificado tres artículos científicos recientes que, precisamente, realizan una síntesis del estado del arte sobre esta especialidad. Uno de los artículos es estadounidense y realiza un análisis exhaustivo sobre este campo de investigación. En el artículo participan 12 investigadores y 10 instituciones de máximo prestigio en Norteamérica como, por ejemplo, la Universidad de Medicina de Harvard y la Universidad de Michigan. La referencia del artículo es la siguiente:

Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education

Mind and Life Education Research Network (MLERN): Richard J. Davidson,1 John Dunne,2 Jacquelynne S. Eccles,3 Adam Engle,4 Mark Greenberg,5 Patricia Jennings,5 Amishi Jha,6 Thupten Jinpa,7 Linda Lantieri,8 David Meyer,3 Robert W. Roeser,9 and David Vago10

Los dos artículos adicionales pertenecen a investigadores del estado español y son los siguientes:

"Mindfulness y docencia: claves teórico-prácticas para la prevención y gestión del estrés del profesorado

Fernando Tobías Moreno: Profesor de la Universidad Pontificia Comillas (Madrid). Terapeuta Gestalt. Especialista Universitario en Psicoterapia Centrada de la Persona. Certified Trainer of The Focusing Institute of New York (ftobiasmoreno@gmail.com).

Luis López González: Doctor en Psicología por la Universidad de Barcelona. Director del Programa TREVA de Relajación Escolar. Certified Trainer of The Focusing Institute of New York, pustinia@deyge.com"

A pesar del título de este trabajo de investigación, también se analiza en detalle los avances que se han realizado sobre el Mindfulness aplicado en general en el mundo educativo en el punto 2. 3 "Mindfulness y docencia".

"Exploring the Effects of a Mindfulness Program for Students of Secondary School

*Clemente Franco, University of Almería, Spain
Israel Mañas, University of Almería, Spain*

Adolfo J. Cangas, University of Almería, Spain
José Gallego, University of Almería, Spain"

Este último artículo realiza un estudio de investigación específico, sin embargo, también proporciona una visión global muy completa del estado del arte de esta especialidad en el capítulo dedicado a la introducción. Los autores exponen y sintetizan de una forma clara y concisa los avances que se han efectuado aplicando el Mindfulness a una gran variedad de escenarios y, en particular, revisan los progresos que se han desarrollado en la esfera educativa.

Los tres artículos se incluyen como anexos a la memoria de este trabajo para que sirva de referencia y facilitar el acceso a los mismos.

5. Justificación sobre la reorientación del trabajo

Teniendo en cuenta que ya existen trabajos que satisfacen de forma excelente el objetivo de síntesis de mi trabajo de fin de máster, he considerado absurdo y carente de valor el hecho de reinventar la rueda en este aspecto. Es por ello, que he decidido reorientar los objetivos del trabajo de fin de máster en dos direcciones muy interesantes:

-Realizar una investigación de ejemplos concretos de programas preliminares que apliquen el Mindfulness y las técnicas de relajación en las aulas. He realizado un estudio detallado de dos programas pioneros, uno en Cataluña, denominado Programa TREVA, y otro en San Francisco (Estados Unidos), llamado Mindful Schools. También es importante resaltar el siguiente programa: <http://www.care4teachers.org/>

-Entrevistar a los investigadores científicos más destacados sobre esta especialidad en el Estado español. Afortunadamente, he recibido un trato excelente y muy amable por parte de los investigadores científicos que trabajan en nuestro entorno. En especial, me gustaría agradecer el cariño y el soporte mostrados a Israel Mañas, Clemente Franco, Luis López González y Fernando Tobías.

Finalmente, he tenido el placer y la suerte de poder entrevistar al investigador Israel Mañas, al Doctor Clemente Franco y al Doctor Luis López González, tres de las figuras más destacadas en esta materia. Todos ellos cuentan con una extensa trayectoria investigativa y decenas de artículos publicados al respecto.

6. El Programa TREVA de relajación en la escuela

Extraído de:

El Programa TREVA de relajación en la escuela

Revista Perspectiva Escolar, junio 2009, núm. 336 (pp. 60-66)

Luis López González

(Traducción: Irene Fitera Murta)

¿Qué es el Programa TREVA?

El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) es una propuesta didáctica diseñada para dotar a los maestros y profesores de nuevos recursos psicopedagógicos basados en la relajación para mejorar sus tareas docentes. La finalidad es paliar la falta de atención y concentración de los alumnos y el exceso de agitación en las aulas.

Foto 1

(Alumnos de la ESO durante un ejercicio de relajación antes de empezar una clase)

1.1 Objetivos del Programa

El primer objetivo es **mejorar el rendimiento escolar** desarrollando las siguientes intenciones educativas:

§ Mejorar la atención y la concentración.

§ Valorar la atención y el silencio como requisitos para el aprendizaje.

§ Mejorar el clima del aula y del centro.

§ Integrar la experiencia del alumno en el aprendizaje.

§ Usar los canales sensoriales en el aprendizaje.

El segundo gran objetivo es **educar para la salud**, con el fin de:

§ Disminuir el estrés escolar de profesores y alumnos.

§ Desarrollar mecanismos de vida saludable a través de la atención al propio cuerpo.

En tercer lugar se persigue **desarrollar la Inteligencia emocional:**

§ Mejorar la convivencia y educar para la paz.

§ Facilitar la educación emocional.

§ Aprender a escuchar y reconocer las propias emociones para autocontrolarse.

§ Profundizar en el autoconocimiento y la relación con uno mismo.

1.2 Fundamentos del Programa TREVA

Esta propuesta de trabajo es el resultado de un estudio exhaustivo de los diferentes métodos de relajación y concentración aplicados en el ámbito educativo de todo el mundo los cuales llegan al aula por cuatro vías (figura 1):

Figura 1

El Programa TREVA se caracteriza por los siguientes rasgos:

a. Tiene en cuenta los marcos teóricos pedagógico, psicológico y psicopedagógico actuales

b. En referencia al marco pedagógico, éste se encuadra en el Informe Delors de Educación para el siglo XXI, contempla la legislación educativa vigente y los Programas de Innovación educativa. En cuanto al marco psicológico tiene presente el neuroaprendizaje y la psicología experiencial. En el ámbito psicopedagógico se sitúa bajo la Educación emocional y las Inteligencias Múltiples.

c. Se trata de un modelo basado en la vivencia del alumno.

d. A diferencia de otras intervenciones de relajación escolar, es un método pensado para ser aplicado en el escenario del aula.

e. Se presenta de manera abierta a innovaciones constantes y propone actividades para poder ser realizadas en cualquier clase o tutoría.

1.3 Contenidos del Programa

TREVA consta de doce unidades en cada una de las cuales se trabaja una técnica de relajación diferente (figura 2).

Figura 2

Las actividades del Programa TREVA tienen diversos niveles: introducción, fundamental, de ahondamiento, de expresión y de reflexión. A continuación se exponen diversos ejercicios de cada técnica, a modo de ejemplo.

1. **La Autoobservación** es la capacidad de tomar conciencia de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones. Un ejercicio básico es el *escáner*. Se trata de preparar una hoja con silueta del cuerpo humano y colores. Una vez sentados con la postura adecuada (foto 1), repasaremos el estado de cada parte del cuerpo de pies a cabeza como si la atención fuera un escáner. Reflejaremos en el dibujo aquellas sensaciones negativas (dolor, tensión, estrechez, frío) y después las positivas (calor, paz,...). Después nos preguntaremos, ¿cómo está nuestra cabeza/cerebro? (pegajoso, sereno, plano, tenso, etc) y lo dibujamos. Finalmente nos decimos: *¿cómo está nuestro corazón?* Y hacemos lo mismo (alegre, triste, dudoso, etc).

2. La **Respiración** es a la vez una función orgánica y una habilidad de relajación. Hay dos tipos de respiración que merecen ser trabajadas: la respiración profunda y la respiración consciente. En la profunda se trata de exagerar la duración de cada fase respiratoria dándonos cuenta de cómo el aire llega al vientre, riñones, tórax y espalda (no más de 6 veces). En cuanto a la respiración consciente proponemos el ejercicio básico *frío/calor* que consiste en sentir el frescor del aire en la nariz cuando inspiramos y su calor al expirar. Se trata de contar los ciclos respiratorios durante 3 o 4 minutos.

3. Por **visualización** se entiende la capacidad de representarnos mentalmente cualquier objeto o situación real o ficticia a voluntad nuestra. Es muy útil en el aprendizaje de lenguas, geometría y plástica, además de ser muy potente como recurso de relajación. Por ejemplo, podemos gozar imaginándonos que estamos en un paisaje ideal con todos los detalles sensoriales posibles.

4. El **silencio mental** resulta cuando la mente es pacífica y no tiene ninguna representación. Aunque cuesta “parar la cabeza”, se puede conseguir a ratos con ejercicios como el siguiente. Lo llamamos la *Pantalla de los nombres* y consiste en cerrar los ojos e imaginarse que la propia cabeza es una pantalla (blanca o negra) donde se van proyectando los números del 1 al 7. Si llegamos al 7 o nos despistamos, volvemos a empezar.

5. La **voz** y el **habla** son un gran medio de concentración y relajación. A base de repetirnos “estoy tranquilo y en paz”, llega una sensación de serenidad en todo el cuerpo. También podemos inventar un “mantra” en nuestra lengua que contenga sonidos nasales. Lo podemos cantar todos juntos (5-10 veces). Por ejemplo: *“me siento como un árbol”*.

6. *El títere* es un ejercicio de **relajación** muscular muy fácil. Se trata de imaginar que colgamos del techo por muchos hilos y los vamos cortando uno por uno mientras vamos sintiendo cada vez más la atracción de la gravedad. Nos vamos dejando caer unos centímetros.

7. La **conciencia sensorial** nos permite relajarnos de maneras diversas. Cada sentido es un camino que hace falta estimular. Sentir música suave (oído), oler una flor poco a poco (olfato), probar algo dulce con plena conciencia (gusto); hacernos un pequeño automasaje (tacto) o visualizar el mar (vista).

8. La observación de la propia **postura** sin hacer mucho esfuerzo desarrolla la concentración y cualquier habilidad cognitiva. Una pequeña muestra sería mantener un lápiz en la cabeza mientras recibimos clase normal o escribimos intentando que no se caiga.

9. La **energía corporal** es todavía muy desconocida. Pero hay investigaciones que confirman su existencia. El ejercicio llamado *la bombilla de luz* nos puede ayudar a reanimarnos en ciertos momentos del día. Imaginemos que somos una bombilla y nos va penetrando por la cabeza una corriente de energía luminosa blanca, templada y agradable y se va esparciendo por todo el cuerpo. Se puede jugar con otros colores.

10. Con el **movimiento** consciente conseguimos pensar, sentir y hacer la misma cosa. Por eso, tocar un instrumento es tan enriquecedor y terapéutico. A los alumnos les gusta hacer el *astronauta*: De pie detrás de la silla, tienen que ir a sentarse y preparar los accesorios de clase con movimientos lo más lentos posible, como si flotásemos por el espacio.

11. Hay muy pocos ratos en que los alumnos se detengan para hacer un **enfoque emocional**. Podemos invitarlos a cerrar los ojos y enfocar la atención al tronco durante un rato. Después se trata de dibujar lo que sienten como si se tratara de un mapa emocional.

12. Por **centramiento** entendemos la alineación entre cabeza, cuerpo y corazón. Se trata de relajar primero el cuerpo, en segundo lugar silenciar la mente y finalmente observar nuestro corazón. Cada dimensión es un color del semáforo.

A continuación, indico información relevante sobre el programa TREVA que he extraído de su página web oficial:

GRUPO DE INVESTIGACIÓN TREVA (ICE-Univesidad de Barcelona)

El Grupo TREVA persigue tres fines:

- 1) Formar docentes y especialistas en TREVA.
- 2) Investigar en el diseño de instrumentos y aplicaciones.
- 3) Crear nuevos materiales adaptados a diversas realidades.

CENTROS FORMADOS EN TREVA

Después de una primera fase piloto del programa TREVA, se han llevado a cabo (o se está realizando) diversos tipos de aplicación y/o formación de TREVA en los siguientes centros:

Colegio Santa María del Pino (Alella)
Escola Baldomer Solà (Badalona)
Escola Betania (Cornellà de Llobregat)
Escola Francesc Macià (BCN)
Escola Josep tarradellas (El Prat de Llobregat)
Escola Nostra Senyora de Lourdes (BCN)
Escola Mare de Déu del Roser (BCN)
Escola Sant Cristòfol (Premià de Mar)
Escola Pia Balmes (BCN)
Escola Pia Olot

Escola Pia Calella de Mar
Escola Pia Igualada
Escola Pia Moià
Escola Pia Vilanova i la Geltrú
Escola Pia Tàrraga
Escola Pia Luz Casanova (BCN)
Escola Pia Granollers
Escola Pia Sarrià (BCN)
Escola Pia Nostra Senyora (BCN)
Escola Pia Sitges
Escola Pia Mataró
Institut Mediterrània (Castelldefels)
Institut Les Corts (Barcelona)
Institut Frederic Mompou (Sant Vicenç dels Horts)
Institut Calamot (Gavà)

7. La organización Mindful Schools

(Adaptación al castellano de la información oficial de la página web <http://www.mindfulschools.org>)

Nuestra historia

Contextualización de las circunstancias que justifican la existencia de nuestros programas.

El nivel de estrés en las escuelas de los Estados Unidos es elevado. En las áreas urbanas, los efectos negativos de la pobreza pueden provocar el abandono escolar en la escuela secundaria de aproximadamente un 50% o incluso más. La presión para aumentar los resultados académicos afecta tanto a los profesores como a los niños de todas las escuelas. La competitividad que existe para lograr ser admitido en la Universidad provoca desequilibrios a los estudiantes en todo el país. Resumiendo, el estrés produce enormes detrimentos en la efectividad de nuestro sistema educativo.

Algunos problemas muy comunes en nuestras escuelas incluyen:

- Inhabilidad para concentrarse
- Impulsividad, lo cual conduce a una dificultad en la gestión del aula
- Altos niveles de estrés que impactan tanto en los estudiantes como en los profesores
- Una falta de conexión entre los estudiantes y su comunidad escolar

Además, la habilidad de prestar atención está disminuyendo rápidamente debido a la gratificación instantánea a la que los niños y los adultos están muchas veces habituados en un mundo que evoluciona experimentando unos cambios frenéticos. (Anotación personal: me da la sensación de que en España vamos por el mismo camino en este aspecto, tan sólo hay que encender la televisión durante unos minutos para comprobarlo).

Numerosos estudios científicos han demostrado que el estrés inhibe las partes fundamentales del cerebro que son necesarias para el aprendizaje. Antes de que nos ocupemos sobre cómo debemos enseñar a los niños, primero debemos asegurarnos de que, efectivamente, están preparados para aprender. Los niños que, afortunadamente, sufren menos estrés en sus vidas y aquellos que saben gestionar bien su estrés superan en rendimiento académico a sus compañeros. Este es un motivo clave que provoca una diferencia en el éxito, y además aumenta continuamente conforme los niños van creciendo. ¿No sería más lógico ir directamente a la raíz del problema?

Los problemas relacionados con el mundo de la educación hoy en día son complejos, en numerosas ocasiones provocan que los estudiantes y los educadores desconecten del momento presente y, toda esta problemática requiere un amplio abanico de soluciones. Sin embargo, al margen de las soluciones que apliquemos, debemos estar seguros de que los niños realmente están presentes para recibir las lecciones con el objetivo de maximizar su potencial de aprendizaje. Eso es precisamente lo que nuestro programa realiza.

Nuestra solución

En nuestros programas empleamos una técnica simple pero muy efectiva denominada Mindfulness para enseñar a los niños como concentrarse, gestionar sus emociones, gestionar su estrés, y resolver conflictos. En lugar de simplemente decirle a los niños que deben de hacer estas cosas, nosotros enseñamos cómo pueden realmente desarrollar estas habilidades en sus vidas.

La experiencia directa permite que los niños puedan tomar decisiones más sabias *en caliente*, en lugar de exclusivamente de forma retrospectiva. Este aspecto también es absolutamente crucial, debido a que la neurociencia ha demostrado sobradamente que el cerebro es increíblemente plástico. La plasticidad de nuestro cerebro permite que podamos desarrollar comportamientos emocionales más competentes a través de la modificación de nuestros hábitos mentales. Si la reflexión con el profesor o con los padres se realiza exclusivamente de forma retrospectiva, no se modifican los circuitos neuronales vinculados a la acción que no se ha gestionado de forma competente. Por tanto, al niño le resultará muy difícil desarrollar un comportamiento más efectivo la próxima vez que se encuentre en circunstancias similares. Por el contrario, si el niño es capaz de mejorar su conducta en el momento en el que se presentan las dificultades, estará en la línea de desarrollar un cerebro mucho más competente a nivel emocional y social.

Ver Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education

Mind and Life Education Research Network (MLERN): Richard J. Davidson, 1 John Dunne, 2 Jacquelynne S. Eccles, 3 Adam Engle, 4 Mark Greenberg, 5 Patricia Jennings, 5 Amishi Jha, 6 Thupten Jinpa, 7 Linda Lantieri, 8 David Meyer, 3 Robert W. Roeser, 9 and David Vago 10

Mindfulness permite que las personas desarrollemos una auténtica habilidad para toda la vida que es enormemente preventiva. Entender nuestros propios pensamientos y sentimientos nos ayudará a ahorrar el ingente gasto necesario para gestionar la delincuencia juvenil, el bajo rendimiento académico, el estrés y los desórdenes mentales, etc. Adicionalmente, disfrutar de una mente que está en calma, concentrada y empática permite a los niños incrementar sus aptitudes académicas, particularmente cuando experimentan un alto nivel de estrés fuera de la escuela.

Las habilidades que aprendemos cuando somos niños son las que realmente dominamos mejor, es por ello que empezamos a enseñar a los niños en la etapa de primaria. Todos los niños se pueden beneficiar de la habilidad Mindfulness, que les ayudará a tener éxito tanto en el colegio como en la vida. (Anotación personal: desde mi punto de vista, en realidad todo este proceso no representa nada extraño. Simplemente se trata de devolver el sentido común y la salud mental a las personas, tanto niños como adultos. Aprender a estar más calmados, a ser conscientes de nuestros pensamientos y de nuestras emociones, a disfrutar de relaciones personales más saludables, etc. En definitiva, a entrar en contacto con nuestra sabiduría interior. ¿Acaso no es esto lo que defendían y promovían los grandes filósofos de la historia de la humanidad? Un ejemplo muy representativo es el "Conócete a ti mismo" que se atribuye a Sócrates - http://en.wikipedia.org/wiki/Know_thyself -).

Nuestra misión

Nuestra misión es ayudar a dirigir la integración del Mindfulness en el sistema educativo. Somos una organización sin ánimo de lucro que ofrece formación en las propias aulas, entrenamiento profesional, y otros recursos para dar soporte al Mindfulness en la educación.

Nuestro programa de formación en la escuela proporciona una enorme mejora en los niveles de concentración, atención y empatía entre los estudiantes, a la vez que ayuda a generar un clima de calma en el aula.

Alcance de implantación de nuestro programa en Mindfulness

Hasta el mes de marzo de 2012, Mindful Schools ha impartido su programa a 18,000 estudiantes y 750 profesores en 53 colegios. El 70% de los estudiantes eran niños en situación de riesgo.

El programa de formación en Mindfulness en las escuelas incluye:

15 lecciones impartidas en cada clase en períodos cortos de 15 minutos durante ocho semanas

Cuatro formaciones de 30 minutos para los profesores y los directores del colegio

Una sesión informativa de 45 minutos para los padres y tutores

Un libro de trabajo sobre Mindfulness para cada alumno

Un Manual de Mindfulness para cada profesor

8. Entrevistas a los investigadores científicos más destacados sobre la especialidad.

Quiero agradecer enormemente el cariño y el soporte mostrados por todos los investigadores científicos que han colaborado en el desarrollo del presente trabajo.

He podido realizar tres entrevistas apasionantes a los siguientes investigadores: Israel Mañas, Clemente Franco y Luis López González.

Israel y Clemente trabajan en la Universidad de Almería y Luis López González en la Universidad de Barcelona.

Todos ellos realizan su labor investigativa con pasión, entrega y entusiasmo. Por ejemplo, Israel me atendió con muchísimas ganas e ilusión y me regaló sus explicaciones con enormes dosis de energía y alegría. Clemente respondió a todos mis correos electrónicos con absoluta dedicación y me trató con mucha cercanía, como si fuera un compañero más de su equipo.

La entrevista con Luis López González, que duró más de una hora, fue absolutamente fascinante. Tratamos temas relacionados con la educación, la meditación, la relajación, la filosofía, la ética y la interrelación entre todas estas disciplinas.

Sin duda, este trabajo de fin de máster me ha abierto un camino realmente interesante y, por supuesto, voy a seguir profundizando en el Programa TREVA durante los próximos años. De hecho, me encantaría colaborar con el equipo de formadores en TREVA para poder aplicar sus beneficios en los centros educativos de nuestro entorno.

Las entrevistas las he incluido como ficheros adjuntos en PDF a esta memoria. Lamentablemente, no he podido incluir la entrevista con Luis López González debido a problemas técnicos relacionados con la grabación del audio.

9. Bibliografia

- López González, L. (2003). *Tècniques de Relaxació Aplicades a l'Aula* (Llicència d'estudi) [Versió electrònica]. Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. Disponible en: <http://www.xtec.es/sgfp/licencias/200203/memories/llopez.pdf>
- López González, L. (2004, març). Estudi correlacional entre relaxació, clima d'aula, rendiment acadèmic i el Programa TREVA. Document presentat en les 1es Jornades d'Intel·ligència Emocional, Universitat de Barcelona.
- López González, L. (2005a). La pràctica de l'autoobservació en el mestre d'infantil. *Revista Infància. Rosa Sensat*, 146, 36-39.
- López González, L. (2005b). La consciència psicocorporal en el mestre d'infantil. *Revista Infància. Rosa Sensat*, 147, 32-37.
- López González, L. (2005c). La relajación aplicada al aula. Bases para una propuesta de tutoría. En M. Álvarez i R. Bisquerra (Coords.), *Manual de orientación y tutoría* [CD], 26.
- López González, L. (2005d). Actividades de Relajación para tutoría (I). En M. Álvarez i R. Bisquerra (Coords.), *Manual de orientación y tutoría* [CD], 27. Madrid: Wolters kluwer España.
- López González, L. (2006a). Actividades de Relajación para tutoría (II). En M. Álvarez i R. Bisquerra (Coords.), *Manual de orientación y tutoría* [CD], 28. Madrid: Wolters kluwer España.
- López González, L. (2006b). Focusing y educación emocional. En M. Álvarez i R. Bisquerra (Coords.), *Manual de orientación y tutoría* [CD], 29. Madrid: Wolters kluwer España.
- López González, L. (2006c). La Relaxació aplicada a l'aula: Disseny, aplicació i avaluació del programa TREVA. *1r Congrés Educació Avui: la pràctica innovadora* [CD]. Tarragona, Espanya: Universitat Rovira Virgili.
- López González, L. (2007b). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- López González, L. (2007c). Relaxació a les aules. Disseny Avaluació del Programa TREVA. *Materials del Baix Llobregat*, 13, 43-47.
- López González, L. (2009a). Relaxació a l'escola. *Perspectiva Escolar*, 236, 60-66.
- López González, L. (2009b). Focusing and Relaxation. *Staying in focus. The Focusing Institute Newsletter*, 9, 2, 2.
- López González, L. (2010a). El Programa TREVA: aplicacions, eficàcia i accions formatives. En J. Riart (Ed.), *L'estrès laboral: Malalties que pot provocar i propostes terapèutiques* (pp. 183-196). Barcelona: ISEP.
- López González, L. (2010b). Educar para la calma. *Cuadernos de pedagogía*, 399, 40-43.
- López González, L. (2010c). *Introducción al Focusing* (2a ed.). Barcelona: PPU.
- López González, L. (2011). Gestión consciente del aula. En M. Casas y Carme Tomás (Coords.), *Manual para Educación Primaria. Orientaciones y Recursos: 6-12 años* [CD], E-29 (Mayo). Madrid: Wolters Kluwer.
- López González, L. (2011). Gestión consciente del aula. En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coords.), *Manual de Orientación Universitaria*. [CD], (Segundo Cuadrimestre Mayo). Madrid: Wolters Kluwer.
- López González, L. i Osúa, J. (2004b). *La convivencia en els centres docents d'ensenyament secundari: Experiències d'educació física* [Follet]. Barcelona: Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.
- López González, L. i Gastalver, M. (2007). Focusing y espiritualidad. En C. Alemany (Ed.), *Manual práctico del focusing de Gendlin* (pp. 329-354). Bilbao: Desclée de Brower.
- Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy, Dr. Maria Napoli, Journal of Applied School Psychology, 2005*
- Treating Anxiety with Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious Children. Randy Semple, Ph.D. Journal of Cognitive Psychotherapy, 2005*

Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial, Gina M. Biegel, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2009

Tai Chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston Public Middle School

Robert B. Wall M. Div., MSN, *Journal of Pediatric Health Care*, Volume 19, Issue 4, July-August 2005, Pages 230-237.

Mindfulness in measurement: Reconsidering the measurable in mindfulness practice. Solloway, S. G., & Fisher, W. P., *International Journal of Transpersonal Studies*, 26, 58-81. (2007)

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-meditacion-aprendizaje/653588/>

<http://www.mindfuleducation.org/>

<http://mindfulkidscolombia.blogspot.com.es/2011/06/mindfulness-en-las-escuelas.html>

<http://www.mindfulexperience.org/>

<http://www.mindfulexperience.org/publications.php>

<http://www.mindfulexperience.org/newsletter.php>

<http://www.mindfuleducation.org/research.html>

<http://www.mindfuleducation.org/resources.html>

<http://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/research/>

<http://meditation-research.org.uk/>

<http://meditation-research.org.uk/our-meditation-research/>

<http://meditation-research.org.uk/category/research-blog/>

<http://marc.ucla.edu/>

<http://www.mindandlife.org/research-initiatives/mlern1/>

<http://superarlaansiedadyladepresion.com/investigaciones.htm>

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-meditacion-aprendizaje/653588/>

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-meditacion-aprendizaje/653588/>

[Videos sobre la aplicación del Mindfulness en el mundo educativo](#)

[Redes - Meditación y aprendizaje, Redes - RTVE.es A la Carta](#)

[Mindfulness - Prof Mark Williams Lecture - YouTube](#)

[Mindful Schools In-Class Instruction - YouTube](#)

[Dr. Jon Kabat-Zinn's Benefit for Mindful Schools: The Role of Mindfulness in Education - YouTube](#)

[Megan Cowan: Integrating Mindfulness into the K5 Classroom - YouTube](#)

[En días como hoy - Quinta hora - 12/06/12, En días como hoy - RTVE.es A la Carta](#)

[Cultivating Awareness and Resilience in Education \(CARE for Teachers\) CARE for Teachers](#)

Agradecimientos

Quiero agradecer el cariño, la ayuda y el soporte mostrados al Instituto de Ciencias de la Educación de la UPC y, en especial, al profesor Diego Murciano.

También quiero agradecer enormemente los ánimos y la ayuda que me han facilitado mis familiares y amigos.

Finalmente, también quiero agradecer la ayuda a todos los investigadores científicos y profesores de meditación que han colaborado de una manera directa o indirecta en el presente trabajo.