

Seis honrados servidores me enseñaron cuanto sé.
Sus nombres son, Cómo, Cuándo, Dónde, Qué, Quién y Por qué”.

Rudyard Kipling (1865-1936).

LA INTEGRACIÓN DE MINDFULNESS EN UN CENTRO DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

En los últimos años han proliferado la apertura de Centros, tanto privados como de la administración, de Ocio y Tiempo Libre, Ludotecas, Puntos Jóvenes y un largo etcétera de nombres, con el fin de ampliar la oferta educativa y de divertimento de la sociedad hacia los jóvenes y niños. En algunos casos en perentoria, por la necesidad de reconducir actitudes y pautas, en otros casos es fruto de una dinámica vivencial de nuestra sociedad, que tiene que diseñar programas de ocio para facilitar a los padres/madres la asunción de otras tareas que se consideran prioritarias.

Por tanto, podemos encontrar una extensa red de centros en el territorio aragonés, desde los pueblos más pequeños en los que solo el propio local físico representa un alivio para los chavales, hasta las ciudades donde, si cabe, la necesidad de puntos de encuentro y convivencia justifican su existencia.

Los programas son diversos y en todos ellos están patentes los objetivos de fortalecer el crecimiento personal, la madurez, los valores de equidad social, la solidaridad, el interés por el medio ambiente, la sostenibilidad en el medio rural y la cimentación de valores para un cambio en la sociedad.

Si bien es cierto que los programas en los que se busca trabajar con los chicos/as desde la introspección, la autoobservación, el análisis individual y personal son muy escasos y en muchas ocasiones fruto del interés particular de alguno de los organizadores.

Desde la perspectiva de Mindfulness y su permeabilidad en la sociedad y en la juventud en concreto, se puede decir que también es muy reciente. Ya existen programas en Aragón con cierta estabilidad y proyección en la educación formal y se podría decir que van a ir creciendo.

No así en la educación no formal y de tiempo libre en la que no se perciben con claridad programas en la línea de la Atención Plena, Mindfulness.

Se puede decir que mindfulness es una disciplina que para que llegase hasta aquí ha tenido que pasar por el ámbito clínico y hospitalario desde sus cuarteles de los monasterios budistas de la cultura oriental. Ello, unido a los recientes descubrimientos de neurobiología nos permiten afirmar respecto a las nuevas tendencias en educación que los factores genéticos influyen pero no por ello son modificables, que la conducta y el estilo emocional son educables y que en la

formación global, holística de un/una joven también son necesarias habilidades y rasgos de la Atención Plena.

Por todo ello, se presenta un Programa para Centros de Ocio y Tiempo Libre para chicos y chicas de 9 a 11 años para un curso escolar dividido en trimestres y en el entorno de Zaragoza*.

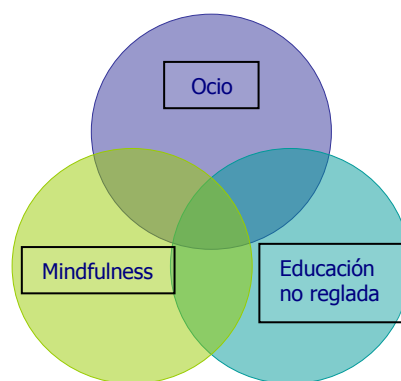
* Este programa nace fruto del impulso del Master en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

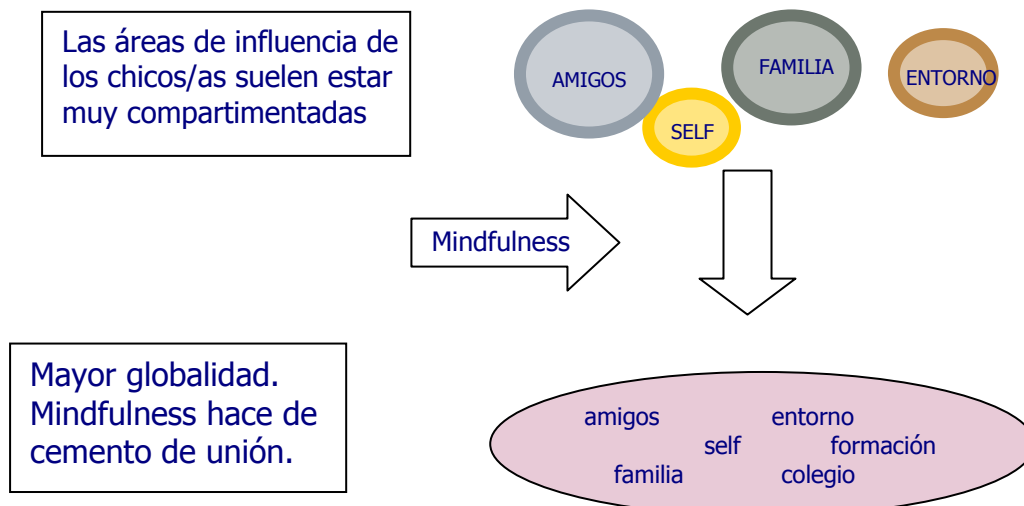
¿SE PUEDE TRABAJAR MINDFULNESS EN EL ÁMBITO DEL TIEMPO LIBRE?

Mindfulness en el tiempo libre es un complemento a la educación familiar y escolar.

Ventajas:

- Se puede hacer todo el año. También en vacaciones.
- Es un ambiente más desenfadado, por tanto facilita ciertas prácticas.
- Completa la oferta educativa formal.
- No es valorativa. Bueno-Malo. Aprobado-Suspendido.
- No es académica, pero si que forma parte del diseño curricular transversal.
- Es más abierta. Horarios más flexibles. Nuevos compañeros y horarios.
- El Tiempo Libre busca los mismos objetivos que el Tiempo Familiar y que el Tiempo Escolar: El equilibrio entre el aprendizaje formal (cognitivo) y la felicidad (el aprendizaje en la Atención Plena, sensitivo-sensorial).
- Es una propuesta integradora. Se pierde la rigidez y la estructura de "estancos" en la que está organizada la vida de los chavales.





ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DIFERENCIADORAS DE MINDFULNESS CON NIÑOS Y JÓVENES :

- Precisamente una de las cualidades de mindfulness, la mente de principiante, se podría definir con las actitudes de los niños en sus actividades y quehacer cotidiano. Sus vidas son un constante descubrimiento y por tanto no será tan necesario ese esfuerzo añadido de los adultos para "colocarse" en esa actitud.
- Siempre y cuando las actividades estén planteadas adecuadamente (y esta es la tarea del facilitador/a: profesorado o especialista en Tiempo Libre), la aceptación del programa y sus actividades, es sin fisuras. Abierto, espontáneo.
- El papel del grupo, de los compañeros o amigos es de una relevancia mayor que en los adultos. El "eco por simpatía" del grupo animará a los indecisos a unirse al mismo. Este es un aspecto en el que el facilitador/a tiene que estar atento.
- El papel ó rol que el educador/a o monitor/a van a desempeñar con niños y jóvenes es diferente, especial y con unas características definidas. Se podría decir en términos de neurociencia que todas las neuronas espejo de un educador/a están activas.
- La metodología como es obvio será determinante. Casi cualquier recurso es válido. Y la necesidad de constante cambio en los recursos metodológicos una máxima.
- No por ser menores de edad carecen de la capacidad de evaluar. Las actividades y el Programa se deben evaluar en todos los casos. Tendrán una metodología diferente. Además el equipo directivo tendrá que estar preparado para la avenida de sinceridad que se despliega.

- Existen factores colaterales, de seguridad, responsabilidad civil, ética y social que deben recordar siempre al Centro, profesorado y monitores/as, el papel que desempeñan y su rol como tutores de niños y jóvenes.

OBJETIVOS DE CENTRO:

- AREA I: SENSIBILIZACION SOCIAL Y SOLIDARIA

Acercar la realidad de la gente necesitada a los asistentes al Proyecto y prestar un servicio solidario desde el mismo.

- AREA II: EDUCAR EN VALORES, RESPETO Y CONVIVENCIA

Promover y destacar los valores educativos y de convivencia en las distintas actividades que se realicen.

- AREA III: PARTICIPACION INFANTIL Y JUVENIL

Desarrollar en el joven aptitudes y actitudes para su formación ética y capacidad de decisión, progresando así, en su autonomía personal y futura participación en la sociedad plural.

- AREA IV: AREA ARTISTICA Y DE INTELIGENCIA CREATIVA

Promover la iniciativa artística, la imaginación y la creatividad, al tiempo que se favorece el respetar otras formas de pensamiento y expresión.

- ÁREA V: SENSIBILIZACION CON EL MEDIO AMBIENTE

Animar a los chicos a divertirse y aprender de una forma diferente a lo que les ofrece la sociedad plural de hoy en día, aprovechando y conociendo su entorno natural.

- ÁREA VI: Operativa y de funcionamiento.

OBJETIVOS MINDFULNESS:

- Que los chicos y chicas conozcan su cuerpo, aprendan de él, perciban sus cambios, en esencia tomen conciencia del mismo: de sus sensaciones propioceptivas, de su propia imagen; a partir de ahí es más fácil quererse a uno/a mismo en su totalidad.

- Crear un clima en el que las emociones se puedan expresar con libertad, frescura, sin trabas. Esta tarea de facilitar el clima la pueden hacer por igual los compañeros/as como los coordinadores.

- El concepto de la "mente de mono" seguramente sería bien interpretada por las personas a las que va dirigido este Programa, gente que va de aquí para allá, al tuntu, respondiendo a los requerimientos imperiosos de nuestras mentes. La calma, aumentar el espacio que va de la acción a la reacción-respuesta es uno de los objetivos más ambiciosos del mismo.

- "Hay más mundos dentro de tu mundo". La humanidad, reflejada en un niño/a en sus compañeros de juegos, en el colegio; el medio ambiente, reflejado en su preocupación por cerrar el grifo del agua, por no tirar el envoltorio del bocadillo; aprender a aprender, reflejado en el mundo conceptual, en las metáforas, las practicas formales e informales que este Programa de Mindfulness impulsa; la espiritualidad, los afectos y amor a los semejantes; reflejados en sus familias y contemplado en el Programa en prácticas de compasión, ponerse en el lugar de otros.

A término educación en valores para la vida y desde el prisma de la Atención Plena.

- Desarrollar competencias y crear un clima de bienestar en el tiempo de ocio ("*El bienestar facilita los aprendizajes*" Seligman 2009).

Aspectos en los que queremos incidir:

- Inteligencia Emocional (actitud, resiliencia)
- Competencias atencionales (una cosa cada vez, relajación) y emocionales (permitir, consciencia, etc).

- Valores de equilibrio-equidad (aceptación, no juzgar)

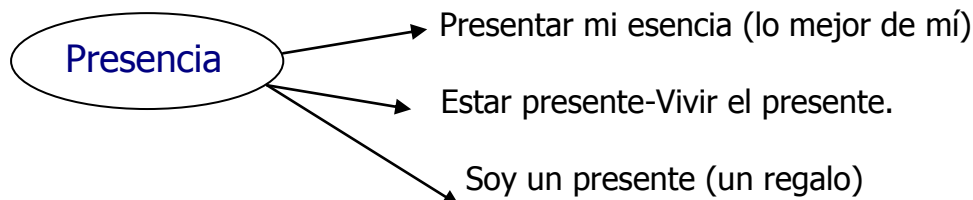
- "Saboreo" (Fred B. Bryant y Joseph Veroff)

Estrategias para incrementar el saboreo:

- Compartir con otros
- Construir memorias
- Congratularse
- Agudización sensorio-perceptual
- Eliminar pensamientos aguafiestas
- Apreciar los hechos afortunados cotidianos
- Comparar
- Absorción
- Expresión conductual
- Conciencia temporal

- "Fluir" (Mihaly Csikszentmihalyi)

- "Estado de presencia" por parte de coordinadores y monitores. "Aprendizaje atmosférico" (Toro, 2001)

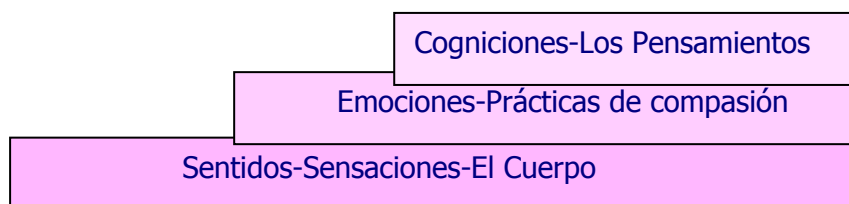


METODOLOGÍA:

Desarrollo metodológico: el Programa establece a lo largo de su desarrollo una pauta que va del exterior a interior. Es decir que en las primeras sesiones buscamos conexiones fundamentalmente con el mundo de afuera hacia los niños/as. Inputs como el estado del cielo, objetos que nos provocan, los sonidos que se oyen en la calle.

En un segundo grado de intensidad se trabaja con sensaciones, con el cuerpo. El mundo de los sentidos. Pasaremos a las emociones. Y por fin lo cognitivo, los pensamientos. De tal suerte que al final del Programa los pensamientos que comenzaron con una gradación del 10% terminarán alcanzando un 40%.

El mismo modelo se aplica en cualquier día concreto, existe un reparto proporcional de los inputs en los eventos de los niños/as en función del estadio secuencial en el que se ubique ese día.



La metodología educativa, responde a la forma en que vamos a alcanzar nuestros objetivos, al estudio de diferentes métodos, técnicas y estrategias (siempre dentro del contexto no formal de educación) que nos permitirán lograr las metas propuestas dentro de una programación establecida.

En este sentido, la metodología debe destacar por apoyarse en una contundente *teoría educativa*, adecuada para el contexto en cuestión. El modelo metodológico que proponemos para el Proyecto es un modelo basado en la **Teoría Constructivista del Aprendizaje**:

El constructivismo es considerado una teoría cognoscitiva porque tiene en cuenta y considera los procesos mentales de los sujetos, es decir cómo se procesa la información ante determinados aprendizajes.

La idea principal de esta teoría es que cada ser humano, construye, a través de la experiencia su propio conocimiento, y los modelos mentales con los que damos sentido y significado a nuestras propias experiencias y acciones. (Con modelos mentales, nos referimos al conjunto de creencias, imágenes y supuestos que cada sujeto hace de sí mismo y del mundo que le rodea).

La teoría educativa del constructivismo, presenta algunas variantes, que a partir de ella surgieron como por ejemplo la importancia del *Aprendizaje Social* de Vigotsky.

Por otro lado, nuestra teoría constructivista se verá reforzada con una metodología lúdico-creativa, indispensable para un Proyecto dedicado a proponer alternativas de a los niños y jóvenes:

La metodología lúdico-creativa ha sido difundida desde la década de los 80 por el Dr. Raymundo Dinello. En ella lo primordial es el desarrollo integral de la persona mediante el juego y la creatividad, lo cual contribuirá a la formación de seres humanos autónomos, creadores y felices.

La actividad lúdica o juego es un importante medio de expresión de los pensamientos más profundos y emociones del ser; lo que le permite exteriorizar conflictos internos de la persona y minimizar los efectos de experiencias negativas. Propicia el desarrollo integral del individuo equilibradamente, tanto en los aspectos físicos, emocionales, sociales e intelectuales, favoreciendo la observación, la reflexión y el espíritu crítico, enriqueciendo el vocabulario, fortaleciendo la autoestima y desarrollando su creatividad.

De acuerdo con Willi Vogt (1979:20): " *El joven puede expresar en el juego todas sus necesidades fundamentales; su afán de actividad, su curiosidad, su deseo de crear, su necesidad de ser aceptado y protegido, de unión, de comunidad y convivencia*".

El juego, desde el punto de vista individual o grupal, representa un excelente medio terapéutico, que permite al ser humano manifestar sentimientos acumulados de frustración, agresión, inseguridad, tensión, entre otros, en lugar de reprimirlos, contribuyendo así al fortalecimiento de su personalidad.

Llegados a este punto podemos destacar las claves metodológicas de este proyecto. Pensamos que es primordial abogar por la construcción del conocimiento, basado en sus propias experiencias e inquietudes, donde cualquier experiencia vivida sea oportunidad de aprendizaje. Por otro lado, los métodos lúdicos y creativos (como el juego), facilitaran estas situaciones de aprendizaje e incluso mejoran el clima y la fortaleza del grupo. Sin embargo, no nos podemos quedar aquí, debemos destacar otras características básicas de nuestra metodología recreativa y lúdica:

Voluntariedad: Implica que la recreación debe ser voluntaria y sin imposición alguna, surgiendo ésta por iniciativa propia.

Satisfacción: Sugiere la idea de bienestar y gozo durante la actividad lúdica.

Autoexpresión: Corresponde a la idea de expresarse ante otras personas y frente a sí mismo, experimentando nuevas formas de expresión para librarse de la rutina.

Participación activa y pasiva: Proponemos y aceptamos dos tipos de participación por parte de los jóvenes. Por un lado, la que introduce a la persona como participante activo, expresando directamente sus características mentales, emocionales y físicas. Por otro lado, la participación será pasiva, cuando la persona es un observador de la actividad de otros, pero de un modo u otro, los chicos estarán participando.

Significatividad de las actividades: Las actividades que se propongan como medio para alcanzar los objetivos educativos marcados, deben estar en consonancia con nuestra teoría Constructivista anteriormente descrita; por lo tanto, tendrán que responder a los intereses y necesidades de los jóvenes para que tengan un significado real.

Modelo de programación flexible: Tendrá que ser flexible dada la diversidad de matices individuales, grupales y comunitarios que entraña. Esto supone tener una gran capacidad de revisar y modificar planteamientos ajustándolos a las nuevas realidades que se presenten.

Inclusión y aprendizaje cooperativo: Mediante el que " *Cada alumno tiene un doble objetivo, aprender él y a la vez que aprendan sus compañeros*" Aulas Cooperativas 2014.

Sociabilidad en valores: Desde el Centro se procurará que la interacción del joven con el medio sea de modo constructivo y para ello se proporcionará una educación en valores que posibiliten un crecimiento personal; solidaridad autonomía, independencia, afectividad, comunicación, respeto, igualdad, comprensión, felicidad, participación, etc... dentro de un proceso de socialización en grupo. Debemos procurar el crecimiento personal y grupal de los jóvenes dentro de un marco de valores de convivencia y respeto.

REQUISITOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA:

Recomendaciones y comentarios:

¿En que va a consistir el taller? Haremos actividades con los sentidos, juegos con el cuerpo, de habilidad y concentración, respiración, dinámicas con las emociones.

En todo momento se entiende que el niño o niña viene motivado para participar de la actividad. Su implicación es determinante para su disfrute y el de sus compañeros.

Se les pedirá a los participantes que apaguen el móvil durante la actividad.

Se recomienda venir con ropa cómoda para podernos sentar en el suelo.

Para la ejecución de la actividad habrá tres facilitadores-monitores, Ana, Juan y Fernando.

Este Programa no se define como terapéutico ni se encuentra entre sus fines realizar terapias específicas, esto debe ser conocido por los padres que tendrán que informar al Centro si los chicos/as están recibiendo algún tratamiento.

Lugar:

Es preferible disponer de diferentes espacios. Amplios, con escaso mobiliario, bien iluminados, con un nivel de ruido mínimo (no próximos a calles ruidosas). Con servicios dentro del recinto.

A ser posible, al menos un espacio interior (tipo aula o sala de juegos) y otro exterior. En el primero se comenzarán las prácticas de respiración (los ruidos son tan leves que se puede escuchar tu propia respiración), profundización, e interiorización. Para actividades de más movimiento, juego, caminar con atención (con cambios de ritmo intensos), atención a la naturaleza, se pueden hacer en el exterior.

Duración:

En función de edades, aunque, a partir de las dos horas el grado de atención se pierde. En el caso de que la duración vaya a ser mayor es necesaria una parada larga de desconexión que puede coincidir con el almuerzo o merienda. Igualmente las horas últimas de la mañana o tarde, previas a la comida o cena no serian de elección.

Edades:

Este Programa está diseñado para niños de 4º y 5º de Primaria (9, 10 y 11 años).

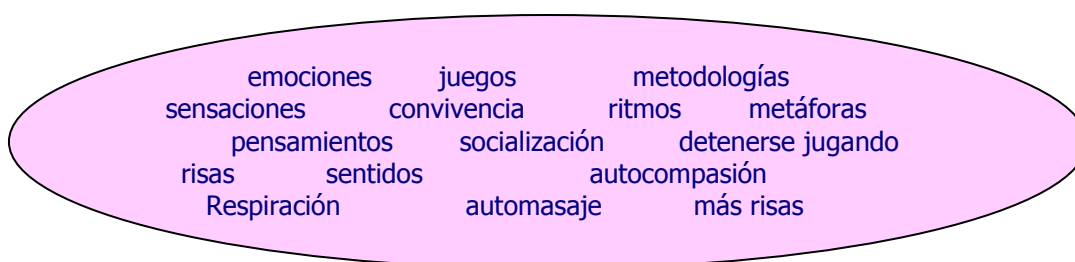
Ratios:

Está previsto un número máximo para esta actividad de 20 chicos/as. Se considera un número adecuado de monitores-instructores entre dos y tres. En cualquier caso nunca estará por debajo de dos.

Ficha de inscripción:

Puesto que se trata de menores es necesaria su cumplimentación. Se detalla modelo en el *Anexo 3*.

ASPECTOS EN LOS QUE TRABAJAREMOS:



Algunos ejemplos de actividades:

Tacto y habilidad. A oscuras completamente. Mediante el tacto tenemos que identificar objetos que desconocemos y sus características. Se recogen de una caja y se pasan a otra.

Gusto. Práctica de la uva pasa pero con Lacasitos.

Práctica caminando. Deprisa-muy deprisa-despacio-cámara lenta-otra vez deprisa-etc .Acompañado con música.

Emociones. Proyección de fotos que expresan diferentes emociones.

Identificarlas y/o ¿Qué le pasa? ¿porqué está así? Terminan poniendo caras ellos. Final de la actividad y tarea para casa. En vuestra casa, con los padres, con los hermanos, abuelos, mirarles a la cara como hemos hecho aquí y adivinar qué expresan sus caras. ¡Ah y decírselo!

Nos iniciamos en la respiración. Con globos, fuelles, cometas. Tumbados en colchonetas. Los niños y niñas pueden estar en cualquier posición. Se tapan las orejas delicadamente, cierran los ojos e inspiran profundamente por la nariz y con la boca cerrada, espiran el aire haciendo el sonido "MMMMMM" en la garganta, el paladar y la parte superior de su cráneo. Mantienen el zumbido durante la exhalación, y repiten cinco veces.

Práctica caminando: Anda de manera normal sin seguir ninguna pauta, como si estuvieras cansada o cansado, como si te acabaras de enterar de una noticia apasionante y maravillosa, como si te doliera el tobillo.

Anda mientras prestas atención a todos los movimientos que realizas en cada paso.

Posibilidades para trabajar la atención plena en las aulas:

Describimos algunas actividades propuestas por el Equipo SATI, Ricardo Arguís Rey Silvia Hernández Paniello, en la comunicación del Master Mindfulness 2014):

1. Prácticas formales:

- Respiración: sensaciones de frío y calor en la nariz.
- Respiración contando un número en cada inspiración.
- Respiración combinando frases o palabras clave.
- Exploración del cuerpo (body scan).
- Yoga, Tai Chi y Chi Kung.
- Meditación caminando.

2. Prácticas informales:

- Saborear un alimento (galleta, chocolate, pasas, frutos secos, mandarina,...).
- Disfrutar de una imagen (paisajes con PowerPoint), una música o una combinación de ambas cosas.
- "Un guijarro en el bolsillo", para recordar ser consciente en cada momento.
- Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia.
- Aprender a despertar la consciencia ante situaciones especiales
- "Gathas": adaptar los existentes y dejar que los alumnos elaboren los suyos propios. Variación: redactarlos como "haikus" (introduciendo este tema en el área de lengua).
- Sonreír.
- Día de plena consciencia.
- Incorporar pausas de atención plena en la vida diaria.
- Traer al presente el placer del pasado y del futuro.

Otros programas:

En el panorama nacional ya existen varios programas en vigor en los que se integra Mindfulness y Educación. Si bien es cierto que están incardinados en la educación formal, colegios e institutos, es muy posible que representen el primer paso para llegar por fin a la educación no formal, ocio y tiempo libre.

Destacamos:

TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), desarrollado por Luis López González.

Aulas Felices (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2010) que es un programa educativo basado en la psicología positiva y dirigido a alumnos de educación infantil, primaria y secundaria

Proyecto de innovación descubriendo mindfulness en la escuela. CEIP. Tierra de Pinares.

Proyecto ZUGAN (en ti) del colegio Veracruz de Vitoria.

Educar con co-razón (Toro 2001)

Para una información más detallada consultar el **Anexo 1**

Evidencias científicas de mindfulness en el ámbito educativo.

Según la revisión de Mañas y otros (2014) se pueden contemplar tres áreas:

A- Sobre el rendimiento académico y determinadas habilidades cognitivas. Se mejoran las habilidades atencionales, incremento para mantener y orientar la atención. Incremento para procesar la información más rápidamente y con exactitud. También se ha precisado mejora en el rendimiento académico.

B- Sobre la salud mental y el bienestar psicológico. Se reducen los niveles de estrés, ansiedad y depresión, tanto en profesores como en alumnos, así mismo, mejora la regulación emocional y cultiva estados psicológicos positivos.

C- Sobre el desarrollo integral y holístico de la persona. En estos últimos años la educación formal y no formal contempla otras habilidades además de las tradicionales, buscando formar a los chicos/as en sentido global. Mindfulness mejora la creatividad, el desarrollo de habilidades para las relaciones interpersonales, incrementa las respuestas de empatía y ayuda a cultivar la autocompasión.

Una explicación más detallada de Las evidencias científicas de encuentra en el anexo 2.

En una revisión internacional de experiencias y programas sobre Mindfulness y Educación, los efectos positivos hallados (Meiklejohn et al., 2012) son:

- Atención
- Destrezas académicas
- Habilidades sociales
- Regulación de las emociones
- Autoestima
- Mejora del estado de ánimo
- Disminución de la ansiedad, el estrés y la fatiga

Anexo 1

De: EDUCACIÓN CONSCIENTE: MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. EDUCADORES CONSCIENTES FORMANDO A SERES HUMANOS CONSCIENTES

Israel Mañas Mañas y otros (2014)

En nuestro país, cabe resaltar el programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), desarrollado por Luis López González, en el que mindfulness figura como una de las doce unidades didácticas del programa. Sus resultados relacionan de manera positiva la competencia relajatoria de los alumnos, el clima del aula, el nivel de competencia emocional y el rendimiento académico (López, 2009, 2013). Por otra parte, Aulas Felices (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2010) que es un programa educativo basado en la psicología positiva y dirigido a alumnos de educación infantil, primaria y secundaria. En uno de sus capítulos se establecen los principios prácticos de la atención plena con el objetivo de potenciar en el alumnado una actitud permanente de consciencia y calma, para desenmascarar automatismos y promover el desarrollo personal.

Así mismo, recomendar la obra *Educación con "Co-razón"* de José María Toro, que aunque en ella no se haga explícito que en ocasiones se está haciendo mindfulness, lo cierto es que parte de la filosofía subyacente, así como muchas de sus técnicas y ejercicios (e.g., consciencia de la respiración, consciencia de las sensaciones corporales, desarrollo de la empatía y buenos sentimientos hacia los compañeros de clase) es practicar mindfulness. De forma similar, *Veintitrés maestros de corazón: Un salto cuántico en la enseñanza*, de Carlos González Pérez, contiene algunos ingredientes y principios del mindfulness a lo largo de su contenido. Ambas obras merecen tenerse en cuenta si estamos interesados en desarrollo de la consciencia en el contexto de la educación. Además se recomienda el trabajo de Fernando Tobías y Luis López González titulado *Mindfulness y docencia: claves teórico-prácticas para la prevención y gestión del estrés del profesorado*, donde realizan una introducción al mindfulness, una revisión de estudios en el contexto educativo y proponen una serie de claves para llevar el mindfulness al aula, dirigidas tanto al profesorado como al alumnado. Estos mismos autores han publicado otro artículo titulado *Mindfulness y estrés docente* (Tobías y López, 2012). Finalmente señalar el capítulo de libro *Integrando el aprendizaje cooperativo y la atención plena (mindfulness) en el desarrollo de competencias* (Montoya, Mañas, Gil, Herrada y Franco, 2012) en donde se proponen diferentes tipos de integración (teórica, metodológica y experimental) entre el mindfulness y el aprendizaje cooperativo.

Anexo 2

1. Efectos de la meditación sobre determinadas habilidades cognitivas y el rendimiento académico. Diferentes aspectos del funcionamiento cognitivo son centrales para conseguir una ejecución académica satisfactoria. Destacan las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y procesar la información rápida y eficientemente. Las investigaciones sobre concentración y diferentes formas de meditación mindfulness respalda la mejora de sendas habilidades en contextos académicos. A su vez, las investigaciones sugieren que la

meditación tiene un impacto directo sobre el rendimiento académico. De forma precisa, existen evidencias científicas de los siguientes efectos en relación a las habilidades cognitivas y el rendimiento académico: a) mindfulness mejora las habilidades atencionales, incrementa la habilidad de mantener la atención y de orientar la atención (Jha et al., 2007; Lazar, Kerr, Wasserman y Gray, 2005) y se emplea exitosamente en personas diagnosticadas con autismo y con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o TDAH (Zylowska, Ackerman, Yang et al., 2008); b) mindfulness incrementa la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, con precisión y exactitud (Toga, 2012; Slagter et al., 2007); y c) mindfulness mejora el rendimiento académico (Cranson et al., 1991; Sugiura, 2004).

2. Efectos de la meditación sobre la salud mental y el bienestar psicológico.

Numerosos estudios han demostrado que mindfulness puede ser utilizado con éxito para reducir multitud de síntomas negativos físicos y psicológicos (incluyendo el estrés, la ansiedad y la depresión) así como para mejorar el bienestar general de las personas (Baer, 2003; Brown et al., 2007). Tanto los profesores como los alumnos pueden padecer multitud de problemas de tipo físico y psicológico. Actualmente, existen evidencias de que: a) mindfulness reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión, tanto en profesores como en alumnos (Jain *et al.*, 2007; Shapiro, Brown y Biegel, 2007); y b) mindfulness mejora la regulación emocional y cultiva estados psicológicos positivos (Broderick, 2005; Ditto, Eclache y Goldman, 2006; Jain et al., 2007).

3. Efectos de la meditación sobre el desarrollo integral y holístico de la persona.

Actualmente, se está valorando considerablemente el tener en cuenta el desarrollo integral de la persona en el contexto educativo. Hasta hace relativamente poco tiempo, el currículum se centraba exclusivamente en el desarrollo de ciertas habilidades tradicionales tales como el razonamiento o el análisis cuantitativo (Zajonc, 2006). Sin embargo, los educadores cada vez prestan más atención al desarrollo de otras capacidades, como el equilibrio emocional, otras formas de inteligencia o las habilidades interpersonales (Goleman, 1995, 2006). Lief (2007) refiere que una educación equilibrada cultiva habilidades más allá de lo verbal y lo conceptual para abordar cuestiones que atañen al corazón, al carácter, la creatividad, el autoconocimiento, la concentración, la flexibilidad mental y la apertura. Tradicionalmente las practicas meditativas se centran en el cultivo de ciertas habilidades cognitivas (especialmente la atención y concentración), la creatividad, las relaciones sociales positivas, la compasión hacia uno mismo y los demás y la empatía (Walsh y Shapiro, 2006). En el contexto educativo, diversas investigaciones han mostrado los siguientes efectos: a) mindfulness contribuye al desarrollo de la creatividad (Cowger y Torrance, 1982; Langer, 2006); b) mejora el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales (Carson, Carson y Baucam, 2004; Goleman, 2006); c) incrementa las respuestas de empatía (Shapiro, Schwartz y Bonner, 1998; Saphiro et al., 2007); y d) ayuda a cultivar la autocompasión (Shapiro et al., 2007; Leary, Tate, Adams, y Hancock, 2007).

Anexo 3

FICHA DE INSCRIPCIÓN

"Escuela Infantil de Mindfulness". 9 de enero de 2015.

D/a....., en
calidad de.....del
niño/a....., acepta las
condiciones que se detallan:

- La actividad dará comienzo a 18 h para lo cual habrá que estar cinco minutos antes. La finalización es a las 20 h, para esa hora los padres o tutores estarán esperando a los niños/as.
- El niño o niña deberá escuchar y hacer caso de las recomendaciones que reciba de los responsables de la actividad, sobre todo en lo que hace relación a cuestiones de seguridad, convivencia y disciplina.
- El niño o niña no está recibiendo tratamiento psiquiátrico o neurológico. En el caso de que sí esté en tratamiento por otra causa,
citarla.....
.....
.....y notificarla a uno de los responsables.
- Durante el tiempo de duración de esta actividad es necesario un teléfono operativo para que se pudiera llamar en caso de necesidad, puede escribirlo aquí.....
- En la actividad se hará una actividad en la que se comen "Lacasitos" ¿es alérgico/a?.....¿ve algún impedimento?.....
- Durante la actividad se harán fotos tanto individuales como de grupo, posteriormente se colgarán en www.mindfulnessnaturaleza.com.

Zaragoza, 9 de Enero 2015

Firma.

Bibliografía:

- Aulas cooperativas en infantil y primaria. C.E.I.P. Utebo y San Juan de Mozarrifar.
 - Calvo Fernández, J. R. y otros (2000): *El constructivismo en la práctica*. Barcelona: Graó.
 - Compartiendo Mindfulness con los niños. Maria Domínguez Alonso. Comunicación Master.
 - La creatividad del co-razón. José María Toro.
 - Mindfulness y Educación. Ricardo Arguís Rey Silvia Hernández Paniello EQUIPO SATI (Zaragoza)
 - EDUCACIÓN CONSCIENTE: MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. EDUCADORES CONSCIENTES FORMANDO A SERES HUMANOS CONSCIENTES .Israel Mañas Mañas y otros, (2014)
 - El Programa TREVA de relajación en la escuela. Revista Perspectiva Escolar, junio 2009, núm. 336 (pp. 60-66). Luis López González
 - Programa "Aulas Felices", Psicología Positiva aplicada a la Escuela. Ricardo Arguís y otros (2012)
 - Mindfulness en el colegio Tierra de Pinares, CEIP, (2013)
 - <https://convivencia.wordpress.com/category/4-frases-citas/fvariadas/page/2/>
 - <http://sloyu.com/blog/blog/category/cinemaslow-2/mindfulness-cinemaslow/page/2/>
- <file:///C:/Users/usuario/Downloads/Referencias%20MINDFULNESS%20APA%20MARI STAS%2030%20OCT%202013.pdf>
- <http://recursos.crfptic.es:9080/jspui/retrieve/4140>

Para que seas una buena madre: Eutanasia en los jóvenes.

Anoche mi madre y yo estábamos sentados en la sala hablando de cosas de la vida, entre otras estábamos hablando del tema de vivir/morir.

Le dije: "Mama, nunca me dejes vivir en estado vegetativo, dependiendo de maquinas y líquidos de una botella. Si me ves en ese estado, desenchufa los artefactos que me mantienen vivo. PREFIERO MORIR".

Entonces, mi madre se levantó con cara de admiración... Y me desenchufó el televisor, el DVD, el cable de Internet, el PC, el mp3/4, la Play-2 , la PSP, la Wii, el teléfono fijo; me quitó el móvil, el ipod, la Blackberry y me tiró todas las cervezas.

¡¡CASI ME MUERO!!