

Santiago de Chile, Año 5, N°39 – Mayo 2023.

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Desde el Centro de Estudios de Educación de la Universidad Miguel de Cervantes, le damos la más cordial Bienvenida a la edición N°39 del BOIE, donde el tema correspondiente a este mes es:

EL MINDFULNESS UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

En la educación las emociones son vitales en el aprendizaje. Por lo tanto, el conocer cómo se manejan y qué beneficios tienen en los procesos de educación es fundamental para la Neuroeducación. En este sentido, la educación emocional en el aula juega un papel primordial, ya que los estudiantes estarán más motivados en clase, por lo que su aprendizaje será más eficaz, aumentando la capacidad de concentración en el aula. De allí que, uno de los principales beneficios al trabajar las emociones en el aprendizaje es que éstas permiten recordar los contenidos a largo plazo sin que requiera un gran esfuerzo.

Existe una técnica de relajación aliada de las Terapias de Tercera Generación que han transformado en los últimos años el enfoque de intervención psicoterapéutica vigente hasta ahora, incorporando al modelo de “cambio” de conducta y/o de pensamiento, el de “aceptación” de aquello que no se puede cambiar en la vida, esta técnica es llamada mindfulness. En el contexto educativo proporciona múltiples beneficios, aumentar la participación y motivación en el aula, y, por tanto, mejora el rendimiento del estudiante. y sobretodo la práctica del mindfulness está directamente relacionada con el control y gestión de las emociones. La atención plena provoca cambios en el cerebro, produciendo una mayor capacidad para realizar tareas. Los docentes que han incorporado el mindfulness a su día a día son capaces de mantener mejor la calma dentro del aula. Esto mejora la convivencia y, como consecuencia, los estudiantes son más respetuosos y menos impulsivos con el resto de compañeros y el propio docente. Su uso no es exclusivo en el campo educativo, ya que se ha convertido en una práctica diaria para utilizar como recurso en cualquier situación y en cualquier momento, y así alcanzar una concentración plena tanto a nivel mental como corporal y ambiental



UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES

Misión UMC

La Universidad Miguel de Cervantes, inspirada en una concepción humanista y cristiana, tiene como Misión contribuir al bien común de la sociedad, mediante el desarrollo de diversas disciplinas del saber y la formación de profesionales y técnicos, jóvenes, adultos y trabajadores comprometidos con su país. Su Misión la cumple propiciando la equidad, la igualdad de oportunidades y la cohesión social, mediante una formación universitaria de pregrado, postgrado y educación continua, inclusiva, de calidad, integral y solidaria, en diversas modalidades.

En pocas palabras, el mindfulness en el aula ofrece múltiples beneficios como son: Más y mejor control emocional, reducción del nivel de estrés, mejora la concentración y la atención, Mejorar la concentración y atención del alumnado. Proporciona herramientas al alumnado para que éstos puedan entender y regular sus emociones. Refuerza la autoestima de los/as estudiantes y sus habilidades sociales. Potencia las habilidades sociales como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás o la ecuanimidad entre otros.



PREGUNTAS A ANALIZAR:

1. ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DESCRIBEN EL APRENDIZAJE EMOCIONAL A PARTIR DEL MINDFULNESS?
2. ¿CÓMO CONTRIBUIRÍA EL MINDFULNESS EN LOS MAPAS DE PROGRESO DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES EN LA ERA DIGITAL?
3. ¿QUÉ PAPEL JUEGAN LAS EMOCIONES EN EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS EN EL CONTEXTO ACTUAL?
4. ¿CUÁLES HAN SIDO LOS DESAFÍOS QUE HA GENERADO EL MINDFULNESS EN LA PRÁCTICA EDUCATIVA?





Edición: Dra. Carmen Bastidas Briceño
Dirección de Postgrado e Investigación
Centro de Estudios en Educación UMC

Diseño Editorial: Mg. Francisco Calderón Pujadas
Dirección de Postgrado e Investigación

Centro de Estudios en Educación UMC
Dirección Postal: Mac Iver 370, Piso 9, Santiago de Chile.
centro_estudioseneducacion@corp.umc.cl

® CESE – UMC



Este recurso está bajo Licencia Creative Commons de Reconocimiento-NoComercial-4.0 Internacional: Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales. Permitida su reproducción total o parcial indicando fuente.

¿Cómo citar las opiniones del boletín?

Apellido Autor/a, Inicial Nombre Autor/a. (Año). Nombre del texto. Boletín de Opiniones Iberoamericanas en Educación, volumen (número), página - página. Recuperado desde <http://ojs.umc.cl/index.php/bolibero>

SOBRE LOS AUTORES

En esta edición agradecemos a los y las profesionales del mundo de la Educación que entusiastamente acogieron al llamado para realizar sus reflexiones y aportes:

Brasil: Ramón Hernández, Coordinador del área de lenguas en la Secretaria Municipal de Porto Piauí, Francisco Das Chagas Silva, Secretario Municipal de Asistencia Social de Porto Piauí, Amado E Marcano Larez, Doctorando en Educación Universidad Pedagógica Experimental Libertador

Chile: Pamela Guevara Delgado, Directora Centro CINEURO, Carolina Hernández Villar, Directora de Psicología, Universidad Miguel de Cervantes, Eva María Cortés Sajuria, Directora Sistema de Atención Integral, Universidad Miguel de Cervantes, Amely Dolibeth Vivas Escalante, Marlenis Marisol Martínez Fuentes, Docentes – Investigadoras Universidad Miguel de Cervantes, Alexandra Karina Acuña Acuña, Estefanía Andrea Santander Ponce, Ana Maria Herrera Jara, Vanessa Maribel Correa Rivera, Stephany Alejandra Fuentes Muñoz, Nicole Andrea Riquelme Maldonado, Sandy Yanet Torres Rojas, Macarena Anyelic Riquelme Campos, Patricia Angélica Rodríguez Estrada, Paola Rosa García Retamal, Natalia Melissa Rojas Salinas, Paula Estefanía Rojas Salinas, María José Hernández Rosales, María Gabriela Barrientos Jara, María Patricia Araya Bugueño, Magaly Cristina Araya González, Leticia Alejandra Araya Flores, José Carlos Araya Molina, Viviana Valeria Ortiz Gallo, Iván Alejandro Ávalos Poyanco, Gloria Estrella Tapia Rivas, Elizabeth Natalia Castro Benavides, Daniela Andrea Galindo Cabrera, Dannia Macloren Jiménez Salinas, Claudia Vicencio Jáuregui, Patricia Otero Cano, Claudia Andrea López Baeza, Alanis Scarlett Ossandón Reyes, Carolina Andrea Aros Cofré. Brenda Manríquez Aravena, Angely Preciado Cornejo, Belén Alejandra Pinto Fuentes, Nicol Alejandra Espinoza Araya, estudiantes de la Licenciatura en Educación, Universidad Miguel de Cervantes, Carmen Elena Bastidas Briceño, Docente – Investigador, Universidad Miguel de Cervantes,

Colombia: Claudia Cristina Seguanes Díaz, Fundación Universitaria Ucompensar, Junior Andres Guevara Rujano, Colegio Ciudad de Fόμεque, Bogotá-Colombia.

Costa Rica: Alexandra María Abarca Chinchilla, Universidad Estatal a Distancia, Lessly Aurora Robles Cruz, Secretaría de Educación Pública, Isela Tatiana Ramírez Ramírez, Universidad Estatal a Distancia, Dixia Aracelly Chinchilla Mora, Universidad Estatal a Distancia

Ecuador: José Manuel Gómez, Coordinador Académico de Postgrado Universidad Tecnológica Indoamérica (Ecuador).

México: Erkacely Angulo Vega, Bahía de Banderas, Nayarit, México, Mariela González-López, Fernando Angel-G, Centro de Investigación en Educación Básica, Erika García Rosales, Docente en Jardín de niños Solidaridad.

Suiza: Iván Vega Rico, SMC University.

Venezuela: Andreina Montiel Velazco, Universidad Privada Rafael Belloso Chacin, María Isabel Núñez, docente Universidad Nacional Experimental “Rafael María Baralt, Vicky Tamara Varela Duque, Saray Gutiérrez de Fonseca, Ana de Jesús Da Rocha de Peña, UPEL- IPMAR, Oneydis Manzano Figueroa, Universidad de Carabobo, Ángel Carmelo Prince Torres, Docente Universidad Centro Occidental Lisandro Alvarado, Yarelis Crisel Leones Ollarves, Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, Sandra Carolina Castillo Acosta, la Universidad Nacional Experimental de la Gran Caracas (UNEXCA).

Las ideas, opiniones y propuestas incluidas en este boletín son de exclusiva responsabilidad de los autores individualizados, no representando necesariamente a la Universidad Miguel de Cervantes.

Todos los derechos reservados Universidad Miguel de Cervantes

Brasil

Ramón Antonio Hernández de Jesús

Doctor en Innovaciones Educativas

Coordinador del área de lenguas en la secretaria Municipal de Porto Piauí

Porto-Brasil

Ramon_hernandez2012@hotmail.com

Francisco Das Chagas De Jesús Hernández

Especialista en: Lengua Portuguesa, Lengua Inglesa y Educación Superior.

Coordinador Centro de Referencia de asistencia Social (CREAS) Porto Piauí

Porto-Piauí Brasil

professordjesus.2013@gmail.com

PRÁCTICAS DEL MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN

El Mindfulness se entiende como un estado mental saludable, el cual surgió a finales de la década de 1960. Este hace referencia a la práctica de la meditación, por lo tanto, es necesario que antes de implementarlo se debe tener claro cómo es su uso, ya que, esta técnica en la actualidad se ha convertido en una metodología de alcance en su desarrollo, y para el cumplimiento de ciertos objetivos es necesario realizar un proceso de meditación previa para que esta logre los efectos que se pretende alcanzar.

Si bien, el Mindfulness se basa en tres componentes fundamentales, según (Sánchez, 2016): prestar atención de forma intencional al momento presente, abandonar la tendencia al juicio y, por último, abrazar todas las partes de nuestra experiencia. Sin embargo, la idea de meditar todavía está muy arraigada, para lograrla, es imprescindible que la mente esté quieta o en silencio. Esto nos enseña que podemos aprender una nueva forma de relacionarnos con lo que sucede en nuestro interior: emociones, sentimientos y pensamientos.

Hoy día, el Mindfulness ha llegado con éxito el ámbito educativo con el objetivo de ejecutar cambios significativos en la vivencia de los estudiantes, ya que, ellos en la mayoría de los casos son víctimas constantes de ansiedad y depresión. Entonces, para que los educandos se sientan bien, debería existir un equilibrio entre su cuerpo y mente, logrando así un avance integral en su salud. Desde esta perspectiva, la práctica de Mindfulness ha sido considerada un socio en el desarrollo de la serenidad y la reducción del estrés del día a día, convirtiéndose en una forma de concentración plena en el momento (Perestrelo, 2018).

Lo mencionado en el párrafo anterior, permite pensar que la práctica de Mindfulness está directamente relacionada con las emociones, pues su premisa se basa en la búsqueda de atención plena que brinde a los niños y adolescentes la oportunidad de aprender y experimentar diferentes sentimientos y emociones, así como, exteriorizar cada uno de ellos.

En este caso, solo el hecho de que los niños y adolescente identifiquen sus sentimientos, los controlen y los acepten contribuye lo suficiente en su proceso de aprendizaje. Por eso, esta técnica propone que, al realizar una tarea, por sencilla que sea, el educando puede estar despierto o consciente del momento presente mientras lo hace. Para ello, cada estudiante debe ser entrenado, enfocarse en la acción de actividades placenteras, tales como: jugar, caminar, practicar ejercicio físico, entre otros.

Para desenvolver su atención plena, los docentes precisan ofrecer una serie de técnicas con meditaciones sencillas a través del cual los discentes puedan desarrollarse física, mental y emocionalmente, logrando así poder liberarse de las presiones de la vida cotidiana, inherentes a los días actuales.

Ahora bien, el Mindfulness ha llegado en un momento de crisis, donde el ser humano se da cuenta de la necesidad que tiene en re-alinear su vida, sus pensamientos y sus emociones. Ya en el ámbito escolar, se hace indispensable que la práctica llegue a los niños y adolescentes durante su proceso de desarrollo, de esta manera, los jóvenes podrán estar preparados para enfrentar las dificultades que se les presente su diario vivir.

Hay que destacar que el ejercicio del Mindfulness optimiza la calidad de vida de nuestros educandos. Pues su desarrollo emocional-conductual puede mejorar notablemente si se experimenta la forma de inhalar y exhalar, la cual reduce, por ejemplo, algunas sensaciones desagradables, como: irritabilidad, ansiedad, falta de concentración, sin mencionar mejoras en la salud, porque al reforzar el sistema inmunitario, permite un importante progreso en la circulación sanguínea, entre otros.

Según Perestrelo (2018), en un contexto escolar, el Mindfulness “es una práctica con excelentes resultados en niños diagnosticados con Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad” (pág. 21). Esta praxis nos enseña a ser cuidadosos en el momento, así cómo enfocar nuestra mirada para volvernos menos reactivo y más cooperativo consigo mismo y con los demás.

A manera de conclusión, son numerosos los beneficios que el Mindfulness puede aportar en el aprendizaje y desarrollo del nuestros estudiantes. Sin embargo, para que esta práctica traiga mayores resultados es preciso que no se quede solo en papel ni mucho menos en registros de estudios teóricos o investigaciones. Por eso, es de vital su aplicación de una manera tal, que pueda llegar a un público aún mayor y, con ello, cada vez más a nuestros niños y jóvenes para que consigan beneficiarse de él.

Referencias Consultadas

Perestrelo, V. (2018). Mindfulness na educação. Oeiras: Edições Mahatma.

Sánchez. L. (2016). Mindfulness para Pais. Lisboa: Manuscrito.

Chile

Pamela Guevara Delgado.

Fonoaudióloga

Máster en Rehabilitación Neuropsicológica y Estimulación Cognitiva.

Directora Académica

Centro CINEURO

Chile

pamelaguevara.d@gmail.com

MINDFULNESS, UN ALIADO EN EL DESARROLLO EMOCIONAL Y APRENDIZAJE

La incorporación de la práctica de mindfulness en los distintos establecimientos educacionales es una tendencia en crecimiento en todo el mundo, ya que se ha demostrado que influye positivamente en el desarrollo socioemocional y en el proceso de aprendizaje de los estudiantes (Felver et al., 2021). La práctica de mindfulness puede proporcionar muchos beneficios destacando su contribución en la reducción del estrés, la ansiedad y el comportamiento disruptivo, mejorando también los procesos atencionales, la autorregulación emocional y la resiliencia, lo que produce un incremento del bienestar y del rendimiento académico (Durlak et al., 2019; Meiklejohn et al., 2012). Pero sus beneficios no sólo se limitan a los estudiantes, sino que también, se extienden a los docentes contribuyendo en el bienestar emocional, reduciendo también el estrés e incrementando el nivel de satisfacción laboral (Hulsheger et al., 2013).

Mindfulness o atención plena se entiende como la capacidad de dirigir sistemáticamente la atención al momento presente sin juicio y con aceptación, enfocando la atención en la respiración, en los movimientos conscientes del propio cuerpo y también en el cultivo de la amabilidad con uno mismo y con los demás. A nivel emocional, el mindfulness ayuda a desarrollar una mayor conciencia, comprensión y gestión de las emociones, tanto propias como ajenas, contribuyendo también en el desarrollo de la empatía y habilidades sociales (Van den Berg & Greven, 2021)

En la actualidad, los estudios de neurociencias han permitido demostrar específicamente lo que ocurre en el cerebro cuando se practica mindfulness de manera sistemática y repetitiva en el tiempo, observándose cambios en la actividad y estructura cerebral al modificar la función y la conectividad de las redes neuronales relacionadas con la atención, la emoción y la autorregulación (Tang et al., 2015).

Si analizamos el contexto educativo, resulta imposible hablar de pedagogía y educación emocional como dos factores excluyentes entre sí dentro de las salas de clases. Tanto los estudiantes como los docentes, son pilares importantísimos dentro del proceso enseñanza-aprendizaje por lo que resulta imperante priorizar dentro de las actividades curriculares, el desarrollo emocional, en donde la práctica del mindfulness puede transformarse en un buen

aliado para contribuir en esta necesidad. El enfrentarse a los desafíos que conlleva asistir a la sala de clases, puede afectar el estado emocional de los estudiantes, lo cual influye directamente en cómo se va a procesar y recordar la información que se le entregue, en su motivación y en la capacidad de motivar a los demás, en cómo se relacionara con su entorno e incluso en la capacidad de resolver conflictos de una manera eficiente, ya que las emociones afectan la liberación de neurotransmisores que participan entre otras funciones, en la consolidación de la información disponible en el entorno. Por ejemplo, ambientes que propician un estado ánimo positivo en los estudiantes, provocan un aumento en la liberación de dopamina lo que puede mejorar la capacidad para aprender y recordar información, además de aumentar la motivación y atención (Wise, 2004).

El gran desafío que presenta hoy la incorporación del mindfulness en las salas de clases, es la diversidad de estudiantes que se pueden encontrar, los cuales presentan características, intereses y recursos cognitivos diferentes. Además, es necesario destacar la necesidad de capacitar adecuadamente a los profesionales que se desempeñan en el contexto educativo, en donde además de los conocimientos teóricos, es necesario que el profesorado incluya dentro de su práctica diaria el mindfulness de manera sistemática como parte de su estilo de vida ya que la actitud y forma en que éste realice las actividades dentro de la sala de clases, influirá directamente en el estado emocional de sus estudiantes.

Por último, si bien la incorporación del mindfulness en las salas de clases puede ser una muy buena herramienta para mejorar la salud emocional y mental de los estudiantes y docentes, es necesario mencionar que traerá beneficios siempre y cuando su implementación no se imponga y se realice respetando las necesidades y preferencias individuales de cada estudiante.

Referencias Consultadas

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2019). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., & Tezanos, K. (2021). Mindfulness in education: A review and roadmap of intervention research. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 75, 101253.
- Hulsheger, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310-325.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness

meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.

Van den Berg, L., & Greven, C. U. (2021). The relationship between mindfulness and empathy in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Developmental Review*, 61, 100978.

Wise, R. A. (2004). Dopamine, learning and motivation. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(6), 483-494.

Carolina Hernández Villar

Psicólogo

Magíster en Estudios Cognitivos

Directora Escuela de Psicología

Universidad Miguel de Cervantes

Chile

chernandez@corp.umc.cl

EMERGENCIA DEL FENÓMENO DEL MINDFULNESS: REFLEXIONES EN TORNO AL PROBLEMA DE LA CONCIENCIA.

Acontecimientos recientes relativos al aprendizaje y la educación nos han llevado a reflexionar respecto no sólo al aprendizaje como tal, sino a la persona que aprende; sus relaciones sociales y familiares, la interacción con padres y maestros, y hasta el propio cuerpo han recuperado un visible y protagónico rol que va más allá de las aulas de clase, y nos ha forzado a vernos de manera profunda a nosotros mismos y al otro como no había ocurrido antes. Una notoria paradoja de la emergencia sanitaria y el confinamiento, el estar más aislados ha incrementado nuestros niveles de atención y conciencia, en el otro y en nosotros mismos, no sólo en nuestro rol, sino en nuestra condición humana. ¿Es esta reflexión propia de los tiempos que vivimos? Intentaré aproximarme desde una breve reflexión respecto al tema de la conciencia.

Las concepciones acerca de la mente que caracterizaron los inicios del siglo XX siempre promovieron un empirismo radical, para el cual el tema de la conciencia era reducido a pensamientos concebidos desde una visión pragmatista, desligada de un espíritu y vinculada a la acción material de lo que en ese momento se consideraba la mente. En los ámbitos de la psicología y educación, quienes caracterizaban esta forma de pensar eran William James y John Dewey, pero con diferencias notorias entre ambos; en el caso de James, el dualismo cartesiano que lo precedió no era más que una forma de eludir o explicar con mecanismos circulares el dilema del observar los propios pensamientos, vale decir, estar consciente; sin embargo Dewey considera que la acción sensorial no es más que el desencadenante de una acción mental consciente, no reducible al pensamiento como tal. La visión contextual de Dewey, hombre más preocupado de la sociedad y la acción educativa directa, lo hizo ser un adelantado al constructivismo que emerge a fines del siglo XX, pero aún previa al relevo de la corporalidad y la atención consciente.

En el siglo XXI dos pensadores contemporáneos, David Chalmers y Daniel Dennett, contraponen sus visiones enmarcadas en una visión científica de la conciencia. Para Chalmers, siguiendo a Dewey, la conciencia tiene existencia más allá del materialismo mentalista y como lo podemos definir hoy en día; lo que requerimos son herramientas conceptuales a las cuales no tenemos acceso, probablemente por un desarrollo incipiente del vocabulario científico necesario para explicarlas. Dennett se adscribe a raíces pragmáticas, y considera que la conciencia no es más que una ilusión de nuestra maquinaria como seres

humanos, algo así como que nuestro propio dispositivo móvil pudiera definir sus propios procesos.

¿De qué modo esto se relaciona con el mindfulness? En primer lugar, porque esta técnica en castellano se la define como Meditación de atención o conciencia plena, lo que nos vincula directamente con el problema de la conciencia y los procesos psicológicos asociados a ella. Progresivamente se ha ido recolectando evidencia en la práctica educativa, tanto científica como experiencial; sin embargo, no abunda la reflexión sobre el rol de la conciencia desde una concepción procesual del aprendizaje, y de cómo las emociones se encuentran directamente involucradas en su significatividad.

Como educadores ligados a una tradición occidental, muchas veces miramos o revisitamos estas prácticas originarias de otras culturas, pero sin generar el cambio necesario en nuestros hábitos cotidianos para que esa incorporación logre su objetivo final; simplemente aplicamos estas herramientas para conseguir metas y logros académicos fragmentarios y específicos, más propios de nuestra cultura occidental. Es así como ante la abundancia de información en medios digitales podemos detectar el uso pretendido de estas herramientas para hacernos "más productivos" o "mejorar nuestro rendimiento académico" como si el fin último de las mismas no fuese darle un contexto mucho más global a la experiencia del aprendizaje en aula, sino completar hitos que no se relacionan con lo que estas técnicas promueven desde su origen.

He aquí el desafío: ¿estamos dispuestos a comprometernos con un cambio en nuestra cosmovisión del por qué y el para qué del aprendizaje? Aparentemente, esto será necesario para obtener el mayor provecho del Mindfulness, que su práctica e implementación nos permitan ser no sólo mejores aprendices, sino también personas más plenas. El experimentar sin juzgar debe empezar por nosotros como docentes y lo que podamos modelar en otros.

Referencias Consultadas:

Chalmers, D. (2014). How do you explain consciousness? TED Talks. https://www.ted.com/talks/david_chalmers_how_do_you_explain_consciousness

Delannoy, L. (2017). Una Cuestión de conciencia. Metales pesados.

Dennett, D. C. (1993). Consciousness Explained. Penguin Books.

Dewey, J. (1990). Naturaleza Humana y Conducta: Introducción a la Psicología Social. Fondo de Cultura Económica.

James, W. (2017). ¿Existe la «conciencia»? Ediciones Tácitas.

Kabat-Zinn, J. (2018). La práctica de la atención plena. Audible.

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

Prakash, D., & Manchanda, P. (2021). Understanding Sustainability Consciousness through Mindfulness: A study of University Students from Delhi. *Pacific Business Review*, 14(2), 88-100.

Eva María Cortés Sajuria

Psicóloga Clínica

Estudiante de Doctorado en Ciencias de la Educación UNISANT

Docente

Directora Sistema de Atención Integral

Universidad Miguel de Cervantes

Chile

ecortes@corp.umc.cl

EL APRENDIZAJE EMOCIONAL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

Introducción

La atención plena, también conocida como mindfulness, ha ganado popularidad en los últimos años debido a sus numerosos beneficios para la salud mental y el bienestar. Esta práctica, derivada de la tradición budista, implica prestar atención de manera consciente y sin juicio a la experiencia presente. Si bien la atención plena se ha aplicado con éxito en diversos ámbitos, su incorporación en el campo de la educación ha demostrado ser especialmente prometedora.

La investigación sobre la aplicación de la atención plena en la educación ha mostrado resultados prometedores. Los estudios han encontrado que la incorporación de prácticas de atención plena en las aulas puede mejorar el rendimiento académico, reducir el estrés y la ansiedad, promover un clima escolar positivo y fomentar la resiliencia emocional en los estudiantes. Además, se ha observado que los beneficios de la atención plena en la educación se extienden más allá del aula, impactando en la vida cotidiana de los estudiantes y en sus relaciones interpersonales.

El aprendizaje emocional a través del mindfulness se caracteriza por:

1. **Conciencia emocional:** El mindfulness fomenta la capacidad de reconocer y tomar conciencia de las emociones presentes en el momento presente, tanto las positivas como las negativas. Permite observar las emociones sin juzgarlas ni reaccionar de manera automática, lo que promueve una comprensión más profunda de las propias experiencias emocionales.
2. **Aceptación y regulación emocional:** Mindfulness enseña a aceptar las emociones tal como son, sin tratar de suprimirlas o evitarlas. Permite a los individuos explorar y comprender sus emociones sin juzgarse a sí mismas. A través de esta aceptación, se desarrolla la capacidad de regular las emociones de manera saludable y responde de manera consciente en lugar de reacción de forma impulsiva.
3. **Autoconciencia emocional:** Esta práctica fomenta el autoconocimiento emocional, lo que implica tener una comprensión clara de las propias emociones, los factores que las desencadenan y cómo influyen en los pensamientos y comportamientos.

El mindfulness puede contribuir de varias formas en los mapas de progreso del aprendizaje de los estudiantes en la era digital. A continuación, se presentan algunas maneras en las que el mindfulness puede ser mejorado:

1. Mejora de la atención y concentración: En un entorno digital lleno de distracciones, el mindfulness puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor capacidad de atención y concentración. Al practicar el mindfulness, se fortalece la habilidad de dirigir la atención hacia una tarea específica y resistir las distracciones digitales, lo cual puede conducir a un mejor desempeño académico.

2. Reducción del estrés y la ansiedad: La era digital puede generar altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes debido a la sobrecarga de información, la presión académica y la constante conectividad. El mindfulness ofrece técnicas para manejar el estrés y cultivar la calma mental. Al reducir el estrés y la ansiedad, los estudiantes pueden mejorar su bienestar emocional y rendimiento académico.

Las emociones desempeñan un papel crucial en el fortalecimiento de las aulas en el contexto actual. Aquí se presentan algunas formas en que las emociones influyen positivamente en el ambiente educativo:

1. Motivación y compromiso: Las emociones positivas, como la alegría, el entusiasmo y la curiosidad, pueden aumentar la motivación y el compromiso de los estudiantes. Cuando los estudiantes experimentan emociones positivas en el aula, están más dispuestos a participar activamente, buscar nuevas oportunidades de aprendizaje y perseverar en la tarea.

2. Conexión y empatía: Las emociones permiten la conexión entre los estudiantes y los docentes, así como entre los propios estudiantes. Un ambiente emocionalmente seguro y fomento positivo la empatía y el apoyo mutuo. Cuando los estudiantes se sintieron comprendidos, aceptados y respaldados emocionalmente, se crea un sentido de comunidad y colaboración en el aula.

3. Regulación emocional: Las aulas deben proporcionar un espacio donde los estudiantes puedan aprender a reconocer, comprender y regular sus emociones. Al enseñar habilidades de inteligencia emocional, como la conciencia y la gestión emocionales, los estudiantes adquieren herramientas para manejar el estrés, la ansiedad y los conflictos de manera saludable. Esto promueve un ambiente más equilibrado y positivo en el aula.

4. Mejora del bienestar y el rendimiento: Las emociones positivas están vinculadas al bienestar psicológico y al rendimiento académico. Cuando los estudiantes se sienten emocionalmente seguros y apoyados, experimentan un mayor bienestar emocional, lo que influye positivamente en su capacidad para aprender y retener información. Además, las emociones positivas pueden estimular la creatividad, la resolución de problemas y la toma de decisiones eficaces.

En resumen, las emociones desempeñan un papel fundamental en el fortalecimiento de las aulas, ya que influyen en la motivación, la conexión interpersonal, la regulación emocional, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes.

Aunque el mindfulness ha demostrado ser beneficioso en diversos entornos educativos, también ha enfrentado algunos desafíos en su implementación. A continuación, se presentan algunos de estos desafíos:

1. Resistencia al cambio: Al introducir una práctica nueva como el mindfulness en el ámbito educativo, puede haber resistencia al cambio por parte de algunos docentes, estudiantes o padres. Esto puede deberse a la falta de familiaridad con la práctica, preocupaciones sobre su efectividad o posibles conflictos con creencias o valores existentes.
2. Falta de tiempo: El tiempo limitado en el currículo educativo puede ser un desafío para la implementación del mindfulness. Al agregar una nueva actividad o práctica, los educadores pueden sentir que están compitiendo con otras asignaturas y contenidos importantes. La integración efectiva del mindfulness requiere un equilibrio cuidadoso para asegurar que se dedique tiempo suficiente a su práctica sin descuidar otros aspectos del aprendizaje.
3. Capacitación y apoyo adecuado: Para implementar el mindfulness de manera efectiva en el aula, los docentes necesitan una capacitación adecuada en la teoría y la práctica del mindfulness. Sin embargo, puede ser un desafío proporcionar la capacitación necesaria, así como el apoyo continuo para que los educadores se sientan cómodos y confiados al guiar a los estudiantes en la práctica del mindfulness.
4. Adaptación a diferentes edades y contextos: El mindfulness puede necesitar adaptarse a diferentes niveles educativos, edades y contextos culturales. Lo que funciona bien con estudiantes más jóvenes no puede ser igualmente efectivo con adolescentes o adultos. Es importante adaptar las técnicas y enfoques de mindfulness a las necesidades y características específicas de los estudiantes para que sean relevantes y significativas para ellos.

A pesar de estos desafíos, muchos educadores han encontrado formas creativas de superarlos y han visto los beneficios del mindfulness en el bienestar y el rendimiento de los estudiantes. Con una planificación cuidadosa, apoyo adecuado y una integración sensible al contexto, el mindfulness puede ser implementado con éxito en la práctica educativa.

En resumen, la atención plena en la educación ofrece un enfoque innovador y eficaz para abordar los desafíos emocionales y cognitivos en el entorno escolar. Al cultivar la conciencia plena en los estudiantes y los educadores, se puede fomentar un ambiente de aprendizaje más saludable y promover el bienestar general. A medida que la investigación continúa respaldando los beneficios de la atención plena en la educación, su integración en los currículos y las prácticas educativas se vuelve cada vez más relevante y valiosa.

Referencias Consultadas

- Aguas, L. (2014). Una revisión sistemática de las intervenciones de atención plena en la escuela. *Atención plena*, 5(4), 383-392.
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). Una revisión sistemática de las intervenciones basadas en la atención plena para jóvenes en entornos escolares. *Atención plena*, 7(1), 34-45.
- Huppert, F. A. y Johnson, D. M. (2010). Un ensayo controlado de entrenamiento de atención plena en las escuelas: la importancia de la práctica para un impacto en el bienestar. *Revista de Psicología Positiva*, 5(4), 264-274.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R. y Harrison, J. (2013). Entrenamiento de atención plena y reducciones en el estrés y el agotamiento de los maestros: resultados de dos ensayos de campo aleatorios con control en lista de espera. *Revista de Psicología Educativa*, 105(3), 787-804.

Amely Dolibeth Vivas Escalante

Doctora en Ciencias de la Educación

Docente – Investigador

Universidad Miguel de Cervantes

Chile

amely.vivas@profe.umc.cl

Marlenis Marisol Martínez Fuentes

Doctora en Ciencias de la Educación

Docente – Investigador

Universidad Miguel de Cervantes

Chile

marlenis.martinez@profe.umc.cl

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

El Mindfulness representa una praxis que tuvo sus orígenes desde hace bastante tiempo, su propósito está centrado en un proceso fundamentado en la atención plena que envuelve el presente y se efectúa una proyección hacia el futuro. Calderón et al. (2018), definieron el Mindfulness “como una conciencia sostenida, deliberada y sin juicios de valor que se desarrolla prestando atención concreta al momento presente” (p. 305). Es decir, enfatiza en las capacidades, investigaciones, intervención y la conducción de sentimientos o emociones; esto favorece a procedimientos de distintas dificultades en cuanto a los aspectos corporales como cognitivos en la búsqueda de optimar el bienestar y situaciones de vida.

En efecto, el Mindfulness es una técnica que contribuye a desarrollar competencias sociales y emocionales en los profesionales de la docencia y los educandos en todos los niveles y modalidades educativas, razón por la cual en la medida en que se sea más reflexivo, analítico y comprensivo de las vivencias, sentimientos, expresiones corporales y una efectiva metacognición se logrará obtener una autoestima, autoimagen y autovaloración de una personalidad más plena y en condiciones de solventar cualquier obstáculos que se presente en el día a día.

En este sentido, una de las características que describe el aprendizaje del Mindfulness lo simboliza el proceso de detección, diagnóstico, ejecución y el despliegue de diversas acciones que conducen al reforzamiento de las emociones en los estudiantes como un componente esencial en el aprendizaje, el desarrollo de la personalidad, la cognición, el comportamiento adecuado frente a sus compañeros y demás miembros del centro educativo; asimismo incide en el proceso de socialización, la autoestima, la autoimagen y la resiliencia que debe tener ante cualquier dificultad, debilidad o peligro.

También, se tiene otra característica que el Mindfulness intenta incorporar la atención plena en las actividades que efectúa el educando en el aula de clase: con motivación, esmero,

comportamiento social adecuado y un autoconcepto. Autoconcepto entendido como una habilidad o estado de conciencia que incide en el bienestar y tranquilidad del mismo. Además, sea capaz de conseguir una personalidad responsable en el conocimiento consigo mismo, adaptar su comportamiento ante las adversidades, tener más discernimiento del momento presente y conseguir un estado de felicidad a lo máximo.

En este orden de ideas, el Mindfulness favorece en los mapas de progreso de aprendizaje en función que fomenta las capacidades, habilidades y destrezas en los educandos en el desarrollo efectivo de cada una de las asignaturas durante el trayecto de la escolaridad y con la ayuda de la era digital que establece metodologías flexibles e innovadoras que buscan respaldar una educación tecnológica en los estudiantes mediante la conexión a internet, redes sociales, recursos interactivos que inciden en él un trabajo colaborativo y, por ende, en una enseñanza más amena, divertida y conductas adaptadas a la realidad digital (Cala et al., 2018).

Por ello, el Mindfulness ha representado un desafío bastante significativo en los escenarios educativos, razón por la cual se requiere de la formación del docente y estudiantes para que se puedan apropiarse de esta técnica y logren realizar el abordaje psicológico y emocional de los mismos en la cual se haga mayor énfasis en las competencias sociales, la inteligencia en las emociones y el fomento de las habilidades intra y extra personales. Asimismo, representa un reto a los educadores, dado que, debe ser incorporado en la planificación diaria para después ser promovido a los estudiantes, a fin de aplicarlo, fomentando capacidades de sensibilización, autoestima, pensamiento crítico, creativo, innovador, destrezas motoras, activación de la atención, memoria, entre otros.

En síntesis, el Mindfulness accede a crear un ambiente más ameno en el aula de clase, en la cual la reproducción del conocimiento sea más significativo y productivo; concediendo aprendizajes efectivos en los estudiantes mediante la reflexión y la autorregulación que conduzcan a la exclusión de los componentes que obstaculizan el rendimiento académico de los estudiantes, entre ellos: la angustia, el estrés, temores, ansiedad y baja autoestima; al contrario, con el Mindfulness se profundiza en superar estas situaciones, en potenciar las habilidades de concentración, el vencer las limitaciones, alcanzar una máxima felicidad y el bienestar físico, cognitivo y espiritual (Benavides & Benavides, 2021).

Referencias Consultadas

Benavides, L. & Benavides, A. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 207-215. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642021000500207.

Calderón, M., Otálora, D. Melissa, Guerra, S., & Medina, E. (2018). Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del Mindfulness. *Estudios pedagógicos*, 44(3), 303-

316. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052018000300303&script=sci_arttext.

Cala, R., Díaz, L., Espí, N, & Tituaña, J. (2018). El Impacto del Uso de Pizarras Digitales Interactivas (PDI) en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje. Un Caso de Estudio en la Universidad de Otavalo. *Información tecnológica*, 29(5), 61-70. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07642018000500061&script=sci_arttext.

Alexandra Karina Acuña Acuña
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
alexandra_acu@hotmail.com

Estefanía Andrea Santander Ponce
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
Estefaniasantander85@gmail.com

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS.

La metodología Mindfulness actualmente es cada vez más utilizada en el contexto educativo, ayudando a las personas a desvincularse progresivamente de sus pensamientos y procesos emocionales y fomentando el aprendizaje, puede estimular la actividad de las redes neurales, reforzando las conexiones sinápticas.

Resulta necesario detenerse en el propio término y su origen, de modo que tengamos claro a qué se refiere exactamente cuándo utilizamos esta palabra. “El término inglés mindfulness tiene su origen en los textos budistas escritos en pali, siendo la traducción al inglés de la palabra sati que puede ser entendida como consciencia, atención y recuerdo” (Manso, 2018, p. 13).

Mindfulness hace referencias a escenarios que tienen la capacidad de ser innovadores y atrayentes, dado que los sujetos están interesados en su práctica por las problemáticas que presenta la educación en contextos actuales y el rendimiento del educando. Se diferencia de la meditación, por tener diferentes objetivos, busca potenciar el enfoque, mejorar el rendimiento y la resolución de conflictos, además estimula la autorregulación emocional. Sin embargo, la meditación procura la relajación plena y beneficia la toma de decisiones.

En la actualidad existe un creciente interés por realizar Mindfulness en las aulas educativas, desarrollando el interés de los docentes y sus posibilidades de aplicación en diferentes ámbitos de la vida. Determinando que la atención plena puede contribuir de muchas maneras a mejorar la educación, aportando estrategias y herramientas para prevenir y resolver muchos de los problemas y retos por los que se ve afectada.

Asimismo, se gestiona las emociones en lo cotidiano y ante situaciones complejas, mejorando las medidas de ansiedad, depresión y estrés. Su objetivo es ser conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico, es una inteligencia emocional plena en la formación del docente y el educando. Para su práctica se debe ubicar en un lugar completamente tranquilo, sentarse y mantener la

espalda recta, controlar su respiración, estar consciente de lo que pasa en tu cuerpo, ampliar el foco y controlar de nuevo la respiración (volver al momento presente).

Durante mucho tiempo se ha sido aprensivo respecto de la manera en que la tecnología influye en la sociedad, por ello innovar las prácticas educativas consiste en poner en marcha, desarrollar y evaluar procesos de la enseñanza-aprendizaje. Hoy en día la utilidad de la tecnología ayuda a muchos docentes para poder implementar técnicas innovadoras que buscan mejorar la calidad de la educación, favoreciendo las relaciones blandas. Motivar los contenidos sociales y medioambientales, interactuar, vincular la escuela con el entorno, compartir experiencias, reflexionar sobre ellas y educar con valores, son rasgos indispensables para conseguir el objetivo de educar hacia la sostenibilidad.

Los objetivos principales son aumentar la concentración y la conciencia, elementos fundamentales para que el rendimiento de los estudiantes en la sala de clases mejore, además del aprendizaje cognitivo e intelectual, es muy importante el desarrollo emocional y social de los niños para relacionarse con uno mismo y los demás. Como se puede apreciar muchos docentes han integrado esta técnica Mindfulness para favorecer al educando en los contextos actuales. El principal sustento de esta idea, muestran de manera efectiva la regulación emocional que se logra, y no sólo en términos personales, ya que por consecuencia se mejora el clima en la sala de clases y así el rendimiento académico de los estudiantes.

Y lo más importante, se describe un marco en el que la atención plena trasciende su origen religioso y se postula como una poderosa herramienta de transformación y una brújula ética al servicio de la sociedad. De la misma manera, invita a conseguir la atención plena, centrándose en lo que está sucediendo aquí y ahora, aceptándolo, sin intentar cambiar, ni juzgar. También, se puede definir ¿Qué es atención? Describiéndola como la capacidad para concentrarse en determinados objetos o fenómenos. Se menciona que el ser humano no tiene la capacidad de prestar atención a todo, centrandó su atención en determinadas cosas u objetos que sean atractivas para él. Al respecto, Villalba citado por Fernández (2019), afirma que “la atención en el sentido convencional del término, es una herramienta evolutiva al servicio de la supervivencia” (p. 25).

Como principal meta tiene que el alumno sea capaz de lograr un estado de conciencia y calma que les ayude a conocerse mejor, autorregular su conducta y ser más conscientes del momento presente, como modo de alcanzar bienestar y felicidad.

Tiene un gran impacto en los contextos educativos, buscando mejorar la calidad de atención y concentración. Es importante destacar que estas técnicas al provenir desde los profesores hacia sus alumnos, debe ser responsable y con conocimientos prácticos previos. Palabras clave: educación, mindfulness, atención plena, inteligencia emocional, resiliencia, profesorado, alumnado, enseñanza sostenible, pensamiento sistémico, son algunos de las enseñanzas que este método nos puede aportar a nuestras prácticas pedagógicas en aula con nuestros alumnos y alumnas.

Referencias Consultadas

Fernández, I. (2019). *Mindfulness y educación. Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional*. [Tesis de magíster en Profesorado-Universidad Navarra]. Repositorio institucional UNA chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58259/1/Ino%c3%a9%20Fern%c3%a1ndez%20Sarabia.pdf.

Manso, B. (2018). *Estado de la cuestión de los efectos de las intervenciones basadas en Mindfulness en contextos educativos*. [Tesis de magíster en Educación-Universidad Internacional de la Rioja]. Repositorio institucional Universidad Internacional de la Rioja. chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6373/MANSO%20DE%20LAS%20HERAS%2c%20BEATRIZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Ana Maria Herrera Jara

Estudiante de Licenciatura en Educación

Universidad Miguel de Cervantes

Chile

ana.herrera.j@alumni.umc.cl

EL MINDFULNES. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

Dentro de las últimas seis décadas mindfulness se ha visto como una moda, sin embargo con las experiencias ha quedado claro que es mucho más que eso, las investigaciones realizadas en los últimos años cerca de 16 mil investigaciones publicadas desde los años setenta a la actualidad estas referencias son bastantes actuales de un estudio que realizo (Springer), Mindfulness en los últimos tiempos se ha convertido en una práctica que ha venido para quedarse, con sus multidimensionales raíces budistas, llegando a convertirse en un método para la sanación o la mitigación del dolor, y de enfermedades como el cáncer.

Mindfulness se está utilizando en terapia en distintas disciplinas como lugares de trabajo hospitales, en centro médico que trata de enfermos terminales y a pacientes que están sufriendo algún trastorno mental y psicológico; En establecimientos de educación y en todas aquellas personas que estén dispuestos a detenerse en un momento y practicar esta disciplina. La vida que estamos viviendo es constante movimiento en el ir y venir, inconsciente de lo que nos está pasando fuera e internamente, nos ha hecho buscar prácticas que logren conectarnos con nosotros mismo.

El Mindfulness es una forma de entrenamiento corporal mental que ha demostrado reducir espectacularmente el estrés; intensificar las sensaciones de calma relajación y armonía olvidar la ansiedad y la depresión, aumentar la capacidad de aprendizaje, el coeficiente intelectual, la creatividad y despertar los estados más elevados de la conciencia, cada vez es más utilizado en tratamientos médicos y con resultados bastantes exitosos, además han surgido apps como (Headspace), también existen programas de meditación Mindfulness en televisión (NETFLIX).

Resulta beneficiosa siempre bajo una pauta de entrenamiento correcta, de lo contrario según lo mencionado en el podrías ocasionar contraindicaciones psicológicas y efectos no esperados con la práctica, como intervención de salud exige requisitos para los instructores tanto éticos como formativos, que utilicen esta práctica como herramienta terapéutica para sus sesiones, diferenciándolo de la utilización de pequeñas intervenciones acotadas de atención plena.

Mindfulness es una práctica que permite adquirir conciencia de las emociones, dado que crea un ambiente propicio para que sean reconocidas y experimentadas corporalmente durante la práctica. Esto permite a las personas identificar las emociones de manera constante y posteriormente saber cómo reaccionar ante su presencia. A través del Mindfulness, se

puede observar las emociones sin juzgarlas, aceptándolas tal y como son, lo que puede llevar a una mayor comprensión y aceptación de uno mismo. Además, esta práctica puede ayudar a reducir la reactividad emocional, lo que puede ser útil para afrontar situaciones estresantes de manera más efectiva.

La práctica del Mindfulness puede contribuir a generar mayor concentración en los niños. Al practicar la atención plena, se les enseña a prestar atención al momento presente, lo que puede mejorar su capacidad de concentración y su capacidad para aprender. Además, al observar los diferentes estados emocionales de los niños durante la práctica del Mindfulness, “se puede entender mejor su disposición al aprendizaje y adaptar la enseñanza a sus necesidades individuales, el ser capaz de pararte para decir: ¿qué hay aquí?, ¿qué tengo?, ¿puedo con esto?, ¿cómo lo sostengo?... y luego continuar adelante” (Pacheco et al., 2018, p. 107).

El Mindfulness también puede contribuir a crear un ambiente mentalmente saludable en el aula la práctica regular del Mindfulness puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, tanto en los niños como en profesores. Un ambiente más relajado y menos estresante puede propiciar un mejor aprendizaje cognitivo, lo que permite que el profesor pueda entregar los conocimientos de manera más efectiva y los niños puedan asimilarlos con mayor facilidad, para fortalecer las aulas y promover un ambiente de aprendizaje efectivo, es de suma importancia considerar las emociones de los estudiantes (Vásquez-Dextre, 2016).

Darles un ambiente seguro y adecuado para expresar sus sentimientos y manejarlos de manera efectiva, puede contribuir a fortalecer las relaciones entre pares, mejorar la convivencia escolar y favorecer el aprendizaje cognitivo. En el aula, se pueden crear espacios y momentos para hablar de las emociones, aprender a reconocerlas y manejarlas de manera efectiva, esto puede ayudar a mejorar la autoestima de los estudiantes, reducir el estrés y la ansiedad, lo que puede propiciar un ambiente más adecuado para el aprendizaje cognitivo y sociales.

Un desafío importante para aquellas personas que intentan aplicar el Mindfulness en un contexto educativo es la falta de práctica personal en la materia. Es difícil transmitir y enseñar algo que no se ha experimentado y entendido por uno mismo. Para poder aplicar efectivamente el Mindfulness en la escuela, es necesario haber practicado y experimentado el estado de conciencia plena. Esto permitirá al educador comprender claramente la práctica y sus beneficios, así como también transmitirlos de manera efectiva a los estudiantes.

Referencias Consultadas

Pacheco, D., Canedo, A., Manrique, A. y García, J. (2018). Mindfulness: Atención plena en educación infantil. *Revista de psicología*, 2(1), 105.114. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003011/html/>.

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006

Vanessa Maribel Correa Rivera
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
vanessa.correa@alumni.umc.cl

***EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO
DE LAS AULAS***

Para comenzar es importante saber el significado de Mindfulness quizás se preguntan ¿Qué significa?, ¿De dónde proviene? La traducción de Mindfulness al castellano no es fácil, lo que conlleva a que se tenga algunas dificultades para englobar todo su significado. Se han empleado varias expresiones, siendo las más frecuentes acertadas las de atención plena y conciencia plena. Arguís et al. (2012) emplearon este término de atención plena y lo definen cómo: “un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en el alumnado un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente” (p. 31).

La sociedad evoluciona tras el paso de los años y, con ella, se generan cambios en todos y cada uno de los ámbitos de la vida del ser humano. Esto quiere decir que el sistema educativo también se ve afectado de forma significativa. Ante los cambios externos, acelerados y contradictorios, las aulas de las escuelas, los colegios, institutos y universidades se encuentran, también, en plena experimentación y transformación.

La educación de hoy en día se basa en algo más que en la emisión de un mero aprendizaje de ciertos contenidos curriculares. Como señala Mañas et al. (2014) “es hora de cuestionar la forma de educar y enseñar” (p. 3). Es hora de asumir responsabilidades como el autoconocimiento, la regulación de las propias emociones, habilidades interpersonales, la tolerancia, el respeto, y el amor hacia uno mismo y hacia los demás, e incluso, ciertas habilidades cognitivas, entre las que destaca la atención.

Una de las principales características en la educación es la comprensión emocional el cual consiste en la capacidad para regular las emociones, no cediendo el control ante ellas. Para ello mindfulness presenta técnicas efectivas para controlar las emociones, por ejemplo: respiración diafragmática, escritura, visualización entre otras. Otra característica en la educación es lo tecnológico, es uno de los recursos más utilizados por los docentes, pero para ello deben tener un conocimiento y manejo de herramientas digitales, el papel del docente la era digital se alejará de lo tradicional, que lo ubica como único trasmisor posible de conocimiento, como principal figura formativa.

En la era digital, en la que todo evoluciona hacia este formato, la educación debe someterse a un proceso de transformación general mindfulness tiene diferentes textos el cual menciona la nueva era digital y como poder ser líder a través de la tecnología. Para finalizar se puede mencionar que la práctica continua de Mindfulness podría favorecer el bienestar

emocional, la capacidad de atención, el rendimiento escolar y el clima del aula en la educación infantil.

Referencias Consultadas

Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S. y Salvador, M. (2012). *Programa Aulas felices. Psicología aplicada a la educación*. Zaragoza: Equipo SATI. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.educacion.navarra.es/documentos/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b.

Mañas, I., Franco, C.; Gil, M. y Gil, C. (2014). *Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4859791>.

Stephany Alejandra Fuentes Muñoz
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile

stephany.fuentes@alumni.umc.cl

Nicole Andrea Riquelme Maldonado
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile

nicole.riquelme@alumni.umc.cl

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

La educación chilena, en los últimos años, se ha encontrado con el desafío de integrar a su currículum algo que se estaba ignorando: las emociones y el manejo de éstas. El mindfulness se ha vuelto popular en las salas de clases del país por sus características que apoyan el aprendizaje emocional a partir de su práctica. Esta; consiste en tomar conciencia de las emociones para comprender la conducta y el bienestar de los estudiantes. El enfoque del mindfulness considera al estudiante como un agente activo en su propio aprendizaje y pretende enseñarles a reconocer y aceptar sus emociones. Para lograr esto, se necesitan fortalecer los circuitos cerebrales responsables de habilidades como la atención, el autocontrol y la empatía.

La práctica del mindfulness en el ámbito educativo puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. La responsabilidad de los educadores es enseñarles a reconocer y aceptar sus emociones, fortalecer sus habilidades de atención y autocontrol, y guiarlos hacia un estado de bienestar exitoso y sostenible en el tiempo, lo que lleva a los profesionales de la educación a crear mapas de progreso que ayuden a guiar el buen desarrollo de esta práctica dado que estos permiten unificar y evolucionar los aprendizajes de los estudiantes de manera efectiva.

Además, los mapas de progreso pueden ser enriquecidos por la práctica del mindfulness, dado que esta técnica puede ayudar a establecer metas y objetivos claros. Algunas de las contribuciones del mindfulness a los mapas de progreso incluyen la capacidad de establecer objetivos claros, evaluar las prácticas y habilidades, y la inclusión de prácticas y ejercicios mindfulness para el progreso continuo en la práctica educativa.

En resumen, la integración del mindfulness en los mapas de progreso permite establecer objetivos claros, evaluar habilidades y adaptar prácticas pedagógicas de manera efectiva, lo que maximiza el quehacer educativo en el aula.

Si bien el mindfulness busca ayudar con el aprendizaje y el manejo de las emociones, tanto la familia como los educadores deben saber qué papel juegan las emociones a la hora de estudiar y se debe entender que son y cuáles son las emociones. En palabras de Goleman (2018) su definición de emoción es:

El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas” y las emociones que menciona son ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza (p. 242)

Todas estas emociones y sus variaciones sin el debido manejo o conocimiento de ellas, puede llevar a una sobrecarga mental tanto del estudiante como de los profesionales de la educación. En la tesis: “Inteligencia emocional en el aula chilena, pensar sin sentir, sentir sin pensar” (Aguilar et al., 2019, p. 38) se mencionan los aspectos negativos de la falta de control de las emociones y gracias a esta información, se abrió la discusión y el mejoramiento de programas de convivencia escolar, con la Ley General de Educación (LGE) se incorpora la transversalidad en la educación y fortalecimiento de las áreas académicas, pero incorporando el área afectiva y espiritual.

Esta práctica meditativa no está exenta de desafíos para la educación como lo son la autorregulación y el autoconocimiento de docentes y estudiantes, también ayuda con el control del estrés, la frustración o la ansiedad de las personas. Por ello, grandes estudiosos del Mindfulness consideran que existe una filosofía que beneficia en el comportamiento del estudiante, entre ellas: ausencia de estrés, fracasos, intranquilidad, angustias, deficiencias en la concentración, específicamente, en estos últimos años que han tenido que vivir en hacinamiento y peligro frente a la pandemia Covid-19. Además, en algunos países, como es el caso de Reino Unido, en la cual el Mindfulness que era una Ley se convirtió en la asignatura indispensable para los educandos.

Cabe mencionar que, a pesar del fortalecimiento de las emociones en el contexto escolar, la familia es clave a la hora de educar a los niños en casa, lamentablemente; no todos tienen acceso a una formación valórica o emocional, por lo que es imperativo incluirles para lograr la efectividad en el manejo de las emociones.

Referencias Consultadas

Goleman, D. (2018) *Inteligencia Emocional*. (5ta. ed.). Mc Graw Hill editores.

Aguilar M., Aguirre C. & Morales L., (2019). *Inteligencia emocional en el aula chilena, pensar sin sentir, sentir sin pensar*. [Tesis de Licenciatura en Educación- Pontificia Universidad Católica de Valparaíso]. Repositorio institucional UPCV. http://opac.pucv.cl/pucv_txt/Txt-0000/UCB0326_01.pdf.

Sandy Yanet Torres Rojas
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
sandy.torres@alumni.umc.cl

Macarena Anyelic Riquelme Campos
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
macarena.riquelme@alumni.umc.cl

***EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO
DE LAS AULAS***

El Mindfulness, es una técnica de meditación occidental milenaria, debido a su plurivalencia se ha convertido en una moda de la última década, se ha utilizado en el ámbito psicológico y en aplicaciones clínicas efectivas, ha sido tanto su auge que hay institutos y universidades que entregan posgrados en mindfulness. Al respecto, Alcoser-Grijalva et al. (2019) expusieron “en el ámbito educativo ha tenido incidencia contribuyendo a regular las emociones y a mejorar la convivencia y crearía un clima propicio para un aprendizaje eficaz” (p. 125).

El Mindfulness en la educación aporta beneficios como disminuir el estrés, angustias, desanimo, inconvenientes de concentración, retentiva, emocionalidad, autocontrol, autoimagen y autocontrol. Por ello, se puede conjeturar que, si esta práctica se instaurara oficial y curricularmente en Chile, la respuesta hacia el aprendizaje tendría mejores resultados y beneficiaría a todos (educando y educador). Algunas investigaciones neurocientíficas sugieren que “la práctica mindfulness apoya las conexiones entre amígdala y corteza prefrontal, responsable de regular la expresión de pensamientos, emociones y acciones, y protege del estrés y ansiedad” (Palomero & Valero, 2016, p. 22).

El Mindfulness podría focalizar mejor el aprendizaje, dado que cada asignatura se internalizaría de acuerdo a lo que se vive en el presente e incidirá conscientemente en el avance del niño, según su situación emocional actual, llevándolo a interiorizar el aprendizaje. Los mapas de progreso, se siguen utilizando a pesar de que se está en una era totalmente digitalizada. No cabe duda que, si se actualizarán e innovarán integrando Mindfulness, habría un impacto positivo en los resultados académicos.

En este sentido, la atención representa un foco que alumbró un ambiente muy grande y el foco carece de iluminar todo, sino al contrario irradia solamente un aspecto en concreto, igualmente, ocurre con la atención, de ella estriban la motivación que se procesan y de ello depende lo que se procesa en temas significativos, reconstrucción y enseñanza. Por ello, las emociones juegan un papel indispensable dentro del fortalecimiento del aula, focalizarlas

positivamente, tal que el estudiante concientice en el momento la importancia de la atención en el aprendizaje que recibe, el Mindfulness podría ser la herramienta que conduzca a lograr ese objetivo, sin embargo, integrar esta técnica en la práctica educativa se vuelve un desafío, ya que su implementación requiere de factores externos como internos a los estudiantes.

Un factor externo es el proyecto educativo, orientación educacional del establecimiento y otros, que podrían coartar la utilización de esta herramienta, sin embargo, en el caso hipotético de que el establecimiento aprobara integrar el Mindfulness en la práctica pedagógica, un primer desafío sería especializar a los docentes e integrarla metodológicamente en sus planificaciones, transversalmente y articulada en sesiones para desarrollar la atención, inteligencia emocional e identificación de emociones.

Referente a los factores internos, Clusella (2017) muestra 5 desafíos:

1) Aversión a la experimentación del malestar físico: se genera cuando hay que adoptar una postura totalmente estática durante un periodo de tiempo. 2) El deseo: interfiere en la capacidad de abrirse a las cosas tal como son, de un modo libre y gozoso. 3) La Duda: Tal vez es el más difícil de trabajar ya que cuando se cae bajo su influjo, la práctica se debilita hasta llegar a estancarse por completo. 4) Somnolencia: otra experiencia que surge con frecuencia las primeras veces, la respuesta natural del cuerpo al hecho de tranquilizarse. 5) La inquietud: Cuando la mente está inquieta y salta de un objeto a otro la concentración se disipa y resulta difícil sentarse en completa quietud (p. 48).

Sin embargo, el autor antes referido, indica que estos obstáculos se convierten en preciosas oportunidades para fortalecer, clarificar y profundizar en la atención y la comprensión, por lo tanto, se debe aprender a trabajar con ellos y sacarle el mayor provecho posible a todos beneficios que entrega el Mindfulness, de hecho en los resultados de dicha práctica se ha visualizado la postura de los estudiantes frente a esta técnica ya que al término de las sesiones de Mindfulness se evidencia un mejor desempeño a la hora de llevar a cabo actividades escolares que demanden procesamiento atencional y orientación a la tarea, por lo que se puede concluir que su praxis aporta innumerables beneficios en el aula.

Referencias Consultadas

Alcoser-Grijalva, R., Moreno-Ronquillo, B. y León-García, M. (2019). La educación emocional y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en inicial 2. *Revista Ciencia Unemi*, 12(31), 102-115. <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661248011/html/>.

Clusella, S. (2017). *El debate sobre la conciencia en el pensamiento moderno y en la ciencia actual: Otras perspectivas*. [Tesis doctoral en Derechos Humanos-Univeritat de Barcelona]. Repositorio institucional UDB. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/461355/SCM_TESIS.pdf.

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

Palomero, P. & Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 17-29.
<https://www.redalyc.org/journal/274/27449361001/html/>

Patricia Angélica Rodríguez Estrada
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
Patricia.rodriguez@alumni.umc.cl

***EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO
DE LAS AULAS***

La palabra Mindfulness, tanto como concepto y estrategia. Plantearemos las investigaciones y sus efectos clínicos del ser humano y también como es utilizado en programas dirigidos a docentes y estudiantes de distintos niveles educativos.

Manso (2018) plantea que “el término inglés Mindfulness tiene su origen en los textos budistas escritos en pali, siendo la traducción al inglés de la palabra sati que puede ser entendida como consciencia, atención y recuerdo” (p.18). Igualmente, Villalba, citado por Fernández (2019) reseña “en español, habitualmente se traduce como atención plena. La atención se puede describir como la capacidad para concentrarnos en determinados objetos o fenómenos, estableciendo un juicio de valor y una jerarquía de prioridades” (p. 25). Esto significa que la atención es un mecanismo progresivo que beneficia la supervivencia y accede a prever las dificultades que se pueden presentar en la vida.

Al mismo tiempo, Manso (2018) el Mindfulness lo define “como atención plena a la capacidad de estar en el presente de forma consciente, permanecer atento ante lo que se hace y lo que sucede en cada momento. Se basa en la conciencia plena sobre lo que nos sucede a nivel personal y a nuestro alrededor” (p. 27).

El Mindfulness y la inteligencia emocional son conceptos que poseen varias características en común y la importancia de tratar a ambas de manera conjunta. La inteligencia emocional es la capacidad humana relacionada con la empatía, el control de las emociones propias y ajenas, dando énfasis en: (a) Autoconocimiento: conocer las emociones propias y saber actuar ante ellas; (b) Autorregulación emocional: habiendo identificado las emociones propias, saber cómo reaccionar frente al entorno que nos rodea; (c) Empatía: saber definir las emociones ajenas para alcanzar objetivos que deseen y (d) Habilidades sociales: las emociones propias y ajenas influyen en las relaciones, actuar en función del momento en el que se está.

El Mindfulness es utilizado para lograr esta estabilidad emocional, presentando grandes beneficios en la vida diaria: mejora el autocontrol y fomenta el desarrollo de la inteligencia emocional, reduce el estrés, influye positivamente en la resolución de problemas, aumenta la capacidad de concentración y la memoria, aumenta la creatividad, favorece las relaciones sociales sanas, mejora el control del pensamiento, mejora el manejo de sus emociones y

conductas, disfruta el momento presente y efectos físicos saludables (relajación, mejora la respiración).

En las escuelas muchos docentes están utilizando el Mindfulness como estrategia de apoyo, debido a su alto potencial para entrenar las habilidades de atención, concentración y calma de sus estudiantes y así llevar un mejor clima grupal. Los beneficios que aporta la atención plena a los estudiantes dentro de las aulas, son necesarios para crear un buen clima de estudio y en especial de relaciones interpersonales. Esta técnica de relajación les brinda apoyo en diferentes áreas como: Rendimiento cognitivo y académico, Salud mental y bienestar psicológico y Desarrollo integral de su persona.

En las situaciones del ámbito educativo donde podemos aplicar la técnica de la atención plena: Al comenzar la jornada escolar o al inicio de una sesión de clases, Al entrar al aula después de una actividad rápida, brusca o excitante (recreo, educación física o música), En la transición de una actividad a otra que requiera más concentración, Cuando se manifieste mucho alboroto en el aula y se rompa la concentración. Como paso previo para abordar un conflicto surgido en el aula o entre estudiantes y en época de exámenes.

Cabe destacar que los beneficios aportados por el mindfulness en las salas de clases están totalmente ligados a las emociones de los estudiantes y los docentes, potenciando la formación escolar y permitiendo un aprendizaje más efectivo. Este proceso despierta la curiosidad, estimula la atención y mejora la memoria. Podemos deducir que cuando el ambiente es positivo en el aula, el cerebro recibe de mejor manera los estímulos externos.

No obstante, la atención plena presenta una serie de beneficios, también presenta algunas dificultades para ser desarrollada en las aulas, tales como, las diferencias que existen entre los programas educativos clásicos y los programas que necesita la atención plena, tener un educador que posea las competencias y la formación idónea para dirigir estas actividades para no llegar a ser contraindicadas para algunos de sus estudiantes que padezcan alguna patología clínica. Para concluir el Mindfulness es la estrategia que permite llegar a nuestros estudiantes mediante sus emociones para obtener un proceso de enseñanza- aprendizaje más efectivo.

Referencias Consultadas

Fernández, I. (2019). *Mindfulness y educación. Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional*. [Tesis de magíster en Profesorado-Universidad Navarra]. Repositorio institucional UNA [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58259/1/Ino%20Fernandez%20Sarabia.pdf](https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58259/1/Ino%20Fernandez%20Sarabia.pdf).

Manso, B. (2018). *Estado de la cuestión de los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness en contextos educativos*. [Tesis de magíster en Educación-Universidad Internacional de La Rioja]. Repositorio institucional UNAV.

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58259/1/Ino%C3%A9%20Fern%C3%A1ndez%20Sarabia.pdf>

Paola Rosa García Retamal
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
paola.garcia@alumni.umc.cl

***EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO
DE LAS AULAS***

En un mundo cada vez más acelerado y lleno de distracciones, es importante encontrar formas de reducir el estrés y la ansiedad en nuestras vidas. Una técnica que ha ganado popularidad en los últimos años es el mindfulness, que se refiere a la práctica de prestar atención consciente al momento presente. ¿Qué es el mindfulness? Según la Sociedad Mindfulness y Salud, citado por Moscoso (2019) “el Mindfulness es la atención plena” (p. 43). Esto quiere decir que es la capacidad de estar en el presente de forma consciente, permanecer atento ante lo que se hace y lo que sucede en cada momento. Entonces, este se basa en la conciencia plena sobre lo que nos sucede a nivel personal y a nuestro alrededor.

A propósito de la definición antes pautada, se puede decir que esta técnica puede ser especialmente útil en el contexto educativo. Esto, debido a que puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para regular sus emociones, mejorar su concentración y aumentar su bienestar general. En este sentido, Olmo (2017) establece que “la técnica del mindfulness se dibuja como una herramienta funcional en las aulas, por su metodología sencilla y versátil, aplicable a los tiempos y espacios del día a día en la escuela y el instituto” (p. 3).

Respecto a lo anterior, algunos efectos positivos que describen el aprendizaje emocional a partir del mindfulness, son que, mejora el autocontrol y fomenta el desarrollo de la inteligencia emocional. Además, influye positivamente en la resolución de problemas, impulsa la capacidad de concentración, la memoria y aumenta la creatividad. Por último, el Mindfulness contribuirá en los mapas de progreso de aprendizaje de los estudiantes en la era digital, ya que puede ayudar, a: reducir el estrés, la ansiedad, los síntomas de depresión, la reactividad explosiva, distracción y problemas conductuales.

Una metodología del mindfulness en la educación no solo ayuda a concentrarse y obtener mejores resultados, sino también a adquirir habilidades transversales, como la empatía, el liderazgo o la capacidad de negociación. Todas estas habilidades facilitan la integración en el mundo social y laboral. Por consiguiente, no es menos afirmar que el Mindfulness juega un papel primordial a nivel actual en la educación, puesto que se reducen los niveles de estrés, se incrementa la concentración, y con ello mejora la atención y memoria de trabajo.

Ahora, después de leer sobre los beneficios del Mindfulness se puede hacer la siguiente pregunta: ¿Cuáles han sido los desafíos que ha generado el mindfulness en la práctica

educativa? Podemos analizar que los más relevantes son los recursos que se puedan obtener para la implementación de esta metodología. En este sentido, estos últimos pueden ir desde los cursos hacia los funcionarios de las instituciones, para saber aplicarlo a los estudiantes. A su vez, los correspondientes recursos a lo visuales y auditivos, se pueden aplicar en las aulas de clases. ¿Cómo se practica? Encuentra tu momento tranquilo del día: por la mañana justa después de despertarte, antes de acostarte al terminar la jornada, después de comer al medio día, el ritmo ideal es 30 minutos diarios.

Escoge un ambiente o sitio relajado: libre de ruidos y/o distractores externos, con una temperatura adecuada y en el que nos sintamos muy a gusto: en tu cuarto, en la oficina, en un parque al aire libre, en el jardín. Ponte ropa cómoda y colócate: también en una postura cómoda. Sentado en el suelo con la espalda recta para no obstaculizar la respiración o tumbado sobre una esterilla.

Céntrate en tu respiración: concéntrate en cómo el aire entre por tus fosas nasales hacia tus pulmones, cómo nutre de oxígeno todo tu cuerpo y cómo sale de nuevo por la nariz, llevándose con él todo lo malo y lo negativo. En cuanto tu mente se distraiga llévala de nuevo a la atención de tu respiración. Con la práctica, poco a poco irás mejorando la técnica y cada vez te llevará menos tiempo alcanzarlo. Deja que aparezcan libremente los pensamientos y emociones que vayan surgiendo: Es imprescindible mantener una actitud neutral ante ellos, no juzgarlos como buenos o malos, simplemente percibirlos y observarlos de manera impersonal.

El Mindfulness puede ser una herramienta poderosa para el fortalecimiento de las aulas. Al implementar prácticas de este estilo, los estudiantes pueden aprender a regular sus emociones, mejorar su concentración y aumentar su bienestar general. Además, al integrar elementos de esta corriente en el currículum y fomentar el autodiscovery, se puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para enfrentar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.

Referencias Consultadas

Moscoso, M. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>.

Olmo, A. (2017). *El Mindfulness en las aulas. estudio de un curso de formación para maestras*. [Tesis de pregrado en Educación Infantil-Universidad de Sevilla]. Repositorio institucional US. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/70681/ANA%20OLMO%20SEVILLANO.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/70681/ANA%20OLMO%20SEVILLANO.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Natalia Melissa Rojas Salinas
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
natalia.rojas@alumni.umc.cl

Paula Estefanía Rojas Salinas
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
paula.rojas.s@alumni.umc.cl

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

La atención y el bienestar emocional son dos aspectos fundamentales en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento académico de los estudiantes. En primer lugar, la atención es esencial para poder procesar la información que se recibe en el aula. Si un estudiante no está prestando atención, es poco probable que retenga la información y pueda aplicarla de manera efectiva. Por otro lado, el bienestar emocional también es importante, ya que los estudiantes que se sienten estresados, ansiosos o deprimidos pueden tener dificultades para concentrarse en el aula y pueden tener un bajo rendimiento académico.

El Mindfulness es una práctica que puede ayudar a mejorar estos aspectos. Al cultivar una actitud de atención plena y consciente del momento presente, los estudiantes pueden desarrollar habilidades que les permitan concentrarse mejor, regular sus emociones y mejorar su bienestar emocional en general. Además, al mejorar estos aspectos, el mindfulness puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes.

Afirman, González-Cortez & Lagos-San Martín (2022) en la efectividad de un programa de intervención basado en Mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria, el cual concluye que la aplicación del programa generó un aumento en las puntuaciones en la atención focalizada, dividida y sostenida respectivamente, observando resultados empíricamente positivos, de significación estadística, que demuestran efectividad en las tres tipologías atencionales examinadas.

Asimismo, la práctica del mindfulness puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional de las personas, ya que les ayuda a regular sus emociones y a gestionar el estrés de manera efectiva. Sostiene, Quezada (2022) el entrenamiento de esta práctica les permite mantener, a los estudiantes, un adecuado control del estrés y la ansiedad; también contemplaron que esta capacidad les permite fortalecer adecuados vínculos afectivos en donde puedan expresar sus sentimientos, de esta manera se establece un estado de autosatisfacción para realizar sus actividades durante el resto del día.

Los estudios han demostrado que la práctica de Mindfulness en las escuelas puede mejorar la atención y la concentración de los estudiantes, lo que a su vez puede mejorar su

rendimiento académico. Además, la práctica de Mindfulness también puede reducir el estrés y la ansiedad en los estudiantes, lo que puede mejorar su bienestar emocional y su salud mental.

Tal como la importancia de la educación emocional en el aula, y que cada vez más se está convirtiendo en una parte esencial de la educación en muchos países del mundo. El Mindfulness podría ser una práctica complementaria a otras iniciativas educativas que buscan mejorar la salud y el rendimiento académico. Cabe mencionar que ambos no son conceptos muy lejanos entre sí. El Mindfulness y la educación emocional son dos enfoques que se complementan y que pueden ser beneficiosos para los estudiantes. La educación emocional se enfoca en enseñar habilidades para identificar, expresar y regular las emociones de manera saludable. Por su parte, el mindfulness se enfoca en prestar atención al momento presente y aceptarlo sin juzgarlo, lo que puede ayudar a regular las emociones y a desarrollar una mayor conciencia emocional.

En conjunto, el Mindfulness y la educación emocional pueden ser una herramienta efectiva para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Los programas que combinan ambos enfoques pueden enseñar a los estudiantes a prestar atención al momento presente, a desarrollar una mayor conciencia emocional y a regular sus emociones de manera saludable. Algunos ejemplos de programas que combinan mindfulness y educación emocional en Chile son Programa de Mindfulness y Educación Emocional (PMEE, Universidad de Chile), Programa de Educación Emocional y Social con Mindfulness (PEES-Mindfulness), (Elige vivir sano), entre otros.

Cabe mencionar la importancia de mindfulness, como una herramienta valiosa para ayudarnos a manejar los desafíos y las distracciones que provienen de la era digital. Al practicar mindfulness, podemos desarrollar la capacidad de concentrarnos en lo que es importante y manejar el estrés y la ansiedad que pueden surgir de estar constantemente conectados a la tecnología.

Referencias Consultadas

González-Cortez, N., & Lagos-San Martín, N. (2022). Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria. *Revista Electrónica Educare*, 26(1), 1–15. <https://doi.org/10.15359/ree.26-1.7>.

Quezada, D. (2022). *Mindfulness y el desarrollo de habilidades socioemocionales en estudiantes del curso trabajo en equipo del primer ciclo de un Instituto de Educación Superior Privado de Lima Metropolitana en el 2022-I*. [Tesis de Magíster en Docencia Universitario-Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio institucional UTP. https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/6457/d.quezada_trabajo_de_investigacion_maestria_2022.pdf?sequence=1&isallowed=y.

María José Hernández Rosales
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
María.hernandez.r@alumni.umc.cl

***EL MINDFULNESS: UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO
DE LAS AULAS***

El término Mindfulness, en el pensamiento de Palomero y Valero (2016) “es el vocablo inglés que se emplea para traducir el término pali sati que denota conciencia, atención, recuerdo (p. 19). En español significa atención plena o consciencia plena, su origen viene específicamente de la psicología budista, la cual hace referencia al término desde hace unos 2.500 millones de años, en la actualidad hace referencia al hecho de ser consciente y estar atento al momento presente.

La sociedad de hoy en día y el ritmo de vida que por hoy se está llevando hace ser personas con un alto nivel de estrés el cual puede venir derivado de muchas fuentes como disfunciones del sistema familiar, conflictos entre pares, entre otros, si enfoca a lo que es la educación y los alumnos en sí, se puede mencionar que el estrés constante durante la infancia y la adolescencia puede tener impacto en el bienestar y funcionamiento general del desarrollo de su cerebro, por lo que se ha concluido que exhiben problemas de aprendizaje, comportamiento, atención. El ambiente escolar o las aulas resultan un ambiente ideal para la utilización de estas intervenciones como el mindfulness, dado que promueven la función y el desarrollo saludable del cerebro, regula la atención, disminuye la ansiedad, ayuda con la regulación de las emociones y desarrolla de las habilidades sociales.

La necesidad de promoción de la competencia social y emocional y el bienestar en los niños/as durante la transición de la niñez a la adolescencia. Es durante la adolescencia temprana (9 y 12 años), durante este periodo es donde los niños/as o pre adolescentes consolidan sus personalidades, conductas y competencias de forma que estas ya persistirán en la adolescencia y consecuentemente en su edad adulta, es por esto que la técnica de mindfulness contribuiría de gran forma en lo que son los mapas de progreso de la educación actual, como su definición lo indica este es un instrumento que describe los aprendizajes organizados en competencias que debe lograr el alumno, por lo que esta técnica de meditación contribuiría al logro de dichas competencias, permitiendo que el alumno tenga un autoconocimiento de su capacidad para lograr desarrollar sus aprendizajes y con ello disminuyendo su creencia negativa sobre ellos mismos.

Como se ha detallado en un principio el Mindfulness tiene una gran gama de beneficios en el aula, entre ellos es importante mencionar lo que son las emociones, concepto importante de abordar hoy en el aula, para esto primero se debe ser consciente de las propias emociones como seres humanos, las personas que son conscientes de sus emociones, al mismo tiempo

son conscientes de que cada persona es diferente y maneja sus emociones de una manera única, aspecto importante de abordar ya que cada vez se escucha más acerca de la poca empatía entre pares, el poco autoconocimiento que se tiene de uno mismo, y el hacerse conscientes de lo que sienten y como se sienten jugando un rol clave en el fortalecimiento de las aulas en el contexto actual.

Desde que Kabatt- Zinn, citado por Vásquez-Dextre1 (2016) “uno de los pioneros en analizar el Mindfulness, incluyera la meditación como terapia psicoterapéutica, han sido numerosos los estudios a nivel neurobiológico y a nivel conductual, sobre los beneficios de Mindfulness en el ser humano, este ayuda en la concentración” (p. 44). En otras palabras, gracias a ella y a la focalización que se realiza ayuda a jerarquizar y organizar las ideas, el cerebro se ejercita y envejece menos, se utiliza como tratamiento en psicoterapia para el tratamiento del estrés, ansiedad y depresión, el cuerpo mejora su capacidad inmunológica, ayuda a potenciar el desarrollo psicológico personal.

Hoy por hoy el mundo muestra una sobreexposición de información, viviendo en el mundo de la velocidad y la aceleración, es por ello que es importante preocuparse de lo que son las emociones sobre todo en el área de la educación, cada vez existen más casos de estrés, depresión, trastornos o enfermedades del ánimo. Una gran tarea pendiente es abordar las emociones en el aula, la escuela debería desde los primeros años de educación preescolar abordar las emociones, pudiendo incluir estas en el curriculum como una asignatura transversal.

Referencias Consultadas

- Palomero, P. y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 17-29. <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361001/html/>.
- Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006.

María Gabriela Barrientos Jara
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
maria.barrientos@alumni.umc.cl

***EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO
DE LAS AULAS***

El Mindfulness es un método que ayuda con la ansiedad, estrés, concentración y empatía propia y hacia los pares. Esta práctica es asociada con cambios positivos para tratar estos trastornos emocionales y así mejorar el bienestar mental y emocional en general. De ahí, Bresó et al. (2013) exponen:

La literatura científica ha demostrado que la Inteligencia Emocional es una herramienta fundamental para nuestro bienestar a la hora de afrontar las emociones negativas, permitiéndonos conseguir un mayor control y manejo de nuestras propias reacciones emocionales y disminuyendo la intensidad y frecuencia de los estados emocionales negativos (p. 3).

La neurociencia ha entregado una ayuda de comprensión más profunda de como el cerebro procesa estas emociones y luego las regula, llevando a desarrollar nuevas terapias o incluso enfoques para incluirlas en las herramientas de uso en educación. El Mindfulness nos invita a ser conscientes y presentes en el momento presente, sin juzgar ni reaccionar automáticamente a nuestras experiencias, ósea, “darse cuenta del momento presente con aceptación” (Vásquez-Dextre, 2016, p. 43). Ahora, si nos podemos a pensar como incluir esto dentro del aula de clase, no nos referimos solamente a conocimientos, sino que también tiende a desarrollar otro tipo de habilidades como las emocionales en conjunto con las habilidades sociales.

El estudio que se enfoca en la relación entre estudiante, docentes y la práctica de Mindfulness tiene como objetivo principal entender como esta técnica puede afectar el bienestar y la calidad de vida en el ambiente escolar. A través de Mindfulness se destaca la importancia del aprendizaje emocional para que lo estudiantes puedan desarrollar habilidades sociales y emocionales en la sala de clases junto con sus pares, como por ejemplo la autorregulación y la empatía, lo que les permite manejar sus emociones aprender a relacionarse con los demás de una forma sana.

Al mismo tiempo se estudia como este método colabora con ayudar a los docentes a reducir el estrés y la ansiedad relacionado con el trabajo, mejorando la forma de lidiar con situaciones conflictivas. Estas dos situaciones mencionadas anteriormente en conjunto resultan beneficiosas para el ambiente escolar ya que puede mejorar la calidad educacional, al brindar herramientas para desarrollar la concentración y aprendizaje conviviendo en espacio respetuosos.

Por consiguiente, esta práctica puede tener un impacto muy significativo en el bienestar mental y emocional de los estudiantes y docentes dentro del ambiente escolar. La técnica fomenta la autorregulación y empática hacia uno mismo y hacia los demás. Se ha reconocido como una herramienta poderosa para el desarrollo de habilidades emocionales y sociales. Al

practicar Mindfulness, los estudiantes y docentes pueden aprender a autorregular sus emociones, reconociendo y aceptando los pensamientos y sentimientos sin dejarse llevar por ellos. Esto promueve una mayor claridad mental y la capacidad de responder de manera más adaptativa a los desafíos y situaciones estresantes.

Al estar conscientemente presentes en el momento, somos capaces de comprender y conectar de manera más profunda con las experiencias y emociones de los demás. Esto fortalece las relaciones interpersonales en el aula, creando un ambiente de apoyo y comprensión mutua. En cuanto al aprendizaje, el Mindfulness puede mejorar la concentración y la atención plena, permitiendo a los estudiantes estar más enfocados y receptivos a la información y las tareas académicas.

Al reducir el estrés y la ansiedad, esta práctica también contribuye a un mejor rendimiento académico y a un mayor disfrute del proceso de aprendizaje. Para los docentes, el Mindfulness puede ser una herramienta valiosa para manejar el estrés y el agotamiento, mejorando su bienestar emocional y su capacidad para mantener una presencia calmada y receptiva en el aula. Esto a su vez puede tener un impacto positivo en la calidad de la enseñanza y en la relación con los estudiantes.

En resumen, el Mindfulness ofrece beneficios significativos en el ámbito educativo, promoviendo el bienestar mental y emocional tanto de estudiantes como de docentes. Al cultivar habilidades emocionales y sociales, esta práctica contribuye a un ambiente escolar más armonioso, centrado y propicio para el aprendizaje y el crecimiento personal. Integrar el Mindfulness en el currículo y en las prácticas pedagógicas puede ser una estrategia efectiva para fortalecer el bienestar y el éxito académico de toda la comunidad educativa.

Referencias Consultadas

Bresó, E., Rubio y Gabriela, M. & Andriani, J. (2013). Inteligencia emocional y la atención plena (Mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Psicogente*, 16 (30), 439-450. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552364015>.

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006.

María Patricia Araya Bugueño
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
maria.araya@alumni.umc.cl

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

En la actualidad la educación es un gran desafío para los docentes y/o educadores por la diversidad (género, contextual, estilos de aprendizaje, etc.) que presentan cada uno de los estudiantes inmersos en el aula. Por consiguiente, para que el proceso de aprender sea significativo en el estudiante, este debe adoptar atención, concentración, motivación, interés y bienestar emocional y no solo enfocarse en contenidos curriculares.

Cuando un estudiante logra realizar un aprendizaje emocional, conecta con sus elementos intrínsecos, cognitivos e intelectuales, y es aquí donde el mindfulness como práctica juega un papel fundamental, permitiendo desarrollar habilidades de concentración, regulación de emociones, bienestar emocional y como resultado tener un impacto positivo en el rendimiento académico.

Sumando a lo respaldado anteriormente y desde las perspectivas de diferentes investigaciones, Amutio-Kareaga citado por González-Cortés & Lagos-San Martín (2022) “se ha demostrado la utilidad de la aplicación de las técnicas de relajación y meditación/mindfulness en el ámbito escolar, con la finalidad de aprender la relajación y de este modo activar los recursos internos de los estudiantes” (p. 433).

Bajo la misma premisa el mindfulness es una técnica de apoyo que puede implementarse bajo cualquier circunstancia o momento, por lo que en la era digital de la educación sus resultados se enmarcarían en promover una atención y conexión de emociones plenas, que promuevan la reflexión e investigación. En la era digital de estar conectados en la tecnología, se puede utilizar el Mindfulness para canalizar las energías, el rumbo, para conectar consigo mismo y reflexionar, sobre las relaciones interpersonales, de conectarse con el otro de una manera espiritual, sincera, cara a cara, para despojar el estrés, las preocupaciones, pues sin duda permitirá centrar la atención y concentración en que es realmente importante.

En este marco el Mindfulness aplicado a la educación logra conectar absolutamente con las emociones repercutiendo positivamente en el aula, pues su práctica crea optimismo y meditación permitiendo que el alumnado sea capaz de entrar en un estado de calma para conocerse mejor y autorregular su conducta y transformar sus aprendizajes.

Por consiguiente, el estudiante acepta experiencias presentes, reduce distractores tanto internos como externos, es selectivo al captar estímulos y por ende en desarrollar la habilidad

atencional. La focalización consciente de la atención en la propia experiencia permite a la persona aumentar sus habilidades de autorregulación, favoreciendo un reconocimiento más profundo de los acontecimientos sensoriales, corporales, emocionales y cognitivos que experimenta en cada instante, lo que aumentaría su conocimiento metacognitivo (González-Cortes & Lagos-San Martín, 2022).

En relación con las investigaciones que se han realizado sobre el Mindfulness en la última década se encuentran beneficios cognitivos (atención - concentración), beneficios psicológicos y afectivos (regulación de emociones - reducción de estrés) beneficios fisiológicos (de carácter cognitivo, psicológico o emocional).

La mayoría de estos estudios se ha centrado en investigar cómo la atención plena afecta al cerebro y al sistema nervioso, descubriéndose que, literalmente, cambia y reescribe las conexiones y el funcionamiento de distintas partes del cerebro (Fernández 2019). Por eso cada día esta práctica se torna como un gran desafío, pero no imposible de trabajar en las todas las prácticas educativas, siendo considerada como una herramienta efectiva que mejore el bien estar emocional la disposición y el rendimiento académico del estudiante para enfrentarse a las tareas escolares, permitiéndole ser un agente de sus propios aprendizajes y que estos sean replicables en el tiempo.

Referencias Consultadas

Fernández, I. (2019). *Mindfulness y educación. Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional*. [Tesis de magister en Profesorado-Universidad Navarra]. Repositorio institucional UNA chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58259/1/Ino%c3%a9%20Fern%c3%a1ndez%20Sarabia.pdf.

González-Cortes, N. & Lagos-San Martín, N. (2022). Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria. *Revista Electrónica Educare*, 26(1), 1-15. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582022000100129.

Magaly Cristina Araya González
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
magaly.araya@alumni.umc.cl

Leticia Alejandra Araya Flores
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
leticia.araya.f@alumni.umc.cl

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

En los últimos tiempos diversas investigaciones han señalado la importancia del aprendizaje emocional en niños y niñas, es por esto, que la práctica del mindfulness llegó para ser un aporte en el ámbito educativo, beneficiándonos en las prácticas pedagógicas y la atención plena al interior de las aulas, basándose en la conciencia plena sobre lo que nos sucede a nuestro alrededor y a nivel personal.

El término inglés Mindfulness, según Manso (2018) “tiene su origen en los textos budistas escritos en pali, siendo la traducción al inglés de la palabra sati que puede ser entendida como consciencia, atención y recuerdo (p. 13). En español, habitualmente se traduce como atención plena.

Algunas características que describen el aprendizaje emocional según el mindfulness son la autorregulación de la atención, que consiste en focalizar y mantener la atención en el momento presente, actitud con la que se abordan las experiencias, facilitando la identificación de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones en diferentes contextos, potenciar el desarrollo integral de las personas fomentando la creatividad, y mejora de las habilidades interpersonales.

En cuanto al aprendizaje emocional, siendo la capacidad humana que se relaciona con la empatía, el control de las emociones propias y la de otros, fortaleciendo habilidades sociales, para conseguir llegar a ese estado mental se realiza meditación, sesiones basadas en ejercicios que ayudan a relajar la mente y que posteriormente se llevan a la práctica en la vida diaria consiguiendo de esta forma un bienestar personal, mejorando las relaciones interpersonales, entre otros beneficios.

Por otra parte, la nueva era digital de la labor docente puede generar cierto nivel de estrés físico y emocional (estudiantes y profesores) Esto evidencia la acuciante necesidad de encontrar herramientas que ayuden a los profesores a lidiar con los retos profesionales, personales y emocionales de su profesión y prevenir los efectos del estrés tóxico avanzando

hacia un modelo de enseñanza sostenible que no ponga en riesgo su integridad psicológica o emocional. Los beneficios del mindfulness contribuyen a mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje, favoreciendo que docentes y estudiantes optimicen sus capacidades cognitivas, y en particular la atención, que se hagan más conscientes de sí mismos, de su entorno y de las personas con las que interactúan, aprendiendo a relacionarse de un modo más responsable y sereno.

No obstante, en el contexto actual las emociones juegan un papel muy importante en el fortalecimiento de las aulas, es por ello, que los docentes y estudiantes aprendan a reconocer e identificar las características de las emociones, por ejemplo: autoconocimiento: conocer las emociones propias y comprender como se debe actuar ante ellas. Autorregulación emocional: Identificar la emoción propia, de esta forma saber cómo será el comportamiento asociado y actuando de la forma más adecuada en relación con el entorno.

De igual manera, la Automotivación: ser capaz de motivarnos y utilizar las emociones para lograr alcanzar los objetivos que se desean. Empatía: identificar las emociones de sus pares y adultos, así como entender sus sentimientos y estado emocional. Habilidades sociales: entendiendo que las emociones propias y ajenas influyen en las relaciones, actuar en función del momento en el que se está (entorno, situación, responsabilidad).

Aportando a esta práctica a reducir procesos de ansiedad, estrés y depresión, incluso ayuda a disminuir trastornos del sueño y mejorar la autoestima. Asimismo, el desafío del mindfulness en las prácticas educativas, tiene como meta que los estudiantes sean capaces de lograr un estado de consciencia y calma que les ayude a conocerse mejor, autorregular su conducta y ser más conscientes del momento presente, influyendo positivamente en la resolución de problemas, fomentando la capacidad de concentración y la memoria como modo de alcanzar mayor bienestar y felicidad.

Es importante que el educador tenga una disposición positiva hacia mindfulness, pero también una sólida experiencia personal, un saber estar que generalmente requiere ser cultivado a lo largo de un dilatado periodo de formación. Estos procesos tienen como fruto el desarrollo de habilidades como la escucha atenta, la amabilidad y asertividad del educador, siendo estas fundamentales para el éxito de cualquier práctica mindfulness.

En definitiva, para facilitar procesos educativos basados en mindfulness exige una serie de competencias, valores y actitudes que requieren años de práctica para consolidarse. Más en particular, tampoco se ha investigado cuál es la formación específica necesaria para enseñar a los profesores a enseñar mindfulness a sus alumnos (Palomero & Valero, 2016).

Para concluir, mindfulness nos proyecta una nueva forma de pensar, entender y comprender los procesos de enseñanza y aprendizaje apostando por la investigación introspectiva, la amabilidad, empatía, constante dialogo, reconocer y comprender sus emociones y la aceptación. Si bien es cierto son muchos los problemas y los requisitos para su introducción en contextos educativos, también son muchos sus posibles beneficios, manteniendo un dialogo constante en la comunidad educativa, contribuyendo a soslayar las

dificultades, apropiándose de este método facilitando que mindfulness enriquezca progresivamente nuestro sistema educativo.

Referencias Consultadas

Manso, B. (2018). *Estado de la cuestión de los efectos de las intervenciones basadas en Mindfulness en contexto educativos*. [Tesis de master en Educación-Universidad Internacional de la Rioja]. Repositorio institucional UIDR. Chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6373/MANSO%20DE%20LAS%20HERAS%2c%20BEATRIZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Palomero, P. & Valero, D. (2016) Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 30(3), 17-29. <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361001/html/>.

José Carlos Araya Molina

Estudiante de Licenciatura en Educación

Universidad Miguel de Cervantes

jose.araya@alumni.umc.cl

Viviana Valeria Ortiz Gallo

Estudiante de Licenciatura en Educación

Universidad Miguel de Cervantes

viviana.ortiz@alumni.umc.cl

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

Diversas son las situaciones que hacen que las personas no sean conscientes de disfrutar las acciones en el momento presente. Ya sea dar un simple paseo, una ducha o llevar a cabo una tarea profesional. Estos factores afectan de una manera directa nuestro bienestar y calidad de vida, viéndose reflejado en la falta de atención. Antes de poder avanzar es necesario conocer y entender que es Mindfulness, es un término traducido al inglés que proviene de las lenguas orientales, y se emplea para traducir el término pali Sati (vocablo en lengua pali) que significa conciencia, atención y recuerdo. El pali es el idioma en el que se registraron originalmente las enseñanzas de Buda.

Con el paso del tiempo, el significado de la palabra Mindfulness ha sufrido una evolución, debido a la abundante investigación que se está realizando sobre el tema y su utilización en los distintos campos. Es un término que desde hace un tiempo se extiende por terrenos científico, terapéuticos, educativos, e incluso en pequeños aspectos de la vida diaria.

La sociedad evoluciona generando cambios en todos los ámbitos de la vida, provocando que el sistema educativo también se vea afectado de forma significativa. Ante los cambios externos, acelerados y contradictorios, las aulas de las instituciones educativas se encuentran en experimentación y transformación; produciendo estos cambios que los niños experimenten estrés desembocando en comportamientos agresivos, violentos, desórdenes conductuales y ansiedad la cual puede tener un impacto muy negativo en el rendimiento de los alumnos de, quebrantando su pensamiento e interfiriendo con su aprendizaje. Y es que, en efecto, los niños necesitan herramientas para crecer y evolucionar en su vida diaria ya que la falta de habilidades y recursos para afrontar con eficacia los obstáculos y estresores que se les presentan en la escuela o con sus iguales, pudiendo tener graves repercusiones en su salud mental y física (Compas et al., citado por Casado, 2015).

El clima del aula influye generando procesos estresantes en los docentes cuando no hay un equilibrio entre lo emocional y social, lo que conlleva a presentar un desgaste profesional. En condiciones de estrés elevado, los docentes tienen dificultades para empatizar y cuidar de los estudiantes, tienen menos tolerancia para la conducta disruptiva y menos compromiso hacia el trabajo. Además, trabajar todos los días en estas condiciones puede causar problemas físicos y mentales, incluyendo el burnout (síndrome del agotamiento profesional). A la vez,

los estudiantes expuestos a un entorno con niveles elevados de estrés pueden perder el interés y entusiasmo por aprender, y ser más reactivos en la relación con las escuelas, con los maestros y con los compañeros (González et al., 2014).

El mindfulness puede ayudar a desarrollar habilidades sociales y emocionales en educadores y estudiantes en todos los niveles educativos. Distintos estudios científicos han indicado que esta práctica ayuda a la regulación de nuestras emociones a medida que van ocurriendo, ya que nos permite comprender y predecir nuestros patrones conductuales; además del desarrollo de la atención, concentración, memoria y de la capacidad de aprendizaje, el entrenamiento en mindfulness también implica una actitud más compasiva, con menos sesgos cognitivos, lo que facilita relaciones interpersonales más funcionales entre profesores, estudiantes y administrativos (Jennings et al., 2013).

Lo correcto de usar esta técnica en la escuela sería empezar por los docentes y que estos, posteriormente, lo transmitieran y practicaran con sus estudiantes. De este modo, se ejercería una docencia plena, donde los estudiantes llevarían a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que se pondría en juego los dominios cognitivos, emocionales e interpersonales, los que podrían mejorar las capacidades atencionales, el control y regulación de las emociones y las relaciones interpersonales en lo que las engloba tanto en el aula como en la vida diaria.

Al día de hoy, son escasos los centros que practican esta técnica con los estudiantes. Sería de gran beneficio que se practicara en los colegios como una práctica diaria, ya que se podría disminuir sintomatología de la hiperactividad y estados emocionales descendidos; debido a que, si aumentamos sus capacidades de concentración, atención y conciencia plena, podrían fortalecer sus habilidades para procesar la información y los conocimientos aprendidos, y con ello, aumentaría su rendimiento. A su vez contribuye al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual que pretenden las bases curriculares de Chile, logrando un desarrollo integral.

El Mindfulness trae varios beneficios tanto para los estudiantes y los docentes desde diferentes ámbitos como la calidad de vida y del aprendizaje, disminuyendo aspectos estresantes dentro del aula de clases a través de técnicas prácticas que engloban un bienestar social y emocional.

Referencias Consultadas

Casado, P. (2015). *Mindfulness en la infancia y la adolescencia*. [Tesis de pregrado en Psicología-Universidad D Salamanca]. Repositorio institucional UDS. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcgclefindmkaj/https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126703/TFG_CasadoSanchezP_Mindfulness.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://efaidnbmnnnibpajpcgclefindmkaj/https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126703/TFG_CasadoSanchezP_Mindfulness.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

González, M., López, J., Márquez, M., Martínez, A., Palacios, B. y Peña, M. Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

Primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (3), 120-133.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4867640>

Jennings, P-, Frank, J., Snowberg, K., Coccia, M. y Greenberg, M. (2013). Mejorar los entornos de aprendizaje en el aula mediante el cultivo de la conciencia y la resiliencia en la educación (CARE): Resultados de un ensayo controlado aleatorio. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374–390. <https://doi.org/10.1037/spq0000035>.

Iván Alejandro Ávalos Poyanco
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
Ivan.avalos@alumni.umc.cl

***EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO
DE LAS AULAS***

En educación existen muchas problemáticas, propuestas para solucionarlas, el origen de ellas, y muchas otras formas de abordarlas. Se buscan las soluciones más allá de la punta de la nariz, siendo que muchas veces pueden estar dentro de uno mismo. Es necesario definir primero el concepto de educación emocional, tomando la definición del pedagogo, psicólogo y Doctor Honoris Causa del CELEI (Centro de Estudios Latinoamericanos de Educación Inclusiva). Según Bisquerra y García (2018):

La educación emocional es un proceso formativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (p. 243).

Desde esta definición, y buscando trabajo emocional en uno mismo, aparecen dos términos que se consideran similares, pero no lo son. Por una parte, la meditación, busca trabajar aspectos profundos de quienes somos como individuos y una mayor conexión con las otras personas y mejorar en la toma de decisiones. Por otra parte, el Mindfulness lo que busca es la conexión con uno mismo, gestionar las emociones, encontrar un mejor rendimiento y como resolver los conflictos.

Se cree que el origen de mindfulness es hace unos 2.500 años en la tradición budista con la imagen de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el originario de esta tradición religiosa y filosófica que ya se ha esparcido por todo el planeta y cuya esencia fundamental es la práctica de mindfulness. Este procedimiento, se dice, que fue adquirido por sus maestros y que el perfeccionó. De manera que alguna forma de mindfulness ya existiera desde hacía muchos años y fuera practicada por hombres más primitivos.

El término Mindfulness es gracias al médico estadounidense Jon Kabat-Zin, quien investigó técnicas budistas en la India, posteriormente fundó un programa de reducción del stress que utilizaba las técnicas adquiridas en oriente, el cual fue bautizado como Mindfulness. Buscando una definición de Mindfulness, en diversos escritos y literaturas aparece como: la concentración mental plena que puede alcanzar una persona, como la conciencia total del aquí y ahora. Esta es una definición que proviene de la filosofía budista. Yéndose a la traducción textual Mindfulness sería: conciencia o atención plena.

Volviendo al área educativa para García, citado por Parra et al. (2012), el Mindfulness es

una excelente alternativa de aprendizaje o educación emocional que entrega herramientas como mejorar la autoestima, gestionar la frustración, emociones positivas, autocontrol, reducción de stress, manejo de la ansiedad, mejora de rendimiento académico y motivación hacia el proceso de aprender.

El objetivo de los educadores es que los estudiantes adquieran herramientas, objetivos académicos y también personales. Para eso es importante que los estudiantes consigan los aprendizajes esperados para su nivel etario-educacional. Los mapas de progreso son una herramienta que describen la secuencia típica en que se desarrolla el proceso de aprendizaje en cada estudiante. Para que un estudiante pueda avanzar en su progreso académico debe estar mentalmente lo mejor posible, para poder tener máxima atención, motivación, disposición, ánimo y por sobre todo la voluntad para ser parte del proceso enseñanza aprendizaje, es acá donde el Mindfulness ayuda a los estudiantes a lograr una estabilidad mental y control del ahora.

En la actualidad, especialmente post pandemia, la salud socioemocional se ha transformado en un pilar fundamental de desarrollo personal de toda la comunidad educativa. En el aula el control de las emociones ha sido un tema preponderante en todo tipo de establecimientos educativos. Estudiantes agresivos, sin motivación, sin atención, con un manejo de la frustración y emociones casi en cero. Es por eso que el Mindfulness trabaja directamente en las emociones de los estudiantes para buscar una estabilidad mental individual, y por consiguiente mejorar el clima de aula.

El Mindfulness ha venido a generar cambios en la práctica educativa, que debe adaptarse a los tiempos, nuevas generaciones, y nuevas técnicas, que no son necesariamente pedagógicas, sino que están enfocadas en la integralidad de los estudiantes. El Mindfulness lleva al docente a interiorizarse y poner en uso estrategias nuevas. Como desafío de implementación en el aula se pueden llevar a cabo algunas prácticas como: mensajes de crecimiento y reflexión, pausas ritualizadas en el día, herramientas para navegar emociones difíciles y un plan de estudios consciente y reflexivo.

Sin duda el Mindfulness ha llegado para quedarse, como en todo ámbito educativo, debemos ir adaptándonos a nuevas estrategias, técnicas y formas de enseñar. Al igual que los estudiantes, los educadores deben trabajar en su salud emocional y mental; aprender a gestionar emociones y sobre todo el autoconocimiento.

Referencias Consultadas

- Bisquerra, R. & García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Revista del consejo escolar del estado*, 5(8), 2, https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descarga.action?f_codigo_agc=19384
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012). *Conociendo Mindfulness*. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4202742.pdf>.

Gloria Estrella Tapia Rivas

Estudiante de Licenciatura en Educación

Universidad Miguel de Cervantes

Chile

gloria.tapia@alumni.umc.cl

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

La Organización Mundial de la Salud (OMS), citado por Rodríguez y Sánchez (2022) define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Otros autores lo definen como un conjunto de reacciones psicológicas que experimenta nuestro cuerpo cuando es sometido a fuertes demandas. También, puede ser considerado como los esfuerzos cognoscitivos y conductuales, constantemente cambiantes que se desarrollan para las demandas específicas externas e internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, es decir, a los esfuerzos que realiza una persona para anticiparse, desafiar o cambiar las condiciones para alterar una situación estresante.

Sea cual sea la definición que adoptemos existe una realidad que a todos los educadores nos está inquietando: el llamado estrés escolar. Éste término no ha sido aún definido por la literatura clínica; sin embargo, podemos apreciar cómo los estudiantes viven situaciones de estrés casi como un problema común, lo que puede generar un impacto significativo en sus aprendizajes. Su origen puede ser variado: la presión académica, la falta de sueño, las preocupaciones personales, la sobrecarga de actividades extracurriculares, el escaso tiempo libre y las preocupaciones sobre el futuro, son una lista de situaciones que generan este estado en nuestros escolares (Acosta, 2018).

Cuando los estudiantes experimentan altos niveles de estrés, pueden tener dificultades para concentrarse, retener información y adquirir nuevos conocimientos. Además, este estado afecta negativamente la salud física y mental, lo que puede tener un impacto aún mayor en los aprendizajes a largo plazo.

Esta realidad llama a analizar la relevancia de entregar a los estudiantes herramientas y recursos para manejar el estrés de manera efectiva. Esto puede incluir la práctica de técnicas de relajación como el mindfulness, la meditación, el ejercicio y la búsqueda de apoyo social. En Chile, los colegios enseñan todo tipo de conocimientos, pero habitualmente no se priorizan aspectos muy importantes para el desarrollo del niño, niña y adolescente, como el autoconocimiento, el sentido de la vida, aprender a manejar las adversidades y obstáculos desde lo cotidiano. Es necesario prestar más atención a las emociones y a las inquietudes, que tarde o temprano, aparecen en todo ser humano, para que los jóvenes al terminar su trayectoria escolar estén preparados para enfrentar la compleja vida adulta.

El Mindfulness es una práctica que ha sido desarrollada y estudiada por varios autores, entre ellos se encuentran Jon Kabat-Zinn, quien es uno de los principales defensores y promotores de este método. En su trabajo, Kabat-Zinn ha enfatizado la importancia de la atención plena para la gestión del estrés, la mejora de la salud mental y física y la promoción del bienestar (Vásquez-Dextre, 2016).

Siegel, citado por el autor, antes mencionado, ha estudiado el impacto de la práctica del mindfulness en la salud mental y el bienestar emocional. Él ha propuesto que este método es una forma efectiva de entrenar la mente para mejorar la atención y regular las emociones. Según el psiquiatra, la experiencia del mindfulness puede ayudar a los individuos a desarrollar la capacidad de observar sus pensamientos y emociones sin juzgarlos ni reaccionar impulsivamente ante ellos. Además, pueden aprender a regular sus emociones, reducir el estrés y la ansiedad.

Del mismo modo, el autor que se viene referenciando, también ha enfatizado la importancia de la atención plena en la educación. En su trabajo con niños y adolescentes, ha propuesto que la práctica del mindfulness puede mejorar la capacidad de los estudiantes para concentrarse y regular sus emociones, lo que puede llevar a una mejoría en el aprendizaje y el bienestar emocional. Éste ha sugerido que la inclusión de la práctica redundará en una mejora sostenida en la calidad de la educación.

Sin duda, el planteamiento de estos especialistas en relación a esta técnica, no puede dejarnos indiferentes e involucra directamente con el bienestar socioemocional de los estudiantes. Como pedagogos, se está al llamado a preparar un ambiente escolar propicio para el desarrollo integral de los seres humanos que se está educando. ¿Todo un desafío? Por supuesto, se debe reflexionar, estudiar y aplicar metodologías y propuestas de crecimiento personal en nuestras comunidades educativas. Con ello, no sólo se mejora los resultados académicos, también la convivencia escolar, potenciando ambientes de aprendizajes saludables para nuestros niños, niñas y adolescentes.

Referencias Consultadas

Acosta, J. (2018). Agresividad y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de dos instituciones educativas de la Provincia Constitucional del Callao. [Tesis de pregrado en Licenciatura en Psicología-Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/25259>.

Rodríguez, E. & Sánchez, M. (2022). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 21(45), 51-69. <https://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>.

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006.

Elizabeth Natalia Castro Benavides
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
elizabeth.castro@alumni.umc.cl

Daniela Andrea Galindo Cabrera
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
daniela.gslindo@alumni.umc.cl

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

El objetivo principal del Mindfulness es presentar la práctica de la conciencia o la ayuda completa a los estudiantes. Además, se indaga el término Mindfulness que aporta los conceptos teóricos claves para conseguir la correcta iniciación de este en el aula y a partir de él, alcanzar la regulación emocional.

No obstante, se debe aprender a desconectar de ese modo de vida sin freno por el que se mueve diariamente y ser más conscientes de lo que se hace en cada momento. Al no desconectar la mente, siempre se pensando en lo que se tiene hecho y en lo que se debe hacer después de realizar lo que ya se había hecho, y a pesar de hacer las cosas rápido, se da cuenta siempre que algo se ha quedado pendiente o que se ha tenido tiempo. Debido a esta situación, en la mente está acelerada y se actúa sin pensar, dado que no se tiene tiempo para recapacitar con claridad ni de disfrutar del momento que está viviendo porque siempre se está pensando en otra cosa. No se vive el presente, siempre se busca la felicidad y el bienestar en el futuro, preocupándose de lo que se quiere tener o ser más adelante en la vida sin darse cuenta de que el momento de disfrutar la vida y ser feliz es en el momento actual, es decir, ahora.

Buda inculcó la meditación en la población, enseñando al ser humano a utilizar sus capacidades físicas, emocionales y mentales para encontrar una armonía consigo mismo. La definición más actual del Mindfulness, se tiene de Aguilar et al. (2019):

Es más profunda y aporta una definición más extensa y completa que explica el Mindfulness: se Aprende a estar atentos y ser conscientes del mundo interno, de las emociones que se siente, de los pensamientos que se tiene y de las acciones que se realizan. Esta forma de conocimientos personal proporciona la libertad de hacer conscientes consigo mismos, pudiendo hacer una valoración personal y de las situaciones que se vive, sin prejuicios, sin resistencia; tomando decisiones de forma atenta y consciente, sabiendo cuáles son las intenciones en ese momento, qué es lo que motiva y qué acción se quiere realizar.

La atención implica observar y experimentar momento a momento. Mindfulness hace referencia a un estado de alerta, la cual implica una visión clara y precisa de lo que ocurre al alrededor. En el área educativa se puede encontrar investigaciones que corroboran que la aplicación de programas Mindfulness con los estudiantes que contribuyen a una mejora, en especial, en el rendimiento académico y en factores personales de los niños y niñas, además, mejora el ambiente en las aulas y las relaciones interpersonales dentro de ella.

Por otra parte, los beneficios en función de a quien se dirigen: niños, niñas y docentes, entre ellos: se le atribuye para el docente destaca el incremento de la receptividad ante las necesidades de los alumnos, la gestión y la reducción del estrés, así como la estabilidad emocional y la mejora del clima en el aula, entre otras. El interés por la inteligencia emocional y socioemocional puede influir en el éxito académico, profesional, y en general en el desarrollo de la persona.

Actualmente los elementos tecnológicos como internet, celulares, tablets y computadores son cada vez más cotidianos en el hogar, es por esto que el uso irresponsable puede afectar negativamente la calidad de vida de niños, niñas y docentes. Para lo cual actualmente existen prácticas como la meditación y el Mindfulness que se pueden aplicar dentro de las aulas. Si el método Mindfulness se aplicara en las aulas desde la educación inicial formaríamos niños y niñas con mayor capacidad de concentración en aprendizajes esperados, proporcionando mayor cantidad de logros en sus evaluaciones, sin embargo, cabe destacar que el uso de la tecnología es favorable para su desarrollo siempre que sea por un determinado tiempo el cual no afecte en la calidad de vida del niño y niña. La tecnología es una herramienta valiosa de la cual necesitamos tomar riendas para dejar de enviciar a niños y niñas en su uso y crear una conciencia educativa sobre esta herramienta.

El fortalecimiento de las emociones dentro del aula actualmente se ve favorecido por brindar a niños y niñas un contexto contenedor, entusiasta y seguro que permite que se sientan aceptados y valorados, empatizando con las necesidades de los otros, generando instancias en su diario vivir de confianza y fortaleza donde sean capaces de optimizar proyectos a lo largo de su vida (Vásquez-Dextre, 2016). Los docentes que demuestran alta competencia socioemocional resultan ser más efectivos, también en tanto modelan a sus estudiantes las conductas esperadas.

Referencias Consultadas

Aguilar M., Aguirre C. & Morales L., (2019). *Inteligencia emocional en el aula chilena, pensar sin sentir, sentir sin pensar*. [Tesis de Licenciatura en Educación- Pontificia Universidad Católica de Valparaíso]. Repositorio institucional UPCV. http://opac.pucv.cl/pucv_txt/Txt-0000/UCB0326_01.pdf.

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006

Dannia Macloren Jiménez Salinas
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
Dannia.jiménez@alumni.umc.cl

***EL MINDFULNES. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO
DE LAS AULAS***

En los últimos años, el término mindfulness ha ganado relevancia en distintos ámbitos, incluyendo en el área de la educación. El mindfulness es una técnica de meditación que se enfoca en la atención plena, es decir, en la conciencia del momento presente sin juzgar o interpretar lo que sucede. En el ámbito educativo, el mindfulness se ha utilizado como una herramienta para fortalecer la educación emocional de los estudiantes y mejorar su bienestar mental.

Asimismo, el aprendizaje emocional a través del mindfulness se caracteriza por el cultivo de la conciencia plena, es decir, prestar atención de manera intencional al momento presente sin juzgar (Kabat-Zinn, citado por Vásquez-Dextre, 2016). Esto permite a los estudiantes identificar y gestionar sus emociones, promoviendo habilidades socioemocionales como la empatía, la autocompasión y la autorregulación emocional. Esta práctica facilita un mayor control cognitivo y mejora la concentración, habilidades críticas en el proceso de aprendizaje.

Aunado a lo planteado, la era digital ha traído consigo un gran número de desafíos para la educación. El uso constante de dispositivos tecnológicos puede afectar negativamente la atención y la concentración de los estudiantes, lo que se traduce en un bajo rendimiento académico. El mindfulness puede ser una herramienta efectiva para contrarrestar estos efectos negativos y mejorar el aprendizaje. Además, el mindfulness puede ser una herramienta útil para los docentes complementar los distintos aprendizajes de los estudiantes. Al fomentar la atención plena y la regulación emocional, el mindfulness puede contribuir a mejorar la capacidad de los estudiantes para aprender y retener la información.

Es de resaltar que las emociones juegan un papel crucial en el fortalecimiento de las aulas en el contexto actual, porque a medida que los estudiantes enfrentan desafíos personales y académicos, los entornos de aprendizaje emocionalmente seguros y de apoyo son esenciales. El mindfulness puede ayudar a los estudiantes a manejar sus emociones, reducir la ansiedad y mejorar las relaciones interpersonales en el aula. Esto, a su vez, puede crear un ambiente de aprendizaje más productivo y positivo (Langer et al., 2017).

A pesar de los beneficios que el mindfulness puede aportar a la educación, su implementación ha generado algunos desafíos. Uno de ellos es la falta de capacitación de los docentes, lo que puede afectar la efectividad del programa de mindfulness. Además, algunos padres y educadores pueden tener dudas acerca de la efectividad del mindfulness como

herramienta educativa. Por último, algunos estudiantes pueden sentirse incómodos o desinteresados en el uso del mindfulness, lo que puede afectar la efectividad del programa.

En conclusión, el Mindfulness puede ser una herramienta poderosa para fortalecer las aulas, especialmente en la era digital. Proporciona a los estudiantes habilidades socioemocionales y cognitivas valiosas, que pueden mejorar su rendimiento académico y bienestar general.

Referencias Consultadas

Langer, I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J., Cid, C., & Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista médica de Chile*, 145(4), 476-482. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>.

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006.

Claudia Vicencio Jáuregui
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
claudia.vicencio@alumni.umc.cl

Patricia Otero Cano
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
patricia.otero@alumni.umc.cl

***EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO
DE LAS AULAS***

La práctica de Mindfulness es conocida como técnica que busca la atención y conciencia plena, popularizándose actualmente como una forma de poder reducir la ansiedad, estrés y mejorar el bienestar emocional y mental del ser humano. Es en base a lo anterior es que Mindfulness puede definirse como: el conocimiento que surge de facilitar la atención en un instante con un fin y tener el juzgamiento para nadie (Brito-Pastrana & Corthorn, 2018).

Es importante poder considerar que las emociones juegan un rol importante en el aprendizaje, debido a que estas pueden llegar a afectar el ambiente y la dinámica del aula, lo cual puede causar un impacto en el aprendizaje y éxito académico, por lo que es importante considerar que el estudiante se sienta seguro y cómodo en su entorno escolar y de esta manera lograr un mayor aprendizaje, debido a que, las emociones como el miedo, la ansiedad y estrés pueden afectar el aprendizaje, la concentración y rendimiento de los estudiantes. Por lo tanto, las emociones son una fuente de motivación y compromiso del estudiante.

En cuanto al aprendizaje emocional a través de mindfulness, este va a contener una serie de características tales como la autoconciencia emocional, la cual ayuda a que el individuo sea más consciente de sus emociones y poder observarlas, sin juzgarlas y comprender como estas emociones afectan su pensamiento y comportamiento; El autocontrol emocional permite a las personas regular sus emociones, esto favorecerá a poder evitar reacciones emocionales excesivas. La aceptación, podrá ayudar a que la persona pueda aceptar sus emociones en lugar de suprimirlas, experimentándolas de manera saludable y constructiva; empatía, va a fomentar la comprensión de las emociones de un otro y esto permitirá responder de manera más compasiva.

Mindfulness también puede contribuir de manera positiva en los mapas de progreso de aprendizaje de los estudiantes en la era digital, gracias a ello se logra monitorear y evaluar los aprendizajes y habilidades adquiridas en el proceso educativo. Cabe recordar que el

Mindfulness ayuda a desarrollar habilidades de concentración y atención del estudiante, lo cual va a permitir retener y comprender información en línea o en el aula.

Hoy en día, gracias a la era digital, los estudiantes tienen gran acceso de información y herramientas útiles para su aprendizaje, lo cual puede contribuir de manera positiva si es utilizada de manera consiente y responsable. Por ende, el Mindfulness puede ayudar al estudiante a desarrollar habilidades de atención y concentración y así de esta manera obtener un aprendizaje adecuado, mejorando su rendimiento escolar, dicho esto, es de suma importancia que los docentes puedan integrar mindfulness en los mapas de progreso de aprendizaje de los estudiantes en la era digital, con el fin de obtener un beneficio mutuo, ya sea para estudiantes y docentes.

Otro beneficio a mencionar, es que permite otorgar habilidades que ayudan a regular el comportamiento y emociones del estudiante y con ello poder trabajar en grupo y comunicarse de manera más efectiva, junto con ello se puede observar como mindfulness han sido beneficiosas en el ámbito educativo, pero también ha presentado algunos desafíos, dentro de los cuales se puede mencionar, de acuerdo con López & Beta (2019):

- (a) Falta de tiempo, el incorporar la práctica de Mindfulness puede resultar difícil en un programa académico establecido, dado que, requiere constancia, ejercicio diario y entrenamiento en conjunto con la formación de los docentes; (b) la falta de formación de los docentes en esta técnica. La gran mayoría de centros educativos no disponen hoy en día de docentes formados y preparados en ello y (c) la falta de interés de los estudiantes, que pueden encontrar la práctica de Mindfulness aburrida e innecesaria (p. 130).

En efecto, el Mindfulness cumple un rol fundamental en el aula, debido a que permitirá al estudiante reducir la ansiedad ante un examen y desarrollar habilidades emocionales, en consecuencia pueda estar más concentrado en las actividades y realizar una tarea de manera efectiva, de igual manera se puede señalar que es un beneficio para los docentes, dado que, este les ayudará a gestionar el estrés y ansiedad que se vive en el proceso de enseñanza y aprendizaje, pero queda claro también que es un gran desafío aplicarlo en el aula debido a que requiere un proceso de preparación por parte de los docentes, generar motivación en la comunidad escolar y el apoyo del contexto académico, ya sea tanto apoderados como directivos.

Referencias Consultadas

- Brito-Pastrana, R. & Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(1), 241-258. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052018000100241>

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

López I, y Beta M. (2019). Mindfulness y educación: Formación de los instructores de mindfulness en educación secundaria. *Didacticae*, (6), 126-143.
<https://revistes.ub.edu/index.php/didacticae/article/view/22642>.

Claudia Andrea López Baeza
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
claudialopezb.ps@gmail.com

Alanis Scarlett Ossandón Reyes
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
alanis.ossandon@alumni.umc.cl

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

En educación, el quehacer diario demandan plena concentración y atención en las tareas y que éstas sean ejecutadas de forma adecuada, bajo el constructo de que se trabaja en la entrega de herramientas para la formación educacional de personas, además de desenvolverse con diferentes equipos multidisciplinarios para la implementación de las diferentes tareas, la importancia de fortalecer propuestas diversificadas y que éstas sean eficaces en la metodología en aula, nos ofrece un abanico de posibilidades, es por ello que Mindfulness es una práctica atractiva, que nos invita a la meditación permanente para lograr estabilidad emocional experimentando sensaciones de bienestar constante y así tener la apertura suficiente e identificar los requerimientos y necesidades existentes.

En una primera aproximación al concepto de Mindfulness, se podría decir que consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora (Parra et al., 2012, p. 35).

El Mindfulness al aplicarse a diversos contextos ayuda a entender qué ocurre en nuestro interior y alrededor. De allí, Vásquez-Dextre (2016) destaca algunos componentes que emergen en la práctica, tales como: “la necesidad de no juzgar, la paciencia o el hecho de permitir que las cosas sucedan en el momento oportuno y la mente del principiante, la capacidad de ver las cosas como si sucedieran por primera vez” (p. 44). En otras palabras, se centra en no efectuar juicios a priori, al contrario, busca el acceso que ocurran instantes pertinentes, compañerismo, aprobación, emociones o pensamientos y la competencia de consentir las cosas entre los individuos.

En este sentido, de acuerdo a los autores antes mencionados plantean: “Kabat-Zinn fue el creador del Programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), describe mindfulness como el acto de focalizar la atención de forma intencionada en el momento presente con aceptación” (p. 44). Esto significa que la aceptación no significa resignación o conformismo, sino que debe entenderse como una actitud de curiosidad y apertura hacia la experiencia, de

manera que pueda reconocerse lo que se está viviendo con independencia de que resulte agradable o desagradable, sin juzgarlo como adecuado o inadecuado.

Las características que describen el aprendizaje emocional son, el aumento del rendimiento académico y desempeño escolar, los estudiantes mejoran en el autoconcepto y potencian el área de la creatividad, reconocen e identifican sus emociones y las de sus pares, enlazando las emociones y sentimientos.

Con respecto al punto anterior, los cambios de los estudiantes a nivel físico, psicológico y emocional, despiertan el interés por aprender con base la motivación y participación, haciéndose responsable de su propio desarrollo, identificando falencias y necesidades propias. Es por ello, el Mindfulness contribuye a los mapas de progresos de aprendizaje, el sistema cerebral y corporal de respuesta al estrés, es activado, poniendo en serios riesgos la salud con efectos muy adversos.

La sensación de sentirse desbordado por una experiencia, y pensamientos que generan emociones intensas que resultan difícil de manejar. La atención plena nos permite aquietar y reducir la actividad exacerbada de la mente, así como despolarizar y transformar emociones. Los estudios se han centrado en como la atención plena afecta al cerebro y al sistema nervioso, descubriéndose que, cambia y reescribe las conexiones y el funcionamiento de distintas partes del cerebro. Fernández (2019) indica “el primero es crítico en el aprendizaje y ayuda a regular la amígdala, mientras que el segundo es la parte del cerebro más asociada con la madurez, incluyendo la regulación emocional y la toma de decisiones sensatas” (p. 37).

El papel que juegan las emociones, es tener en cuenta el acoso escolar, la violencia en aulas, problemas de convivencia y el déficit de atención. En el ámbito educativo, es beneficioso como la reducción de estrés, agresividad, ansiedad y depresión. En la aplicación, los resultados son mediante la práctica de manera constante.

En este orden de ideas, los desafíos que ha generado el Mindfulness, enseñan todo tipo de conocimientos, pero se olvidan aspectos para el desarrollo del estudiante, como el autoconocimiento, encontrar un lugar en el mundo y el sentido de la vida, aprender a lidiar con obstáculos. El mindfulness ayuda a encarnar plenamente el ser humano y, en consecuencia, despertar y cambiar el mundo a mejor. El mindfulness es un catalizador esencial para la transformación y la curación personal y en comunidad.

De acuerdo a lo planteado en el documento, las competencias de los profesionales de educación, se determinan desde un estado de estabilidad emocional, hasta la apertura a nuevas metodologías y estrategias de cambio, por tanto, utilizar niveles de atención sostenida requiere de un trabajo mental y físico, que implica concentración y análisis constante de nuestra praxis profesional, identificando fortalezas, oportunidades y debilidades, con el fin de mejora constante de nuestro quehacer como profesionales de educación.

Referencias Consultadas

- Fernández, I. (2019). *Mindfulness y educación. Beneficios y aplicaciones educativas de la atención plena y su relación con el bachillerato internacional*. [Tesis de magíster en Profesorado-Universidad Navarra]. Repositorio institucional UNA chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58259/1/Ino%c3%a9%20Fern%c3%a1ndez%20Sarabia.pdf.
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. y Montañés, R. (2012). *Conociendo Mindfulness. Revista de la facultad de educación de Albacete*, 27(4), 29–46. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v27i0.130>.
- Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 79(1), 42-51. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006.

Carolina Andrea Aros Cofré
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
carolina.aros@alumni.umc.cl

***EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO
DE LAS AULAS***

En este trabajo, se aborda la importancia de las emociones en la adquisición de conocimiento, en el pensamiento de Parra et al. (2012):

Se ha demostrado que las prácticas de atención plena, que implican prestar atención a las experiencias del momento presente sin juzgar y aceptar, tienen una variedad de beneficios, que incluyen reducir el estrés, mejorar la salud física y mejorar el bienestar emocional (p. 31).

Con las prácticas regulares de esta metodología se puede ayudar al mejoramiento del aprendizaje y el bienestar de los estudiantes, y en cuanto a los educadores, estos serán beneficiados entregando de mejor manera las técnicas metodológicas, pudiendo ser esto incorporado en el curriculum. El mindfulness puede llegar a ser una herramienta muy útil para el fortalecimiento en las aulas.

Las intervenciones basadas en Mindfulness, se fundamentan en antiguas prácticas del budismo, actualizadas y adaptadas al contexto occidental. El problema central que se aborda con la práctica del mindfulness es la desconexión y las distracciones constantes en las que se encuentra sumergida la sociedad moderna. El mindfulness o conciencia/atención plena es una técnica de relajación asociada a una actitud más distendida ante la vida. Para muchas personas se ha convertido en una práctica diaria para utilizar como recurso en cualquier situación y en cualquier momento, y así alcanzar una concentración plena tanto a nivel mental como corporal y ambiental, mediante la cual se puede lograr un mayor equilibrio emocional, reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar la relación con uno mismo y con los demás.

El aprendizaje emocional es el proceso que consiste en desarrollar habilidades de carácter emocional para identificar, entender, controlar y expresar efectivamente las emociones, el cual permite ser consciente de las propias emociones, y actuar de forma correcta ante ellas.

El aprendizaje emocional a través del mindfulness se caracteriza por lo siguiente:

Autoconciencia emocional, la cual ayuda a las personas a detectar, identificar y reconocer sus emociones sin juzgarlas ni reprimirlas, la regulación emocional la cual ayuda a regular sus reacciones emocionales, permitiéndoles responder a situaciones difíciles de una manera más constructiva y consciente. también así, la conciencia del momento presente, enfocándose así el mindfulness en el presente y ayudando a las personas a tomar conciencia de sus experiencias, sentimientos y pensamientos en el momento, lo que ayuda a mejorar la atención y el enfoque.

El Mindfulness también ayuda en la empatía y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás, lo que lleva a una mejor comunicación y relaciones más interpersonales y finalmente el cambio de perspectiva, refiriéndose al aprendizaje de reconocer y aceptar sus emociones, teniendo una perspectiva diferente y más amplia de las situaciones que enfrentan en la vida.

El Mindfulness puede ser una herramienta muy útil para mejorar los mapas de progreso de aprendizaje de los estudiantes en la era digital al mejorar su atención, reducir su estrés, mejorar su autoconciencia y promover la reflexión y el autoanálisis, en cuanto al uso de las tecnologías y el ritmo acelerado de la vida digital, estas pueden ser abrumadores para algunos estudiantes, permitiendo enfocarse mejor en sus tareas y hacer un seguimiento más preciso de su progreso de aprendizaje.

En cuanto a lo que se refiere al mejoramiento de la autoconciencia el mindfulness puede ayudar a identificar las áreas en las que necesitan trabajar más los estudiantes para mejorar las habilidades de aprendizaje. Así pues, el promover la reflexión y el autoanálisis les ayudará a identificar las fortalezas y debilidades de su proceso de aprendizaje y a desarrollar estrategias efectivas para mejorar su progreso en el futuro.

Por su parte, Elizondo et al. (2018) reflejaron: “cuando, hace más de 2000 años, Platón enunció la cita todo aprendizaje tiene una base emocional quizá no fuera consciente de, hasta qué punto, estaba adelantándose a las conclusiones que se derivan de las evidencias que arrojan recientes estudios” (p. 5). Es decir, llevados a cabo en los campos de la neurobiología y la educación.

Los autores, antes mencionado, indica que la inteligencia emocional, es un concepto de amplia significación que incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y demorar gratificaciones, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y esperanza. Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional es una de las habilidades de vida que deberían enseñarse en el sistema educativo.

A partir de todas las evidencias recabadas en distintos artículos expuestos en relación a la importancia de las emociones en el aprendizaje y el mindfulness como una propuesta para el fortalecimiento de las aulas, debería ser algo ineludible en la elaboración de nuevas y más eficientes metodologías de enseñanza-aprendizaje, a través de lo que se ha venido a llamar intervenciones basadas en Mindfulness en post de una evolución y mejora de la práctica educativa.

Referencias Consultadas

Elizondo, A., Rodríguez, J. y Rodríguez, I. (2018). La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, 15(29), 3-11. <https://doi.org/10.29197/cpu.v15i29.296>.

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. y Montañés, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Revista de la facultad de educación de Albacete*, 27(4), 29–46. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v27i0.130>.

Brenda Manríquez Aravena

Estudiante de Licenciatura en Educación

Universidad Miguel de Cervantes

Chile

brenda.manriquez@alumni.umc.cl

Angely Preciado Cornejo

Estudiante de Licenciatura en Educación

Universidad Miguel de Cervantes

Chile

angely.preciado@alumni.umc.cl

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO

DE LAS AULAS

Mindfulness es una técnica de meditación basada en la neurociencia que se ha utilizado en los últimos años porque se ha demostrado que reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, además de reducir las alteraciones del sueño y mejorar la autoestima, dando un descanso a nuestra mente. Desde entonces, su uso se ha expandido a otros campos, pero ha tenido éxito en el ámbito clínico general, donde se destaca la educación. En la mente a menudo se usan en exceso.

La atención plena implica estar completamente presente y consciente de lo que sucede dentro y fuera de los humanos, lo que permite concentrarse en las partes y sentimientos de la vida que deseas y llevar la atención al momento del presente. Además, este tipo de preocupaciones pueden ir más allá del ámbito puramente psicológico, dándole un significado más amplio, e incluso convirtiéndose para algunos en una filosofía de vida (Zúñiga et al., 2022).

Mindfulness sugiere entrenar a las personas para que puedan identificar sus sentimientos, emociones y pensamientos en cualquier momento en un intento de sacarlos del lenguaje y por ende de prejuicios, categorías y conceptos. Asimismo, el proyecto nació de la necesidad de virtualizar y dar a conocer el uso de las nuevas herramientas tecnológicas para realizar investigaciones y métodos de desarrollo personal.

El uso regular y prolongado de mindfulness en el aula se debe a que permite a los participantes obtener un mayor autocontrol y experiencias de aceptación, mejorar su enfoque y manejar mejor sus emociones, además de lograr niveles académicos más altos a medida que mejoran su Inteligencia, memoria visoespacial, trabajo, atención y metacognición (Fernández y Valero, 2016).

Para practicar el mindfulness, se utilizan diferentes técnicas de meditación y relajación, como la respiración consciente, la observación de los sentidos, el escaneo corporal o la visualización. Estas técnicas se pueden realizar en cualquier momento y lugar, aunque se

recomienda hacerlo en un ambiente tranquilo y con una postura cómoda. El objetivo es centrar la atención o sensación, como la respiración o los sonidos, y volver a ella cada vez que la mente se distraiga.

En este orden de ideas, Garijo (2019), habla sobre cómo entregar mejores resultados con menos esfuerzo a través de consejos prácticos para ayudar a desarrollar la atención y el enfoque necesarios para lograr la paz mental. Las emociones juegan un papel importante en la mejora del aprendizaje en el aula. El mindfulness es una herramienta muy valiosa para mejorar la calidad de la educación y el bienestar de todos los implicados en ella, ya que nos invita a vivir con más plenitud, armonía y felicidad. Por ello, se recomienda su introducción en el currículum escolar como una forma de potenciar el desarrollo integral de los estudiantes y docentes.

El Mindfulness no es nada novedoso siendo ya una técnica y es que es muy antigua que se adoptado de las tradiciones budistas, empleada hace ya 2500 años, relacionada con la espiritualidad y con el acto general de meditar tan habitual en estos monjes y que nosotros la hemos occidentalizado.

Esto no se debe confundir, y es que el Mindfulness no se vincula directamente con ninguna religión, ya que esta práctica del mindfulness tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas en términos precisos, queriendo lograr un profundo estado de conciencia durante la meditación, Tomar unos minutos para reconectar o conectarnos con nosotros mismos. Se convierte en una experiencia cada vez más gustosa y demandada buscando seguridad y refugio en nuestra mente. Muchas personas ya lo están practicando, con este.

Con los pensamientos plasmados, en este escrito, se busca animar y unirse a la axiología del Mindfulness, dado que se pueden usar varias técnicas concretas para alcanzarlo. Además, de conseguir una efectiva conciencia de relación y no se elaboren juicios a las sensaciones, sentimientos o; dejando a un lado y sin entrar en filosofías, creencias y religiones personales.

Referencias Consultadas

Fernández, P. y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 17-29. <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361001/html/>.

Garijo, C. (2019). *Mindfulness. Una nueva perspectiva de la autorregulación emocional en educación infantil*. [Trabajo Final de Grado en Educación Infantil-Universidad de Valladolid]. Repositorio Institucional Universidad de Valladolid. chrome-extension://efaidnbmnribpcajpcglclefindmkaj/https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/29206/TFG-O-1203.pdf?sequence=1.

Zúñiga, D., Torres-Sahli, M. y Rigotti, A. (2022). La atención plena disposicional reduce el agotamiento y promueve el florecimiento en estudiantes de medicina: un modelo de

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

puntaje de cambio latente de dos ondas. *Atención plena*, 13(3) 112–122.
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01774-7>

Belén Alejandra Pinto Fuentes
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
belen.pinto@alumni.umc.cl

Nicol Alejandra Espinoza Araya
Estudiante de Licenciatura en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Chile
Nicol.espinoza@alumni.umc.cl

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

La educación y mindfulness, sus características en el aprendizaje emocional en los estudiantes y docentes proporcionando el desarrollo de la inteligencia emocional y pensamiento positivo. Como contribuye en los mapas de progreso de aprendizaje en la era digital, el papel que juega las emociones en el fortalecimiento de las aulas en el contexto actual, los desafíos que genera el mindfulness en la práctica educativa. Muchas de las investigaciones sobre el mindfulness están enfocadas en la ayuda a los docentes para enfrentar diferentes situaciones psicológicas que abordan a diario en las salas de clases, la hiperactividad, impulsividad, baja tolerancia a la frustración. El mindfulness es una herramienta que permite a las personas tener una conciencia no evolutiva que solo este centrada en el presente, con el fin de liberarse del temor y la ansiedad que tienen las situaciones pasadas y perspectivas futuras.

En el caso de los docentes, propiciando el desarrollo de la inteligencia emocional y el pensamiento positivo, incrementando el bienestar personal y la capacidad de resiliencia, reduciendo los niveles de ansiedad, estrés, depresión y burnout, o disminuyendo el número de días de baja laboral por enfermedad. En el caso de los estudiantes, promoviendo el desarrollo integral, reforzando el autoconcepto y la autoestima, aumentando el nivel de satisfacción personal, incrementando el rendimiento cognitivo y los resultados académicos, mejorando el clima del aula y las relaciones interpersonales, fortaleciendo la motivación por aprender, reduciendo la agresividad, la violencia y los problemas de disciplina (Palomero, citado por Águila, 2020).

El aprendizaje emocional a partir del mindfulness se caracteriza por reconocer y aceptar los pensamientos, las emociones y las sensaciones que se presentan en el momento, permitiendo el desarrollo en el manejo de la conciencia emocional, en su regularización, disminuyendo los niveles de ansiedad y estrés, mejoramiento en la atención-concentración, fomenta la empatía y resolución de problemas. El aprendizaje emocional a partir del mindfulness se enfoca en la conciencia de las emociones y su regulación adecuada, esto

favorece significativamente al bienestar emocional y en la capacidad intelectual que se requiere en el aprendizaje, siendo este positivo y significativo. Beneficia al alumno en lo interpersonal, obteniendo un mayor nivel de satisfacción, mejorando sus capacidades y habilidades, gestionando su respiración, obteniendo la regulación emocional, así puede gestionarla, mejorando su bienestar y calidad de vida, disminuyendo considerablemente los efectos negativos.

Dentro del sistema educativo, el Mindfulness es una de las nuevas estrategias que se aplican para poder incentivar las emociones positivas, tanto para los estudiantes como para los docentes. Según Zenner et al., citado por Secanell y Nuñez (2019), manifiesta que el mindfulness o atención plena puede ser entendida como una base y una condición previa para la educación, ya que aporta numerosos beneficios que se traducen en una mejora a la salud. Del mismo modo, Lorda, citado por Águila (2020) el Mindfulness en “la educación es un concepto de educación construido mediante puentes entre la ciencia y la espiritualidad, entre el rigor y la calidad de los métodos y el arte de despertar en la que el reto no es enseñar, sino aprender” (p. 37). Por lo cual, la valiosa herramienta del Mindfulness puede solventar los problemas que pueden tener los docentes y estudiantes en el proceso educativo, tales como:

- 1) Mejora las habilidades cognitivas, en términos de una mejora en la capacidad de concentración, atención y creatividad; 2) mejora la autorregulación emocional y reduce/ previene síntomas como el estrés, la ansiedad y la depresión; y 3) fomenta un desarrollo humano más integral, mejorando las relaciones interpersonales y la capacidad para la autocompasión y la compasión hacia los demás (Brito-Pastrana y Corthorn, 2018, p. 245).

Si bien, el mindfulness ha sido una implementación favorece para avanzar en el aprendizaje a través de la inteligencia emocional, efectuando el conocimiento y regulación de esta. Ha tenido algunos desafíos como lo son las faltas de capacitaciones a los docentes que no están familiarizados con la práctica que efectúa el mindfulness, esto se produce a la falta de capacitaciones para que ellos conozcan esta estrategia que viene a mejorar el bienestar de los estudiantes y la regulación de los estudiantes. En la educación las emociones no habían tenido cabida en el aprendizaje, no había conocimiento de que esta podría ser perjudicial, la adaptación de esta práctica según los niveles de escolaridad puede visualizar una modificación en las prácticas según cada nivel, según cada necesidad. También, puede verse perjudicado en los tiempos y recursos de cada establecimiento, así como, la ignorancia de algunos educadores que no empatizan con esta nueva metodología de aprendizaje, ya que es una nueva forma de ver las dificultades de los individuos que no estaban vistos en las realidades académicas.

Se espera que las instituciones y los profesionales de la educación, le den cabida a este proceso de regulación emocional, para lograr el bienestar del educando, mejoramiento individual y grupal, además de las relaciones sanas dentro del aula de clases. Se ha utilizado esta herramienta con el fin de poder ofrecer una alternativa a los docentes para poder enfrentar diferentes situaciones que se viven dentro del aula, el mindfulness permite un ambiente óptimo dentro del aula generando conocimiento más efectivos y productivos otorgando una educación de calidad, ayuda a generar estrategias didácticas acorde a las necesidades de los estudiantes.

Referencias Consultadas

Águila, C. (2020). Mindfulness y educación: ¿consumismo, tecnología o práctica transformadora?

Espiral. *Cuadernos del Profesorado*, 13(26), 1-10.
<http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/8617/2739-9499-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Brito-Pastrana, R., y Corthorn, C. (2018). La presencia del profesor y su influencia para una educación significativa: hacia un enfoque mindfulness en educación.

Estudios pedagógicos (Valdivia), 44(1), 241-258.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052018000100241&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Secanell, I. L., y Nuñez, S. P. (2019). Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 25, 175-188.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/iber/v25n1/a09v25n1.pdf>

Carmen Elena Bastidas Briceño

Doctora en Ciencias de la Educación

Docente – Investigador

Universidad Miguel de Cervantes

Chile

carmen.bastidas@profe.umc.cl

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

La actualidad está dominada por el uso de la tecnología. Por lo cual, pasamos largo tiempo detrás de un dispositivo electrónico, ya que estos son parte importante del día a día. En relación con esto, se ha observado que el uso de las pantallas ha incidido en la concentración de las personas, muchas caminan de manera automatizada, van a cruzar una calle y no observan a los lados, sino que están con la mirada fijada en el celular, están en un restaurant compartiendo con amigos y/o familia con la vista puesta en el celular, es increíble cómo se han apoderado de nuestras acciones. En este sentido, en el campo educativo se observa que el uso de dispositivos electrónicos, tales como tablets, teléfonos y equipos de videojuegos actúan como distractores en el proceso educativo, parece que estuviéramos sumergido en una nueva pandemia, porque estas acciones resultan contagiosas entre compañeros. Los docentes están llamados a tomar el control del aula de clases, por lo cual, es imprescindible que canalicen su uso. Por esta razón, (Atarama y Cortes, 2015) mencionan que es importante identificar cuando el uso de la tecnología se convierte en una distracción, que evita la concentración y atención adecuada en clases, así como un aislamiento y deficiencia en comunicación, debido a la gran cantidad de estímulos que genera.

Debido a lo antes expuesto, no podemos prohibir el uso de equipos en las aulas sino regular su uso, ya que el uso prolongado puede causar severos daños a nivel cognitivo. Es así, que en la constante búsqueda de herramientas que contribuyan a incrementar la atención existe una técnica que ha tomado auge en los últimos tiempos, que es usada no solo en psicología, sino en el campo educativo, llamada mindfulness, En este sentido, Kabat-Zinn, (2003), quien fue el creador de *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), describe *mindfulness* como el acto de focalizar la atención de forma intencionada en el momento presente con aceptación, aceptación consciente, teniendo en cuenta que la aceptación no significa resignación o conformismo, sino que debe entenderse como una actitud de curiosidad y apertura hacia la experiencia, de manera que pueda reconocerse lo que se está viviendo con independencia de que resulte agradable o desagradable, sin juzgarlo como adecuado o inadecuado. Este busca aumentar la concentración y la conciencia, elementos fundamentales para que el rendimiento de los estudiantes en la sala de clases mejore, además del aprendizaje cognitivo e intelectual, es muy importante el desarrollo emocional y social de los niños para relacionarse con uno mismo y los demás, y en eso el mindfulness puede contribuir enormemente.

Por consiguiente, Araya (2018) plantea que en el Mindfulness todos deben estar presente y conscientes de lo que les pasa, tanto en pensamientos como en emociones, y esta práctica se enseña a través de la meditación, ejercicios de respiración, yoga e incluso con dinámicas y juegos. Para sí hacer más efectiva esta técnica sin tener que imponerla a los estudiantes, haciendo su implementación lo más natural posible.

Asimismo, puede ser usado por los docentes, propiciando el desarrollo de la inteligencia emocional y el pensamiento positivo, incrementando el bienestar personal y la capacidad de resiliencia, reduciendo los niveles de ansiedad, estrés, depresión y burnout, o disminuyendo el número de días de baja laboral por enfermedad.

Tomando en consideración la problemática planteada al inicio de esta reflexión, el mindfulness, promueve en los estudiantes el desarrollo integral, refuerza el autoconcepto y la autoestima, así como aumenta el nivel de satisfacción personal, incrementa el rendimiento cognitivo y los resultados académicos, mejorando el clima del aula y las relaciones interpersonales, fortaleciendo la motivación por aprender, reduciendo la agresividad, la violencia y los problemas de disciplina, además incrementa y estimula la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes, estimula la creatividad, desarrolla las habilidades motoras fina y gruesa, activa la memoria.

En conclusión, la implementación de la técnica del mindfulness en el aula en el contexto actual es muy beneficiosa ya que favorece el bienestar emocional, fundamental para lograr una aprehensión de los contenidos de aprendizaje, logrando así un equilibrio entre la salud física y mental de quienes lo practican.

Referencias Consultadas:

Araya, C. (2018). (05 de marzo del 2018). Noticias UAI. <https://noticias.uai.cl/poder-del-mindfulness-la-educacion/>

Atarama T; Cortez C. (2015) La gestión de la reputación digital en las universidades: Twitter como herramienta de la comunicación reputacional en las universidades peruanas. Revista electrónica Journal of Communication. 2015 de abril. Revisado 15 de diciembre de 2016;82. Disponible en: <http://udep.edu.pe/comunicacion/rcom/pdf/2015/Art026-047.pdf>.

Benavides, L., Benavides, A. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. Horizontes Rev. Inv. Cs. Edu. vol.5 no.21 La Paz. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642021000500207.

Colombia

Claudia Cristina Seguanes Díaz

Maestría

Docente de investigación

Fundación Universitaria Ucompensar

[*virgo0914@gmail.com*](mailto:virgo0914@gmail.com)

MINDFULNESS UNA TÉCNICA APLICADA EN EL AULA AL ESTUDIANTE DE ADMINISTRACIÓN EN SALUD

Introducción

El aprendizaje emocional basado en mindfulness se caracteriza por ser un proceso deliberado y consciente de observar y aceptar las emociones que están presentes en el momento presente, sin juzgarlas ni reaccionar impulsivamente ante ellas.

La práctica regular de la atención plena puede ayudar a las personas a controlar mejor sus emociones y suprimir la reactividad emocional, lo que puede mejorar su calidad de vida y disminuir sus síntomas de ansiedad y depresión. Además, la atención plena puede mejorar las relaciones interpersonales y la capacidad de reaccionar hábilmente ante circunstancias exigentes y estresantes al aumentar la autoconciencia emocional y la empatía hacia los demás.

¿Qué características describen el aprendizaje emocional a partir del mindfulness?

Para responder a la pregunta se dice que, desde la antigüedad, las personas han utilizado la atención plena como una técnica de atención plena para aumentar su concentración, relajación y conciencia del momento presente. Que puede ser especialmente beneficioso para el estudiante de administración en salud en su proceso de aprendizaje, involucrando en la práctica de la atención plena en la era digital, donde la tecnología y la información avanzan a un ritmo acelerado donde el docente no puede perder el control en el aprendizaje emocional.

¿Qué papel juegan las emociones en el fortalecimiento de las aulas en el contexto actual?

Al apoyar el crecimiento de habilidades socioemocionales críticas como el control emocional, la empatía y la toma de decisiones deliberada, la atención plena puede ayudar a los estudiantes a progresar en sus estudios investigativos, de proyectos de aulas de metodologías activas entre otras. Los estudiantes que practican mindfulness regularmente pueden mejorar su capacidad de concentración y atención sostenida, lo que es beneficioso en particular en el entorno de distracción del aula, (Yıldırım, 2018).

Los gráficos de progreso del aprendizaje también pueden incluir objetivos específicos de atención plena, como implementar técnicas de respiración consciente, practicar la atención plena todos los días durante un período de tiempo predeterminado o la reflexión diaria de las

emociones. Estos objetivos pueden ayudar a fomentar una mayor conciencia de los propios pensamientos y emociones en los estudiantes, así como ayudarlos a aprender estrategias para manejar mejor el estrés y la ansiedad que generan los trabajos académicos,(Yıldırım, 2018).

En el clima actual, y particularmente a la luz de la pandemia de **COVID-19**, las emociones son esenciales para construir aulas más sólidas. Es crucial abordar las emociones de manera efectiva para fomentar un entorno de aprendizaje positivo y productivo, ya que pueden tener un impacto tanto en el rendimiento académico como en la salud emocional de los estudiantes y docentes,(Reimers & Schleicher, 2020).

¿Cuáles han sido los desafíos que ha generado el mindfulness en la práctica educativa?

Para darle contexto al interrogante los docentes deben ser especialmente sensibles a las emociones de los estudiantes y brindarles un entorno seguro y de apoyo para que puedan expresarlas en el entorno actual, donde el aprendizaje a distancia y la incertidumbre generalizada pueden causar estrés y ansiedad en los estudiantes. Para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y las emociones negativas de manera más efectiva y desarrollar una mayor resiliencia, los maestros pueden trabajar con ellos para desarrollar habilidades socioemocionales como la regulación de las emociones y la empatía,(Sierra Varón, 2013).

Además, fomentar sentimientos positivos como la alegría, la gratitud y la compasión puede mejorar la motivación, el compromiso y el rendimiento académico de los estudiantes. Al involucrar a los estudiantes en actividades creativas y proyectos de trabajo en equipo, donde ellos adquieran responsabilidades y que los maestros pueden guiar esas propuestas e iniciativas fomentando un ambiente de aprendizaje positivo y alentador que promueva emociones serias.

El mindfulness ha sido un enfoque cada vez más popular en la práctica educativa, sin embargo, también ha generado algunos desafíos. Uno de los principales desafíos es la integración efectiva del mindfulness en el currículo educativo y oculto, otros la capacitación adecuada de los docentes. Además, puede haber desafíos en la medición y evaluación de los resultados del mindfulness en los estudiantes, estos desafíos deben ser abordados para maximizar los beneficios del mindfulness en la educación,(Yıldırım, 2018).

Conclusión

En resumen, el mindfulness puede ser una herramienta valiosa para incluir en los mapas de progreso de aprendizaje de los estudiantes en la era digital. Su práctica regular puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades socioemocionales clave, mejorar su capacidad de atención y concentración, y manejar mejor el estrés y la ansiedad. Como resultado, los estudiantes pueden estar mejor preparados para tener éxito en un mundo digital cada vez más exigente.

En conclusión, las emociones desempeñan un papel crítico en el fortalecimiento de las aulas en el contexto actual. Los docentes pueden abordar las emociones de los estudiantes de

manera efectiva para crear un ambiente de aprendizaje positivo y productivo, fomentar habilidades socioemocionales y promover emociones positivas para mejorar el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes.

Referencias Consultadas

- Reimers, F., & Schleicher, A. (2020). Un marco para guiar una respuesta educativa a la pandemia del 2020 del COVID-19. *Proyecto Educar 2050*, 50. https://educar2050.org.ar/covid-19_brief_ocde_español_completo/
- Sierra Varón, C. A. (2013). La educación virtual como favorecedora del aprendizaje autónomo. *Panorama*, 5(9). <https://doi.org/10.15765/pnrm.v5i9.37>
- Yıldırım, S. (2018). *MINDFULNESS COMO HERRAMIENTA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL* (Issue 21). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/[https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/17075/Mindfulness como herramienta de responsabilidad social empresarial.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/17075/Mindfulness%20como%20herramienta%20de%20responsabilidad%20social%20empresarial.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Junior Andres Guevara Rujano

Magister en Educación Mención Enseñanza de la Biología

Docente de aula del área de Ciencias Naturales

Colegio Ciudad de Fómeque

Bogotá-Colombia

juniorandres92@gmail.com

***EL MINDFULNESS. HERRAMIENTA FORMADORA DE ESTUDIANTES
PARA UNA ATENCIÓN PLENA EN LAS AULAS***

En innumerables oportunidades, los docentes llegan al aula de clases sin ser conscientes de las situaciones del momento que presentan sus estudiantes. Aun así, lo primero que se les pide es sentarse y prestar atención al tema que sigue en la planeación, dejando a un lado el importante momento que se puede tener entre el inicio y el desarrollo de una actividad, que puede permitir momentos de tranquilidad, colocar la mente en calma y así, tener estudiantes con una atención plena ante el docente. Las emociones y el control de las mismas, son sin duda alguna, un aspecto fundamental que debe abordarse en los estudiantes para orientar sus capacidades y permitir mayor fluidez en los procesos de aprendizaje.

En los últimos años, los educandos y docentes de igual manera, han vivido situaciones complejas. En el contexto de postpandemia, aún existen momentos de adaptabilidad a la regularidad, sin duda alguna, a la presencialidad en las aulas de clases, al seguimiento de normativas y, sobre todo, al sentarse de nuevo en los espacios del aula y prestar atención a la clase del día. Es así, cómo el pensamiento de los estudiantes puede estar divagando mientras el profesor explica de espaldas a ellos; ¿qué fue lo que hice? ¿ese color de marcador me gusta! ¿cómo haré para entregar la actividad de la otra materia? ¿Qué estará haciendo mi madre? son maneras de distracción de la mente. Por lo tanto, no se tienen estudiantes conscientemente en el presente, en el aula, sino más bien, estudiantes distraídos y fuera de sí mismos.

Una experiencia consciente y plena, puede ser subjetiva para cada ser humano, sin embargo, una mente calmada puede llegar a estar más situada y concentrada en el presente. Al respecto, Golman (citado en Orozco 2000) plantea que: "un estado mental parcial es consciente, si y sólo si, va acompañado de cualidades fenomenológicas, es decir, de subjetividad o sentimientos" (p. 04). A lo que Orozco 2000, complementa: "El organismo vivo capaz de tener experiencia consciente es, por definición, humano. Sólo él, a través de la conciencia, posee su propio mundo al estar este presente ante él" (p. 04). Es, por tanto, que los docentes deben aplicar estrategias que permita la concentración y atención de sus estudiantes ante las actividades en el presente y así desarrollar eficientemente un proceso de aprendizaje significativo.

Las instituciones educativas por consiguientes, deben ser espacios para orientar, además, de proporcionar herramientas que permita una enseñanza que se ajuste al contexto de los

estudiantes y un aprendizaje no estandarizado, sino significativo. No obstante, es bien sabido que llamar la atención en clases, muchas veces depende de un docente que impone o, por el contrario, porque realmente es un formador que llega con estrategias diferentes y realmente atractivas. Más aún, en todos los casos la aplicación de actividades que vayan a enfocadas a la concentración, al reconocimiento de las emociones y sobre todo a atraer a los pensamientos de los educandos al presente, es decir, al momento de la clase permite un clima de atención general en el aula y una mejor eficiencia en el aprendizaje.

Se evidencian entonces, diferentes investigaciones e intervenciones que indican los beneficios de la aplicación de estrategias relacionadas con el mindfulness en las aulas de clases (Francos, 2015; Palomero y Valero, 2016), así mismo, han demostrado la versatilidad de las estrategias y la utilidad de las técnicas de relajación en los espacios educativos para la activación de las capacidades en los estudiantes. Sobre todo, la atención y concentración. Por lo tanto, un aprendizaje consciente puede convertirse en un aprendizaje significativo, abordado desde sus necesidades, contextos y ampliando el alcance de los contenidos aplicándolos en la cotidianidad.

Los componentes del Mindfulness, pueden ser desarrollados de diversas maneras. Bajo las dimensiones de la atención al momento presente, disposición a la experiencia, apertura a la observación, fluidez de ideas, dejar pasar las ideas distractoras y la actitud al enfoque. Todo ello, a partir de la aplicación grupal o individual de técnicas que permitan la relajación y el control de las emociones del presente, entendiendo, que el cerebro humano tiene la capacidad de almacenar, codificar y decodificar una cantidad de información y que no se limita a un tema en específico. Sin embargo, cuando se encuentra sometido a perturbaciones, inquietudes y divagaciones no es capaz de aprovechar al cien por cien su capacidad.

Por lo tanto, la relajación es la técnica que deben utilizar los docentes antes de iniciar sus actividades académicas. Se debe asumir que el cerebro necesita estar en calma para poder trabajar correctamente en los diferentes escenarios, de ahí la importancia de la utilidad del mindfulness en el ámbito educacional.

Referencias Consultadas.

- Francos, V. (2015). Técnicas de Relajación en el Aula: Propuesta Teórica para Desarrollar el Autocontrol. Trabajo de Grado en Línea. Universidad de Valladolid. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/13401/TFG-O%20528.pdf?sequence=1> [consulta: mayo 2023]
- Orozco, L. (2000). Sobre la Naturaleza Humana Explicación y Comprensión de la Conciencia. Artículo en Línea. Revista Colombiana de Psiquiatría. VOL XXIX/V 4, 2000. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v29n4/v29n4a05.pdf> [Consulta: mayo de 2023]

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

Palomero, P. y Valero, D. (2016). Mindfulness y Educación: Posibilidades y Límites. Artículo en Línea. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361001/html/> [Consulta: mayo 2023]

Costa Rica

Alexandra María Abarca Chinchilla

Máster en Ciencias de la Educación con énfasis en Docencia.

Investigadora en el Programa de Investigación en Fundamentos de Educación a Distancia

Universidad Estatal a Distancia.

aleabarca@uned.ac.cr

Lessly Aurora Robles Cruz

Pasante en Licenciatura Ciencias de la Educación

Universidad Autónoma de Nayarit

Docente de Nivel Básico Primaria

Secretaría de Educación Pública

Nayarit, México

lesslyrobles97@gmail.com

MINDFULNESS PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

Es importante comprender que dentro del ambiente educacional intervienen diferentes actores, espacios de convivencia, así como aspectos del entorno interno como externo que influyen de manera indirecta como directa el acto pedagógico, donde siempre se persigue fundamentalmente la producción propia del conocimiento para que las personas logren mejorar calidad en todos sus extremos. De ahí la importancia de recurrir a estrategias que faciliten la comprensión y formación significativa, así como el manejo de los sentimientos a lo largo de su existencia. Moscoso expone una alternativa: Mindfulness es un modelo de intervención cognitiva que facilita la toma de consciencia con la experiencia en el momento presente, favoreciendo la autorregulación emocional (2019, p. 107).

Por tanto, la capacitación de las personas particularmente del ámbito académico en este arquetipo señalado es imperante para ejercer un liderazgo consciente, como facilitadores para la promoción del entrenamiento mental en espacios académicos para una obtener una mejor disposición, atención, habilidades y prácticas oportunas; para separar tendencias negativas, reacciones adversas y tener un mejor abordaje ante la incertidumbre y los cambios, con mesura. Además, este enfoque coadyuva a dar seguimiento particular y grupal al estudiantado desde los logros y aprender del error.

Existen alternativas que contribuyen a la utilización de programas automatizados para brindar un soporte oportuno para el acompañamiento, como lo son los mapas de progreso. También, pueden ser propuestos otros instrumentos por los mismos educadores, bajo el principio que estos recursos se encuentren centrados en el educando, con condiciones idóneas de accesibilidad, junto a una alfabetización en tecnologías de la información y la comunicación. Cubriéndose las necesidades estudiantiles, donde estos últimos podrían interactuar, visualizar su progreso y hasta realizar procesos de autoevaluación y monitoreo

que busquen su autonomía e impacto desde acciones formativas. Es sustancial considerar paralelamente, que bajo estas plataformas se debe respetar la normativa institucional, así como los derechos de autor y propiedad intelectual; además, poner atención al modificar, compartir recursos y los posibles datos recabados.

En el contexto actual, lo “emocional” forma parte de un problema-solución en la educación, la motivación del día a día o el desequilibrio interno de la comunidad educativa. Diariamente, cada persona de este engranaje vive situaciones distintas, desgastes, inconvenientes, sorpresas, carencias, inquietudes, estrés, ansiedad, depresión, etc., y aparte de todo eso tener que aprender a leer, escribir, sumar, restar, en fin, tener que prestar atención a contenidos, es difícil y ni se diga a cargo de niños y niñas que tienen distintos valores, vivencias y conocimientos, al ser el guía en el aula e incluso fuera de ella, se topa con varios de estos problemas.

Para Benavides y Benavides, 2021, esta poderosa herramienta desde una perspectiva educativa ha venido a apoyar al proceso de enseñanza-aprendizaje desde las personas implicadas en el mismo, ofrece una alternativa milenaria para aceptar, vivir y controlar las emociones, lo anterior permite a su vez, que el guía en el aula siga preparándose académicamente, ayude psicopedagógicamente a los estudiantes, enfrente el estrés laboral, sea paciente consigo mismo y con los demás, mantenga la concentración para analizar información que transformará en conocimiento y lo compartirá.

El ambiente del aula está condicionado por una persona, quien es el ente facilitador, si éste no se encuentra bien emocionalmente no podrá guiar a sus estudiantes y padres de familia a trabajar de una mejor manera, con una convivencia sana y de relevancia para la vida. De igual forma, si los alumnos no se encuentran en óptimas condiciones, lo demuestran con sus acciones y barreras para el aprendizaje, lo que llevará a que el proceso no se logre de la mejor manera.

En resumen, mindfulness llega a darle esa tranquilidad que es tan necesaria en ocasiones para el grupo, respirar entre clases, después de activación física, antes y durante una lección, es increíble el cambio que muestra al sentirse en el presente y concentrarse solo en lo que está pasando en ese momento, saber qué es lo que está haciendo, por qué y para qué, para así lograr los objetivos.

Referencias consultadas

Benavides, L. Del C., y Benavides, A. L. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 1554-1562. doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.297

Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>

Isela Tatiana Ramírez Ramírez

Magister en Ciencias de la Educación con énfasis en Docencia

Investigadora Programa de Investigación en Fundamentos de Educación a Distancia

Universidad Estatal a Distancia,

San José, Costa Rica

tramirez@uned.ac.cr

EL MINDFULNESS: ¿CÓMO INICIAR EN NUESTRO ESPACIO EDUCATIVO?

El mindfulness o atención plena es un estado mental donde somos conscientes de nuestros sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales, logrando así un equilibrio entre la salud mental y el bienestar en general, a través de una conexión con nosotros mismos, prestando atención al momento, centrándose en el aquí y el ahora.

Si se logra implementar desde los primeros años de la edad escolar, puede fomentarse una serie de habilidades en los estudiantes con resultados positivos, ya que incide directamente en la gestión de las emociones.

La educación emocional según López (2005) citado por Robles y Rodríguez (2022) tiene los siguientes objetivos: ayudar al alumnado a conseguir una personalidad madura y equilibrada; favorecer el desarrollo del auto concepto y autoestima; desarrollar actitudes de respeto y colaboración; fomentar la capacidad de esfuerzo y motivación; desarrollar la tolerancia a la frustración; favorecer el establecimiento de las relaciones con sus iguales; desarrollar estrategias de control de impulsos; fomentar estrategias para una convivencia pacífica (pág.20-21)

En contraposición a estos objetivos, las personas que carecen de habilidades emocionales, pueden presentar problemas como inestabilidad, baja autoestima, poca empatía y frustración, aunado a dificultades académicas por los problemas de atención y concentración que esta situación conlleva.

Se dice que 10 minutos de mindfulness o atención plena son suficientes, para lograr el autoconocimiento, de nuestras cualidades y limitaciones; la autorregulación y empoderamiento de nuestras emociones y la automotivación, indispensable como parte de los procesos formativos.

Esta estrategia invita a la reflexión, conocer lo que sucede en nuestra mente para identificar factores estresantes o pensamientos negativos que nos dominen, es todo lo contrario a dejar la mente en blanco como muchos creen.

Por eso, los beneficios que presenta en el aula son muchos, algunos autores señalan: mejora la atención y concentración, facilitando el aprendizaje; ayuda a tomar conciencia de

nuestros pensamientos sentimientos y emociones; aunque no es una técnica de relajación, ayuda en este sentido, mejora la respiración, reduce la ansiedad al centrar la atención en el momento presente, aumenta la creatividad, incrementa la empatía, ayuda a la reducción del estrés y la depresión por diferentes razones (Goilean et al, 2020, Guzmán Cortés, Calvillo, Bernal, & Villalva Sánchez, 2019)

Se debe elegir aquellas actividades que mejor se ajustan a los alumnos hay que conocerlas, aplicarlas, probarlas, para tener la capacidad de explicarlas de forma clara y que motiven a practicarlo.

Debe dejarse que las cosas sucedan a su propio ritmo, sin presiones, estar abiertos a experimentar lo nuevo, sin esforzarse cuando ejercen el proceso de atención, si se distraen no pasa nada, se retoma la atención en el objeto. Se deben concentrar en su respiración y otras sensaciones de su cuerpo, deben aprender a encauzar las respuestas emocionales de una forma diferente a la habitual.

Respirar profundamente es la base de la mayoría de los ejercicios que tienen que ver con el mindfulness o atención plena y como respuesta tiene a calmar y relajar el cuerpo. Aunado a esto, está la exploración del cuerpo y ser conscientes de los movimientos que se realizan con las manos y pies, mientras realiza tareas cotidianas como correr, estudiar, trabajar, entre otros; tomando conciencia de la propia práctica. El otro aspecto clave es la de meditación, que bien pueden complementarse con algunos de los ejercicios que ya se han mencionado, incluyendo el yoga, que puede trabajarse de una forma creativa, fomentando el trabajo colaborativo, a través de actividades lúdicas.

El reto es que el mindfulness o atención plena se convierta es una práctica diaria, que los estudiantes puedan implementar de manera independiente. Los docentes deben ser partícipes activos, debemos comenzar por nosotros mismos y ser parte del cambio en la práctica pedagógica, evaluando el cambio en los participantes por medio de actitudes de tolerancia, respeto y cooperación entre ellos, el reconocimiento de sus emociones y sentimientos en los demás.

Referencias Consultadas

- Goilean, C., Gracia, F. J., Tomás, I., & Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 139-146.
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2929>
- Guzmán Cortés, J. A., Calvillo, H. C., Bernal, J., & Villalva Sánchez, Á. F. (2019). Beneficios de la práctica de Mindfulness y el proceso atencional: una revisión teórica sobre su relación. *DIVULGARE Boletín Científico de la Escuela Superior*

de Actopan (11). <https://doi.org/10.11144>

Robles, A. y Rodríguez, J. (2022) ¿Cómo trabajar las emociones en el aula a través de Mindfulness? – Propuesta didáctica para trabajar las emociones en el aula con Mindfulness. [Tesis de grado]. *Repositorio Institucional-Universidad de Valladolid*.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57520/TFG-L3407.pdf?sequence=1>

Dixia Aracelly Chinchilla Mora
Licenciada en Docencia
Centro de Investigación en Cultura y Desarrollo
Universidad Estatal a Distancia
dchinchilla@uned.ac.cr
San José, Costa Rica

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS.

Hoy en día la educación a nivel mundial sufre cambios tanto positivos como negativos, la pandemia del COVID-19 inicio su camino en marzo del 2020 para enseñarnos nuevos modelos de aprendizaje en las aulas y llego para desafiar a todos los docentes a ejercer los procesos educativos desde otras miradas.

El aprendizaje emocional va de la mano con la educación, debemos de conocer a nuestros estudiantes desde sus emociones para poder mejorar su comprensión y concentración, de este modo es importante la implementación del mindfulness dentro de nuestras aulas, ya que esta herramienta impacta la educación desde diferentes perspectivas ayudando a mejorar el rendimiento académico, aumentando la participación dentro del aula y sobre todo mejorando el control y la gestión de las emociones, uno de los pioneros de esta práctica indica que “consiste en experimentar directamente, instante tras instante la gran aventura del despliegue de la vida ahora mismo y en cualquier lugar”(Kabat,2016, p.14).

Si hablamos de la evaluación en los procesos de aprendizaje esta técnica contribuye de forma positiva, ya que nos brinda resultados alentadores, nuestros estudiantes aprenden hacer respetuosos y menos impulsivos no solo con el docente sino también con sus compañeros de clase, esto permite que los procesos de aprendizaje fluyan de forma natural aumentando el progreso en la clase.

Recordemos que la educación está en constante transformación, hoy en día con la era digital los procesos educativos sufren grandes cambios y en esta línea nosotros como docentes no podemos quedarnos atrás, debemos de estar en constante cambio y capacitación para enfrentar nuevos obstáculos con las herramientas necesarias.

Ahora bien, las emociones juegan un papel muy importante en la educación, cuando nuestros estudiantes mediante esta herramienta aprenden a tener control aceptando el cambio y lo que no se puede cambiar en su entorno, comienzan a tener mayores resultados en su rendimiento académico.

Finalmente, el mindfulness desafía a los docentes en su aplicación, ya que los estudiantes pueden experimentar malestar, irritación, juicios, dudas e inquietud a la hora de aplicar esta herramienta, estos desafíos deben de visualizarse como algo positivo ya que, aunque es común que el ser humano se rehusé al cambio, es evidente que aplicar esta técnica prepara a los estudiantes a desarrollar competencias ciudadanas y mejorar su convivencia escolar.

Referencia Consultada

Kabat-Zinn, J. (2016). 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.

Ecuador

José Manuel Gómez

Doctor en Educación

Coordinador Académico de Posgrado en Educación

Universidad Tecnológica Indoamérica Ecuador

Ecuador

josemanuelgog@gmail.com

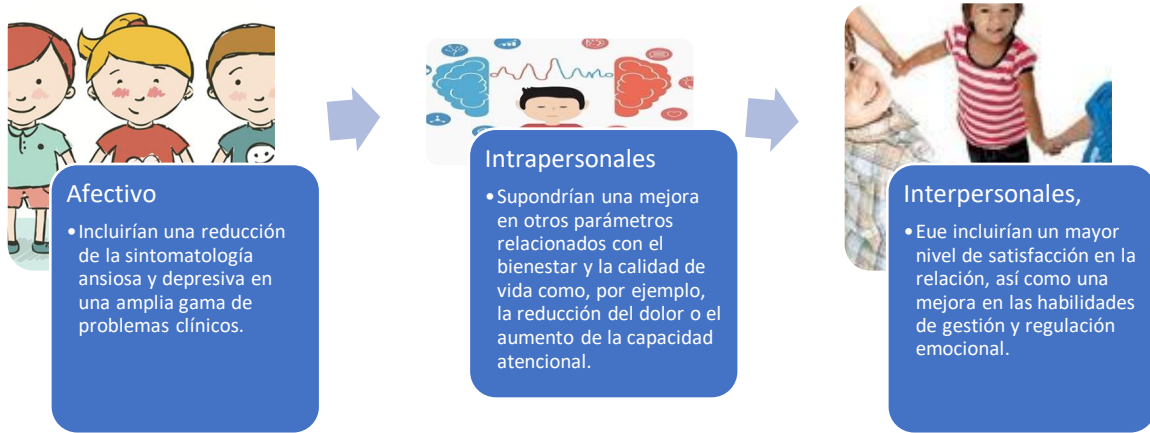
EL MINDFULNESS EN EL CAMPO EDUCATIVO

Mindfulness se ha convertido en una herramienta muy popular en los campos de la medicina, la psicología, la neurociencia, y también en la educación; según su adecuado para la positiva repercusión en el bienestar físico y emocional de las personas que lo practican (Germer, Siegel y Fulton, 2005)

Como lo plantea Kabat-Zinn (2003), creador del Programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), describe mindfulness como el acto de focalizar la atención de forma intencionada en el momento presente con aceptación; donde se entiende como la capacidad que tenemos de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente, es decir, constantemente estar volviendo al aquí y ahora.

El planteamiento de mindfulness toma en consideración dos elementos básicos en el proceso de regulación emocional: (a) la autorregulación de la atención en el momento presente y (b) la minimización de los juicios de valor (Bishop et al., 2004);

En el contexto educativo, podemos mencionar que los programas mindfulness, plantean tres beneficios: Afectivos, intrapersonales e interpersonales.



Fuente Las fotos de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

A continuación, se presentan algunas estrategias de su uso en el campo educativo



Fuente: Casquete-Tamayo, E. J., & Caicedo-Hurtado, A. C. (2021).

Las propuestas de intervención basadas en una educación emocional en el salón de clases por medio del Mindfulness como elemento para la psicología positiva. Se concluye que puede ser provechoso desde los alumnos muy pequeños; por lo que es muy importante que los alumnos conozcan sus emociones y sepan regularlas, para conseguir un bienestar emocional y un desarrollo integral (García, 2015).

Los niños deben lograr una atención consciente de sí mismo, que aprenda a prestar atención a su respiración, a sus emociones, que conozca técnicas para relajarse, para meditar, para conocerse a sí mismo y para conocer a sus compañeros y así conseguir un clima de bienestar personal y grupal.

Referencias Consultadas

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy. bph077

Casquete-Tamayo, E. J., & Caicedo-Hurtado, A. C. (2021). Mindfulness: una técnica que puede aportar a la educación de niños y niñas con discapacidades. *Polo del Conocimiento*, 6(9), 371-381.

García, M. (2015). Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil. (Tesis de pregrado). Universidad de Sevilla, España.

Moscoso, Manolete S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in context: Past, Present, and Future. 2003. *Clinical psychology: Science and practice*, 10, 144-156.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Dell Publishing.

México

Erkacely Angulo Vega

Licenciada en Ciencias de la Educación

Docente de educación básica primaria

Pasante de Investigación en la Universidad Estatal a Distancia en Costa Rica,

Programa de Investigación en Fundamentos de Educación a Distancia

Candidata a Magister de Gestión de Procesos Educativos

erkacely@hotmail.com

Bahía de Banderas, Nayarit, México

EL MINDFULNESS UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO EN LAS AULAS

En el contexto educativo se refleja lo emocional del alumnado y su repercusión en la socialización y disposición para el trabajo en clase, por factores de vulnerabilidad, cuestiones personales, estructuras de convivencia y familiar, mismas que se manifiestan en diferentes estilos.

En estos tiempos de cambio con habilidades adquiridas y efectos del periodo de hacinamiento post covid, los sentimientos han influido, causando diversos comportamientos y actitudes en los estudiantes, que al retomar actividades las manifestaciones emocionales se presentan desencadenado en crisis de ansiedad, apatía, introversión y participación.

Son comunes los fenómenos de intervenciones disruptivas, con falta de interés en los contenidos académicos, distracciones y periodos cortos de atención, que pueden afectar el aprovechamiento y dificultar la sana relación entre compañeros.

Entre las estrategias docentes necesarias para efectuar y favorecer el ambiente en las instituciones educativas, que puede ser abordado con la finalidad de meditar, atender el estrés, relajamiento y refuerzo a la concentración, se encuentra el mindfulness término utilizado para referirse a un estado de atención plena, que ayuda a regular las emociones, reducir los pensamientos negativos y sobrellevar las frustraciones e incertidumbres, es el arte de vivir conscientemente. (Asmal, et al, 2021, pág. 3).

Al aplicar el mindfulness como herramienta para potencializar el progreso en las emociones, los aprendices pueden identificar su sentir después de realizarlo, además de diferenciar los estados de conciencia antes de la meditación, por lo tanto, comprender la forma en que puede controlar lo que le inquieta y su ubicación corporal.

El mindfulness al implementarse habitualmente como estilo de vida puede favorecer el avance académico de los infantes a partir de la concentración y apropiación del conocimiento en calma, al modular lo que perciben. Ahora que la digitalización es parte de lo cotidiano al

contar con equilibrio anímico, podrá mejorar su desempeño, evitando estrés e intranquilidad que suele obtenerse al exceso uso de los aparatos electrónicos.

Realizar el mindfulness al inicio de la jornada escolar o después del recreo, incluso posterior al deporte, puede lograr en los niños el control de su respiración, así como tener más disponibilidad para los procesos formativos, estructurar sus acciones y tener actitud de proactividad, como también apoyar la interacción y comunicación.

Entre los desafíos que se han observado al poner en ejecución el programa, se encuentra la disposición para dejarse llevar y llegar a un estado de paz, algunos pupilos se les dificulta seguir la instrucción, otro reto es el conocimiento de la práctica como aliado del facilitador, ya que el mindfulness plantea una nueva manera de entender los procesos de enseñanza aprendizaje que pone en el centro de los mismos la indagación introspectiva, la amabilidad y la aceptación. (Palomera y Valero, 2016, último párrafo)

Considero que en la praxis educativa, el incluir esta metodología ha resultado de gran utilidad para moldear los niveles de conducirse, así como gestionar la euforia que por otras acciones previas presentan, en el ejercicio pedagógico aplico el procedimiento del mindfulness de acuerdo a la situación y observo que los discentes identifican de donde proviene su sentir, paulatinamente van adquiriendo habilidades que les puede servir de refuerzo en momentos donde deban encontrar calma, el programa brinda oportunidades para lograr tranquilizarse.

Se recomienda la implementación de este método de meditación, que en secuencia logra llevar a cualquier ser humano a un estado de paz mental para comprender como se percibe y buscar alternativas para atenderlo según se presente y pueda ser causa de dificultad para desarrollar las labores escolares.

El mindfulness como hábito ofrece opciones de laxitud principalmente para nivelar los efectos de alteración y así contribuir a modificar el clima del salón, sin embargo, hace falta más conocimiento y capacitación para el desarrollo de la destreza y que forme parte como guía instruccional. En casos independientes el profesor podrá ejercer el sistema con iniciativa personal y ética, al documentarse sobre su funcionalidad para generar mejoras en el contexto y el estudio de sus estudiantes, sería recomendable leer más sobre esta dinámica para emplearla constantemente y llevar un registro documentado de los avances, modificaciones y beneficio de los colegiales a cargo.

Referencias Consultadas

Asmal, K. N., Coronel, T. C., Bravo, V. N., & de Pedagogía, M. (2021). Estrategias de atención plena para docentes: Mindfulness en el aula. Desafíos de la formación inicial y permanente de docentes para el desarrollo sostenible. Retos de la educación superior ante la agenda, 2030.1-16
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/67367517/Estrategias_Mindfullnes_para_docentes-libre.pdf?1621390405=&response-content-

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

[disposition=inline%3B+filename%3DEstrategias_Mindfullnes_para_docentes.pdf&Expires=1683339525&Signature=c9QDxeUa1DhfRUF9gpOJLXbb0D4jrr-vy8ezZ3IYnSysQXiJ~8mJHU4lgMxCw4tfzdiU0W37aKdTcv-dMdIGzwHDgfiqr8kCXg3MkCbyF10i3C5lh-DnpXdYHqfGcl6QjQ0alQWnKtMPmK2EbkEaabFGNWffaImxJQlyxSynxWZEwt d9uy2D8dkaBL0c-yCgURLqiY~cCH4lrFztxDEf51caRiFiUioAwZRweLXx99uvxhqJnhNn4XB8wPjxMPNZ0SFldIm2bPImfYj~XpaHvqExzVa~-irO8HugLUPaLdK7HB64zlv~DY9WqmbPDfpC8~jmBJG9O9dglRGszfYgQ &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.redalyc.org/journal/274/27449361001/html/)

Palomero, P., Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. Monografía: Mindfulness y educación. <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361001/html/>

Mariela González-López

Doctorado en Investigación

Directora. del CIEB y asesora de SEP y UIC

Universidad Continental, Centro de Investigación en Educación Básica

CIEB.COM.MX

Chihuahua, México

servicios@cieb.com.mx

Fernando Angel-G

Centro de Investigación en Educación Básica

Investigador

Centro de Investigación en Educación Básica

CIEB.COM.MX

Chihuahua, México

servicios@cieb.com.mx

MINDFULNESS UN MODELO PARA LA PAZ INTERIOR DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

El *Mindfulness* es una práctica que el hombre utiliza para vivir en paz y en atención plena consigo mismo. Dentro de esta surge la capacidad de estar tranquilo a nivel interior en un momento que decide la persona. Además, depende de ella que la práctica sea en estado de meditación, consciente y en entrenamiento para sentirse bien consigo mismo.

A continuación se presenta en que se ha utilizado esta práctica del *Mindfulness* según autores reconocidos a nivel mundial:

- i. Para atender a personas con dolor de cabeza o de tipo migraña (Hunt, C.A., *et al.*, 2023).
- ii. Uso psicodélico clásica y la práctica de meditación actual, en la meditación de atención plena y la meditación de bondad amorosa o compasión (Simonsson, *et al.*, 2023)
- iii. Escuelas
- iv. Hospitales
- v. Lugares de trabajo
- vi. Para el cambio de comportamiento (Schuman-Olivier *et al.* , 2020)
- vii. En estudio de personas que tomaron clases en línea durante la pandemia
- viii. Enfermedades médicas y psiquiátricas crónicas.
- ix. Medicina
- x. Psicología
- xi. La neurociencias
- xii. La asistencia sanitaria
- xiii. La educación

- xiv. El liderazgo en los negocios
- xv. Instituciones sociales

La atención plena tiene sus raíces en la meditación budista (Kabat-Zinn, s.f) La meditación es una práctica que tiene como objetivo aumentar la conciencia de la mente y la concentración. En los últimos años, la atención plena se ha convertido en un término familiar. Los programas de atención plena ahora se encuentran comúnmente en escuelas, lugares de trabajo y hospitales (2021).

En la pandemia de SARS-CoV-2 ha provocado una crisis de salud mental a escala mundial. Godara (2021) señala que, los problemas de salud mental, como la depresión, ansiedad, soledad y los sentimientos de desconexión de los demás, los niveles de resiliencia se han visto afectados negativamente, esto indica una urgente intervención de carácter socioemocional y Mindfulness. Tuvieron como resultado la efectividad diferencial de dos intervenciones breves en línea sobre las habilidades sociales y socioemocional, para mejorar los resultados de salud mental, así como para mejorar las capacidades sociales y la resiliencia.

Iniciar y mantener el cambio de comportamiento es clave para la prevención y el tratamiento de la mayoría de las enfermedades médicas y psiquiátricas crónicas prevenibles. La práctica de la atención plena o *mindfulness*, que implica la aceptación y el no juicio de la experiencia del momento presente, a menudo resulta en un cambio transformador del comportamiento de salud. Los sistemas neuronales involucrados en la motivación y el aprendizaje, estas tienen un papel importante que desempeñar, por lo tanto, el uso de la atención plena apoya este y el comportamiento (Schuman, 2020), en las intervenciones de estudios sociales y de conducta para sentirse mejor (Zang, 2021) cambiar la mente a una salud de bienestar.

Por último, los usos de esta técnica son en muchas disciplinas para tener buena salud y bienestar de las personas. Esta técnica budista se puede recomendar para que el docente aprenda a utilizarla en estudiantes que tienen problemas de conducta y para la atención plena para la enseñanza aprendizaje en el aula. Por consiguiente una satisfacción a la vida de lo que se hace en el presente, aceptar cambios que van a ser de bienestar en la salud, aceptarse a uno mismo, crecer en la espiritualidad y con la sociedad.

Referencias Consultadas

- Hunt, C.A., Letzen, J.E., Krimmel, S.R. *et al.* (2023). Meditation Practice, Mindfulness, and Pain-Related Outcomes in Mindfulness-Based Treatment for Episodic Migraine. *Mindfulness* **14**, 769–783. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02105-8>
- Godara M, Silveira S, Matthäus H, Heim C, Voelkle M, Hecht M, Binder EB, Singer T. (2021). Investigating differential effects of socio-emotional and mindfulness-based online interventions on mental health, resilience and social capacities during the COVID-19 pandemic: The study protocol. *PLoS One*. 2021 Nov 4;16(11):e0256323. doi: 10.1371/journal.pone.0256323. PMID: 34735441; PMCID: PMC8568275.

Schuman-Olivier Z, Trombka M, Lovas DA, Brewer JA, Vago DR, Gawande R, Dunne JP, Lazar SW, Loucks EB y Fulwiler C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harv Rev Psychiatry*;28(6):371-394. doi: 10.1097/HRP.0000000000000277. PMID: 33156156; PMCID: PMC7647439.

Simonsson, C., Chambers, R., Hendricks, P.S. *et al.*(2023). Classic Psychedelic Use and Current Meditation Practice. *Mindfulness* 14, 763–768. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02103-w>

Zhang , D., Lee EKP, Mak ECW, Ho CY. y Wong SYS (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *Br Med Bull*. 2021 Jun 10;138 (1):41-57. doi: 10.1093/bmb/ldab005. PMID: 33884400; PMCID: PMC8083197.

Kabat-Zinn, J. y Williams, M. (s.f.). *Mindfulness: Su origen, significado y aplicaciones. Kairo*. <https://editorialkairos.com/catalogo/mindfulness-su-origen-significado-y-aplicaciones>

Erika García Rosales

Maestra en Gestión Educativa y Liderazgo

Educadora de Grupo

Jardín de Niños Solidaridad

México

erigr@hotmail.com

EL MINDFULNESS UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

Vivimos en un mundo de estímulos constantes con una sobreexposición a la información, llegando a momentos que exigen parar un poco y mirar dentro, interiorizar el sentir y las ideas. A medida que suceden cambios científicos, tecnológicos y el desarrollo del mundo va en aumento, se generan efectos colaterales que han venido a deteriorar la salud de la sociedad. Debido a las situaciones de estrés que se viven con mayor intensidad el cuidado de la salud emocional ha cobrado cada vez mayor interés.

A dos años del regreso a la presencialidad en las escuelas, se ha podido observar los cambios de conducta que los alumnos han presentado, entre ellos, la falta de atención, su dispersión constante, hiperactividad, poca convivencia social, trastornos de alimentación e incluso en las preescolares dificultades para comunicarse a través del lenguaje oral. A raíz de vivir estas situaciones, en algunos o muchos casos, los maestros se han dado cuenta que tienen carencias de herramientas para trabajar estas situaciones y se han visto en la necesidad de buscar estrategias diversas que permitan mejorar el clima en el aula y por ende en las escuelas.

Una de las prácticas que puede ayudar ante esta diversidad de situaciones es el mindfulness (atención plena); practicarlo en las aulas no sólo ayudaría a los alumnos, también a los docentes. A medida que se es más consciente en las experiencias emocionales y físicas se logra un mejor autoconocimiento, autocontrol, auto observación y por consiguiente la capacidad para reconocer las emociones propias y poder manejarlas. Según explica Jon Kabat-Zinn, uno de los pioneros en este tema, “el mindfulness es un acto de prestar atención de forma intencionada y estar en el presente sin juzgar”. (Castro, 2023)

Incorporar mindfulness en la práctica educativa dará a los estudiantes las herramientas necesarias para controlar el estrés, les permitirá centrarse, tener más atención en las tareas y actividades que tienen que realizar. Algunos de los beneficios son:

- ❖ Aumento del rendimiento escolar. La práctica de conciencia plena y centrarse en el presente favorece la atención de los alumnos, mejorando con ello su rendimiento escolar.
- ❖ Desarrollo de la creatividad. Generar nuevas ideas, crear algo nuevo requiere habilidades como concentración, atención y observación, las cuales se obtienen con esta práctica.

- ❖ Mayor comprensión de nuestro mundo interior. Las diversas situaciones que día con día viven los estudiantes impide que muchas ocasiones se conozcan y reconozcan lo que sucede en su interior, el mindfulness les ayudará a recuperar el equilibrio interno, atendiendo en forma integral los aspectos de la persona: cuerpo, mente y espíritu.

Este aumento de atender la salud mental y emocional de los alumnos cada vez se presenta con mayor interés, aunado a esto, se está prestando más atención a determinadas problemáticas que, aunque siempre han estado ahí, están cobrando más relevancia en la actualidad, y buscan ser atendidas de diversas formas, de modo que las instituciones educativas están dando una mayor consideración a aspectos como las habilidades sociales, la inteligencia emocional o las competencias intrapersonal e interpersonal.

A partir de un buen manejo de emociones se tienen equilibrio cognitivo, físico y espiritual, lo que ayuda para proveer herramientas que previenen conductas de riesgo y fortalecer sus objetivos de metas o sueños para lograr a largo plazo. Además, fortalecen un sentido sano de autoconocimiento, autocuidado e identidad, fomentando la toma de decisiones libremente y con congruencia de valores, metas y objetivos que se han establecido. La aplicación de mindfulness en la educación también ayudará a los estudiantes a desarrollar o adquirir habilidades como la empatía, solución de conflictos, liderazgo y su integración de una manera más saludable al mundo social, capacidad de resiliencia.

Considero que uno de los desafíos en la educación es llevar a la práctica el mindfulness en las instituciones educativas, no tengo duda que ya se practique en algunas escuelas del ámbito privado, educación media superior y superior, sin embargo, en el ámbito laboral donde me desenvuelvo que es en escuelas públicas de educación básica no se realizan este tipo de prácticas, incluso, puedo mencionar que los docentes no tiene el hábito de practicar meditación, mindfulness o alguna técnica que les permita el manejo de sus emociones y entrenamiento de la atención. Un gran aporte a la educación pública de mi Estado y País sería que el gobierno se preocupara por brindar las herramientas necesarias y llevar este tipo de conocimientos y practicas a los docentes y ellos pudieran duplicarlo hacía los alumnos.

Referencias Consultadas

Benavides M, Lucía y Benavides, Aldo. *La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior.* (2021). [Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación](https://doi.org/10.24205/2616-7964.2021000500207). Versión impresa ISSN 2616-7964. Horizontes Rev. Inv. Cs. Edu. vol.5 no.21 La http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642021000500207

Castro, S. *Que es el mindfulness: ¿Es lo mismo que meditar?* Instituto Europeo de Psicología positiva. Abril, 2023. <https://www.iepp.es/que-es-el-mindfulness/#:~:text=El%20Mindfulness%20es%20la%20focalizaci%C3%B3n.Su%20significado%20es%20plena%20consciencia.>

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

Mourão Terzi, Alex, et al. (2016). *Mindfulness en la Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Vol. 30, núm. 3, pp. 107-122. Universidad de Zaragoza.
<https://www.redalyc.org/journal/274/27449361012/html/>

Suiza

Iván Vega Rico

Maestro en Psicología

Postgraduate Professor

SMC University_

smceducation.com

Suiza

[*ivr@smceducation.eu*](mailto:ivr@smceducation.eu)

[*mtrivanvega@gmail.com*](mailto:mtrivanvega@gmail.com)

EL MINDFULNESS COMO CATALIZADOR DEL APRENDIZAJE

La humanidad ha sido moldeada por innumerables avances en los últimos años en prácticamente todos los aspectos tales como el económico, tecnológico y social, sin embargo, lamentablemente la educación se ha mantenido prácticamente inmutable durante mucho tiempo. Ante este escenario, son cada vez más los educadores que han advertido la obsolescencia del sistema educativo y la necesidad de revolucionarlo a fin de que avance al mismo ritmo que la humanidad, en este tenor, una de las principales propuestas es la implementación de estrategias psicológicas de educación emocional, puntualmente el mindfulness que ha ido ganando terreno en el entorno terapéutico y educativo.

El mindfulness plantea sendos beneficios que, si bien no suelen ser tomados en cuenta como prioridad en las aulas, resultan sumamente productivos y fungen como catalizadores del conocimiento. Las principales características del aprendizaje emocional a partir del mindfulness se enuncian a continuación:

- Mejora del funcionamiento cerebral
- Reducción del estrés
- Incrementa la sensación de bienestar
- Mejora la inteligencia intrapersonal e interpersonal
- Desarrollo de la capacidad de estar en el presente

Los niveles de vitalidad y bienestar se vinculan con la motivación de los estudiantes, fomentar la autogestión, autocomprensión y autoaceptación mediante el mindfulness activa un proceso transformador en la elección consciente de las reacciones ante diversas situaciones del entorno (Kuru, 2022). En la era digital la información se encuentra al alcance en todo momento, basta con unos cuantos clics para encontrar la respuesta a prácticamente cualquier pregunta, consecuentemente, la memorización de datos se torna cada vez más anacrónica y cobra mayor protagonismo la habilidad de utilizar la información disponible para analizarla y solucionar problemas.

Así pues, el mindfulness contribuye notablemente a intercambiar el enfoque en la mera transmisión de información por uno más orientado en el desarrollo de soft skills tales como

trabajo en equipo, asertividad, liderazgo, adaptación al cambio, ética y responsabilidad social que resultan cruciales no solamente para el ambiente laboral, sino también para la autosuperación y el bienestar en general. Dado que este planteamiento es ajeno a la mayor parte de estudiantes y docentes, cabe destacar que el mindfulness además facilita la creación de las condiciones necesarias para la superación de la resistencia al cambio que caracteriza a todo proceso de reinención social.

El paradigma tradicional promueve el establecimiento de estándares inalcanzables para la mayoría de estudiantes y falla al momento de incorporar la gran diversidad de expresiones de genialidad que el ser humano puede denotar en un aula, en este sentido, el mindfulness promueve la aceptación, tanto de situaciones como de uno mismo, lo cual no solamente beneficia al alumno en lo individual sino al ambiente escolar en general, pues un aula llena de alumnos con alta autoestima indefectiblemente reportará un incremento considerable en el rendimiento y especialmente en la construcción de aprendizajes significativos y lecciones para la vida.

Por otra parte, la proverbial dinámica en las aulas fomenta el estrés, la presión y la desmotivación, mientras que estrategias como el mindfulness tienen el potencial para metamorfosear el entorno pedagógico en un escenario abierto, inclusivo, tolerante y enriquecedor, al impulsar el bienestar emocional tanto de los estudiantes como de los profesores.

Los hallazgos de las neurociencias han estado desvinculados del entorno didáctico-pedagógico durante muchos años. Finalmente, el aprendizaje se da en el cerebro, no existe aprendizaje que no implique modificaciones en los circuitos cerebrales (Hardiman, Magsamen & Eilber). El mindfulness al fomentar la práctica de la atención consciente sin juzgar o apegarse a ideas o circunstancias, promueve la neuroplasticidad, gracias a la cual es posible formar nuevas redes neuronales por medio de experiencias que estimulen las actividades cerebrales, de manera que al implementarse consistentemente se facilita el proceso de desaprender para aprender de maneras más eficientes.

El principal obstáculo para la implementación del mindfulness en las aulas es la resistencia al cambio, característica que permea a todos los agentes involucrados en la educación y que dificulta no solamente la implementación de innovaciones en el aula, sino también la formulación de reformas estructurales que permitan a los sistemas educativos reinventarse para adaptarse a las transformaciones de la sociedad y las necesidades fundamentales del ser humano.

Dado lo anterior, es sencillo concluir que la manera de optimizar la enseñanza-aprendizaje no es insistir porfiadamente en los métodos tradicionales sino implementar soluciones revolucionarias. El paso crucial radica en romper los paradigmas imperantes, pues es ampliamente difundida la idea de que ir a la escuela es una actividad compleja, aburrida o incluso un castigo, cuando en realidad, el aprendizaje es un proceso que debería disfrutarse y concebirse como el mayor medio para edificar al ser humano, en otros términos, un privilegio.

Finalmente, es fundamental considerar que en la actualidad resulta infructuoso que la educación se enfoque en la memorización de información cuando contamos con avances como la computación cuántica o la inteligencia artificial que pueden almacenar y procesar datos con una mayor eficiencia que cualquier persona, en cambio, la enseñanza-aprendizaje debe centrarse en la capacidad de cuestionar, crear, soñar, preservar nuestro entorno, contribuir a la solución de los grandes problemas de la humanidad y en general en cultivar aquello que ninguna tecnología será capaz de superar, nuestra esencia como seres humanos.

Referencias Consultadas

Hardiman, M., Magsamen, S. & Eilber, J. (2009). *Neuroeducation: Learning, Arts and the Brain*. The Dana Foundation.

Kuru, S. (diciembre, 2022). Mindfulness-based practices for EFL teachers: Sample tasks and insights to cultivate mindfulness. *Focus on ELT Journal*, 4(3), 77-96.
<https://doi.org/10.14744/felt.2022.4.3.6>

Venezuela

Andreina Montiel Velazco

Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación mención gerencia educativa

Coordinadora de la Maestría Ciencias de la Educación Mención

Gerencia Educativa

Universidad Privada Rafael Bellosó Chacín_(Urbe)

amontielvelazco@gmail.com

EL MINDFULNESS COMO HERRAMIENTA PARA LAS PRÁCTICAS EDUCATIVAS: ANTE LOS NUEVOS DESAFÍOS UNA PROPUESTA EMERGENTE.

En el transcurrir de la historia la formación del alumno está dirigida a la transmisión de contenidos académicos, sin embargo, la sociedad actual presenta características que obliga a la rapidez, la productividad y la inmediatez. Para ello, los centros educativos de manera frecuente han tenido que combatir una serie de factores intervinientes en el proceso de enseñanza aprendizaje, por ende, se ha generado la necesidad no solo de utilizar estrategias metodológicas en aula sino también implementar nuevas herramientas que permitan el desarrollo integral del estudiante.

Habitualmente se evidencian la existencia de presiones externas tanto para el docente como para el alumno. En el maestro, abarcan los programas, la carga de trabajo, la planificación y organización de la práctica docente, requiriendo mayor rigurosa, dedicación y esfuerzo. En los estudiantes, se observa mayores cotas de impulsividad y las dificultades de atención en aumento, impaciencia, ansiedad, poca concentración y escucha con atención, generando problemas en el aprendizaje, bajo rendimiento académico, desmotivación, conductas inadecuadas y estrés infantil, sin obviar situaciones familiares y económicas particulares de ambos.

En respuesta a lo planteado, nace la necesidad imperiosa de cultivar la interioridad para hacer frente a los factores expuestos a fin de recuperar espacios bajo una calma y silencio, que admita la conciencia de lo que se siente y se piensa, ofreciendo una atención plena o plena presencia hacia un nivel integral del ser humano. De esta forma, el Mindfulness o atención plena es una vía para alcanzar el estado global de salud y experimentar el bienestar que conlleve al desarrollo de la conciencia, logrando un estado de sanidad emocional y afectiva.

De acuerdo a González (2014), el Mindfulness es una capacidad universal básica de los seres humanos que se fundamenta en la posibilidad que se tiene para poder ser conscientes de los contenidos de la mente instante a instante, no es más que es la práctica de la autoconciencia a través de la concentración mental. Los programas de Mindfulness pretenden reducir el cansancio emocional, fomentar el aprendizaje de técnicas efectivas del manejo del estrés, así como habilidades de regulación emocional, que ayudan a que se produzca un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje.

Según Redero (2016), el Mindfulness es la capacidad y el proceso de desarrollo de la plena conciencia a través de la práctica de diferentes técnicas de atención, que involucran a la persona a nivel mental, corporal y emocional, situando en el momento presente, configurando a la persona como observador imparcial de la realidad interna y externa, cultivando hacia esta una mirada compasiva, amable y libre de juicios.

Igualmente, señala el autor referido siguiendo a Simón (2006), que existen dos premisas que han de cumplirse para que haya Mindfulness: Ser conscientes de lo que está ocurriendo en el presente inmediato, a saber, en el aquí y en el ahora. Y ser capaces de detectar cuáles son las vivencias emocionales de ese momento presente, es decir, cómo se viven esas experiencias.

De allí, que en la búsqueda permanente del aprendizaje y los elementos que lo determinan, desde el punto de vista teórico-práctico es fundamental la idea de la respiración y la relajación, pasos que anteceden a la meditación, con el acompañamiento de la motivación emocional, como factores que coadyuvan al mejoramiento de la atención para lograr centrarla en un hecho particular de interés propio y obvie los demás factores que existen, que circulan y no requieren su observación.

Así lo ratifica Redero (2016), en cuanto a las prácticas educativas al señalar la existencia de numerosas investigaciones que enaltecen la efectividad del Mindfulness, comprobando científicamente sus efectos, lo que se ha convertido en una opción para practicar, aprender, enseñar y memorizar mejor, dado su proceso reflexivo e intencionado, comprendiendo lo que está pasando en el interior y en el entorno, y de esta manera, la atención hace la conciencia para mejorar el enfoque mental y su vez, el rendimiento académico. Así pues, la enseñanza de la atención plena en las aulas fomenta una comunidad pedagógica, donde los alumnos progresan en lo académico, emocional y social, y los profesores se consolidan dado los resultados obtenidos en lo profesional y personal.

De esta manera, el Mindfulness se presenta como esa metodología o filosofía de vida para abrazar la complejidad y poder convertir al ser en un instrumento que aporta consciencia, calma, claridad, compasión y la aceptación de la realidad vivida en el ahora. En Educación las recomendaciones para la aplicación del Mindfulness, debe iniciar en la creación y aceptación de tales programas insertándolos en el sistema educativo mediante los diseños curriculares, de esta manera, se garantiza la aceptación, desarrollo y cumplimiento en las aulas. Y su desarrollo debe ser de forma paralela, continua, progresiva y añadidos a la vida diaria de los centros, en aras de integrar las habilidades y actitudes relacionadas con la práctica de esta en las clases y materias ordinarias, asegurando así el manejo de la técnica, consecución y por supuesto los resultados esperados.

Por ello, implementar las aplicaciones específicas de atención plena en centros educativos requiere en primer lugar, el manejo de expertos en cuanto a atención plena re refiere, capaces de iniciar los proyectos e involucrarlos en la vida escolar propia, y en segundo lugar, debe darse a los docentes la formación adecuada, para dale continuidad al proceso, generando de esta forma, beneficios para este y para su alumnado, evidenciados internamente y externamente a la escuela.

Referencias Bibliográficas

- González, A. (2014). Mindfulness (atención plena o conciencia plena). Mindfulness: guía práctica para educadores. Universidad del País Vasco. TECHNICAL REPORT · MARCH 2014 DOI: 10.13140/2.1.4453.1208.
<https://www.researchgate.net/publication/266794224>.
- Redero, E. (2016). Aplicación del Mindfulness en el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Primaria. Universidad Internacional de La Rioja. España- Sevilla. Disponible:
eunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3945/REDERO%20GARCIA,%20ELENA.pdf?sequence=1.
- Viciano, V; Fernández, A, Revelles, M; Espejo, T; Puertas, P y Chacón, R. (2018). Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 2018, 16(1), 119-135. <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.008>.

María Isabel Núñez.

Doctora en Ciencias de la Educación

Docente Investigadora Pregrado y Posgrado

Universidad Nacional Experimental Rafael María Baralt

<https://unermb.web.ve>

marisanu2403@gmail.com

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS DE CLASE

A lo largo de los últimos años ha crecido exponencialmente el número de publicaciones acerca de mindfulness. A pesar de que la mayoría de ellas están enfocadas en la investigación de sus beneficios en el ámbito clínico, se ha comenzado a extender aquellos enfocados en evaluar los efectos de programas internacionales y nacionales dirigidos tanto al profesorado como a los estudiantes que componen todo el sistema educativo.

Antes de comenzar a hablar de mindfulness resulta necesario e imprescindible detenerse en el propio término y su origen, de modo que se tenga claro a qué nos referimos exactamente cuándo utilizamos esta palabra. El término inglés mindfulness tiene su origen en los textos budistas escritos en pali, siendo la traducción al inglés de la palabra ‘sati’ que puede ser entendida como “consciencia, atención y recuerdo” según Manso (2018:13).

Por otra parte, en español, para Villalba (2019: 25), expresa que se traduce como atención plena. El autor afirma que la atención en el sentido convencional del término, es una herramienta evolutiva al servicio de la supervivencia.

Dentro de este marco, se habla entre otros, del acoso escolar, la violencia en las aulas, los problemas de convivencia en los centros, el déficit de atención en niños y adolescentes. En referencia a la educación, se está enfrentando a grandes retos, tanto en las escuelas, como en las universidades ya que existe un número cada día más grande de estudiantes con conductas que se consideran disfuncionales, como la hiperactividad, dificultad para concentrarse, poca habilidad prosocial y cooperativa, o la violencia bullying, depresión, pánico entre otras.

Desde esta perspectiva, se tendría que considerar la importancia que tiene el control de las emociones en el proceso de enseñar y aprender, así como para el fortalecimiento de una cónsona relación entre estudiantes y docentes en las aulas de clase, siendo entonces de utilidad para las prácticas educativas el mindfulness, lo cual conlleva a mejorar el nivel de atención, disminución de los niveles de ansiedad, fortalecimiento de los niveles de empatía, generosidad, estimulación de comportamientos centrados en los valores y la paz.

Vinculado al concepto, el mindfulness desarrolla la conciencia y ayuda a conectarnos con nosotros mismos de forma saludable, más allá de pensamientos, emociones y sentimientos, es decir, se presenta una liberación de los mecanismos automáticos del cuerpo. Considerándose, el mindfulness como una parte importante en el trabajo con las emociones,

convirtiéndose en un instrumento apropiado para la educación emocional en todos los entornos.

Por ese motivo, el mindfulness se presenta como una técnica que promueve la aceptación del momento, siendo una de sus características la actitud de no juzgar. Algunas investigaciones sugieren que cuando la atención a la emoción va acompañada de una valoración de la emoción del momento, se produce un tren de pensamientos que nos distrae de nuestra experiencia inmediata. No obstante, la experimentación del mindfulness nos ayuda a captar emociones, corregir, regular y entender estados emocionales.

En concordancia con lo anterior, el mindfulness, atención plena, puede ayudar a desarrollar habilidades sociales y emocionales en los estudiantes ya que una de las características del mindfulness es desarrollar la auto observación y la autoconciencia, por consiguiente, la capacidad de reconocer las propias emociones a medida que ocurren. Pertinente comentar que existen estudios que indican que, a partir del mindfulness práctica de la atención plena, ayuda efectivamente, en la regulación de las emociones, ya que implica una actitud más asertiva, compasiva, con menos sesgos cognitivos, lo cual facilita relaciones interpersonales más funcionales, acordes a un mejor aprendizaje.

No se puede obviar que el mindfulness contribuye a que los estudiantes en la era digital puedan mantener comportamientos acordes mientras navegan siendo conscientes de cómo visitar las redes sociales donde las emociones deben ser controladas, sana y equilibrada con la tecnología porque se está haciendo interacción con otras personas.

De igual manera, hablar de características enmarcadas en el aprendizaje emocional a través del mindfulness es considerar los beneficios mentales que aporta a los estudiantes a través de la atención plena, donde tendrían el control de sí mismos y de lo que sucede a su alrededor, para el mantenimiento de su equilibrio emocional y buenas relaciones personales. De esta forma se consigue el desarrollo integral del individuo ayudando a gestionar el estrés de forma eficaz, porque le proporciona herramientas para reducirlo ayudando a la autorregulación emocional.

Para concluir el mindfulness conlleva al fortalecimiento de las aulas de clase y ofrece una alternativa a los docentes para poder enfrentar las diferentes situaciones que pasan durante el desarrollo académico tales como: preparación de estrategias didácticas, asesoramiento académico, ayuda psicopedagógica entre otros. En el caso de los estudiantes les permite afrontar los métodos de aprendizaje con mayor eficiencia, enfocándose en los temas de interés, disminuyendo la distracción con un aumento en la concentración a la hora de analizar la información que será transformada en conocimiento.

Referencias Consultadas

Manso, B. (2018). Estado de la cuestión de los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness en contextos educativos. Universidad Internacional de La Rioja.

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

Villalba, D. (2019). Atención Plena: Mindfulness Basado en la Tradición Budista. Barcelona: Kairós.

Vicky Tamara Varela Duque

Magister en Educación Mención Enseñanza de la Biología

Docente de Biología

Universidad Pedagógica Experimental Libertador Maracay

Vickyupel1990@gmail.com

EL MINDFUNELSS, UNA PRPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO EN LAS AULAS

El mindfunelss se puede definir sencillamente como la capacidad o la manera de prestar atención, que esta sea de forma consciente a la experiencia del momento presente y que se dé con curiosidad, interés y aceptación, en donde esto genere un ambiente cálido y de amistosa iniciación e investigación, en el cual se observe y se exprese en cuerpo y mente, y que todas las experiencias se desplieguen de momento a momento como lo describe Kabat-Zinn (2003).

Ante lo expuesto, se dan respuestas a las siguientes interrogantes: **¿Qué características describen el aprendizaje emocional a partir del mindfulness?** La educación hoy en día demanda algo más que solo el aprendizaje instruccional de contenidos curriculares, mecanización de prácticas o la memorización, ya que cada vez se va teniendo más en cuenta el desarrollo de otras habilidades y talentos como es el equilibrio sentimental, esas habilidades interpersonales, la regulación, el autoconomiento y esas propias emociones en donde destaca la concentración y la atención.

Siguiendo el orden de ideas. **¿Cómo contribuirá el mindfulness en los mapas de proceso de aprendizaje de los estudiantes de la era digital?** Es una de las nuevas estrategias que se aplican para poder impulsar las emociones positivas, tanto para los estudiantes como para los docentes. Contribuye en que la educación es edificada mediante puentes entre la ciencia y la espiritualidad, entre el rigor y la calidad de los métodos y el arte de despertar en la que el reto no es enseñar, sino aprender, en donde busca apoyar a los docentes con toda la carga de responsabilidades asumidas por su cargo en la formación de las personas. Mejora las habilidades cognitivas, en términos de un progreso en la capacidad de concentración, atención y creatividad, mejora la autorregulación emocional y previene síntomas como el estrés, la ansiedad y la depresión; así mismo provoca un desarrollo humano más integral, mejorando las relaciones interpersonales y la capacidad para la autocompasión y la compasión hacia los demás.

Partiendo de lo puntualizado se puede describir la tercera interrogante **¿Qué papel juegan las emociones en el fortalecimiento de las aulas en el contexto actual?** Estas influyen en la capacidad de razonamiento, la memoria, la actitud para aprender y la toma de decisiones, en donde las emociones se consideran que forman parte del proceso de aprendizaje de cada persona.

Para finalizar **¿Cuáles han sido los desafíos que ha generado el mindfulness en la práctica educativa?** Un primer inconveniente que podríamos encontrar sería la dificultad para comprender el propio concepto mindfulness. No obstante, carecemos de estudios

sistemáticos para saber cómo se representan mindfulness los docentes que no lo han practicado personalmente, Gunaratana (2016) recoge las preconcepciones erróneas más habituales entre la población general, se confunde con una manera de escapar de la realidad, con el pensamiento reflexivo o, por el contrario, con no pensar en nada. No intenta poner a las personas en contacto con estados religiosos sino con su propia sabiduría interior, a través prácticas sencillas que se basan en una audición atenta y amable del propio mundo interno. No es un instrumento de control social ni de aislamiento, sino que, por el contrario, es una destreza que puede ayudarnos a ser más libres y establecer relaciones más satisfactorias conforme la desarrollamos.

En conclusión, al concepto de mindfulness, se podría decir que consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que nacen en el momento presente, con aceptación, sin calificar, sin expectativas o creencias, tratándolos con bondad y compasión. La práctica de mindfulness es una destreza que repercute positivamente en el bienestar físico y emocional de las personas que la llevan a cabo.

Hoy en día existe bastante evidencia efectiva que constata que los programas de intervención clínica basados en mindfulness resultan eficaces para el tratamiento de diferentes trastornos físicos y psicológicos. Aunque, es importante seguir investigando para conocer cuáles son los mecanismos psicoterapéuticos que realmente subyacen a la práctica de mindfulness. En el ámbito educativo surgen también nuevas líneas de investigación con el propósito general de acercar a los diferentes agentes educativos; profesores, familia, estudiante, estos programas innovadores basados en la práctica de mindfulness para aportar una herramienta que sirva para potenciar y desarrollar otras competencias emocionales, valores humanos, habilidades sociales, prevenir el estrés, proporcionar la regulación emocional o incrementar el rendimiento académico.

Referencias Consultadas

- Gunaratana, B.H. (2016). El libro de mindfulness. Barcelona: Kairós. Aprendizaje Mindfulness y educación: ¿consumismo, tecnología o práctica transformadora? [Artículo Digital] Espiral. Cuadernos del Profesorado, 13(26), 1-10. [Links] Versión Online. Disponible en: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/8617/2739-9499-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Consulta: 2023, abril 07].
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness -based stress reduction (MBSR). [Artículo Digital] Constructivism in the Human Sciences, 8(2), 73 [Links] Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/232041058.pdf> [Consulta: 2023, abril 07].

Saray Gutiérrez de Fonseca

Estudiante del Doctorado en Educación

UPEL MARACAY

Jefe de División de Extensión e Investigación

Instituto Universitario Adventista de Venezuela

Venezuela

Saray.carolina.gm@gmail.com

MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN

La aplicabilidad de pautas y directrices dentro de la gestión educativa, son lineamientos encaminadas a proporcionar un eje formativo, sistémico y fortalecedor en el logro y alcance de objetivos pedagógicos. Por ello, a través de la eficiencia del compromiso y desarrollo pleno de las capacidades del docente como líder de este significativo proceso transformacional, es pertinente que, en toda modalidad y acción a desempeñar, se incentive con diversas técnicas la mejora continua de destrezas en los estudiantes tales como la atención y percepciones.

En este aspecto, es relevante destacar el “*mindfulness*”, que, desde la perspectiva de Vásquez (2016), consiste en la técnica de meditación, destinada a la observación de la realidad en el momento dado, en la cual, sin intención de juzgar en el desarrollo de los hechos, el sujeto tiene plena apertura y aceptación de los elementos implícitos, incentivando así procesos críticos e interpretativos como complemento de la construcción operativa del conocimiento.

Concatenado con ello, el *mindfulness* se establece como técnica en la promoción del análisis constante frente a las evidencias planteadas, considerando para ellos de acuerdo a la postura del citado autor, elementos característicos para su óptima aplicación siendo ellos, la atención al momento presente, apertura de experiencias, aceptación, dejar pasar y la intención. Por lo que, al vincularlo con la eficacia del aprendizaje en torno a la inteligencia emocional, permite ser un factor de abordaje directo dentro de la gestión del conocimiento alrededor de los criterios de la enseñanza, elevando las expectativas en torno a la calidad educativa.

En efecto, el *mindfulness* alude a la atención o conciencia plena, que es manifestada por el sujeto en una actividad en la cual se involucra y es consistente. De manera que, al llevarlo al plano educativo, concretamente en el desarrollo de la enseñanza y aprendizaje, le va a permitir al estudiante en un escenario ideal aprehender, obtener información, procesarla y seguir las instrucciones e indicaciones del docente en el logro de objetivos y metas en diversas áreas curriculares.

Por lo tanto, el mindfulness, se presenta como alternativa con una gama de acciones a disposición del profesional de la enseñanza para dinamizar la formación integral de los estudiantes, buscando captar su atención, que se involucre, y de esa manera tomen el rol protagónico en la construcción del conocimiento, todo lo cual se espera se traduzca en el logro de competencias y, por consiguiente, la calidad educativa como derecho de los ciudadanos en Venezuela.

En concreto, al hablar de la implementación del mindfulness en la educación, Davis y Hayes (2011), resaltan entre otros beneficios, el generar un significativo cambio en los estudiantes, a nivel emocional, puesto que conlleva a promover la participación eficaz de acciones favoreciendo la aceptación de acciones e incentivando a las interpretaciones de criterios en cada actividad propuesta, esto es, con el propósito de que cada estudiante (y docente), puedan manejar favorablemente sus emociones dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, evidenciando todo hecho como una oportunidad de fortalecer los conocimientos, además de incentivar a la estabilidad mental como parte de los lineamientos pedagógicos e institucionales.

En sintonía con tales argumentos, se enfatiza el cumplimiento de directrices y preceptos en la gestión del aula, con la cual el docente está llamado a favorecer las condiciones para el aprendizaje integral de los educandos. De modo que, frente a los diversos cambios suscitados en la realidad actual, es menester ese tránsito profesional de una educación tradicional hacia la incorporación de parámetros estratégicos sustentados en el desarrollo de lineamientos y modalidades tecnológicas, a manifestarse y desplegarse en la planificación curricular.

En adición, es importante resaltar lo siguiente: el profesional educativo pueda establecer la planificación curricular por medio de recursos digitales como un soporte en el desarrollo y manejo de directrices curriculares, respondiendo a las demandas del contexto escolar, a la par de promover la adaptabilidad de parámetros y líneas de acción representadas con los medios tecnológicos como ejes procedimentales en la enseñanza y aprendizaje, para alcanzar la calidad educativa. En otras palabras, al ser un proceso de construcción constante del aprendizaje y de la enseñanza, en la cual, es imperativo que se establezcan lineamientos para la atención eficaz de las pautas pedagógicas de los estudiantes en pro del logro de objetivos académicos en un proceso social e interactivo de la gestión del aula.

A manera de cierre, el mindfulness está implícito en los esquemas que constituyen los sistemas educativos, como opción para la operatividad de la adaptabilidad de procesos que conlleven a generar una transformación para la calidad de la enseñanza y el aprendizaje, más aún en el panorama actual en el cual se perfila la necesidad y relevancia de la implementación de estrategias novedosas que permitan favorecer la construcción del conocimiento, en un ambiente positivo, dinámico, que otorgue a cada educando un rol activo, protagónico en la formación integral.

Referencias Consultadas

Davis, D. y Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.

Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría: versión impresa* ISSN 0034-8597. *Rev Neuropsiquiatr* vol.79 no.1 Lima ene. 2016. Lima, Perú. Documento en línea: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006#:~:text=Mindfulness%20es%20una%20t%C3%A9cnica%20de,con%20plena%20apertura%20y%20aceptaci%C3%B3n.

Ana de Jesús Da Rocha de Peña

Estudiante del Doctorado en Educación

UPEL MARACAY

Coordinadora de educación, de damas y de atención a los niños del estado Aragua

Iglesia Adventista del Séptimo Día

Venezuela

adarocha@uvoriental.org

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

Las emociones son expresiones comunes en los seres humanos y como tal afectan de manera positiva o negativa el aprendizaje de los mismos; conocerlas, comprenderlas y gestionarlas son acciones vitales para poder tener una inteligencia emocional óptima. De allí que la utilización de esta nueva estrategia llamada Mindfulness es utilizada por muchas personas para lograr estabilidad emocional en sus vidas. La Universidad La Salle (2023), define:

El Mindfulness como práctica que se centra en la concientización de los estados cognitivos y emocionales, también promueve y/o aumenta la atención, mejora la memoria, el enfoque y la creatividad, favorece la comprensión de la información y su retención durante más tiempo. Mejora la capacidad de concentración y de asimilación de conocimientos, incrementando el rendimiento académico y promoviendo el desarrollo de habilidades intelectuales. (S/P).

Desde esta perspectiva, se puede dar respuesta a la siguiente interrogante *¿Qué características describen el aprendizaje emocional a partir del Mindfulness?* primeramente esta práctica se centra en la concientización de los estados cognitivos y emocionales, también promueve y/o aumenta la atención, mejora la memoria, el enfoque y la creatividad, favorece la comprensión de la información y su retención durante más tiempo. Por consiguiente, describe dentro del aprendizaje características relacionadas con la mejora de la capacidad de concentración y de asimilación de conocimientos, incrementando el rendimiento académico y promoviendo el desarrollo de habilidades intelectuales en los estudiantes.

Esto correlaciona con los estudiantes en la era digital, los cuales se verían bien favorecidos con la utilización de esta técnica, ya que pondrían en práctica todos y cada uno de los factores que la conforman o que se obtiene al utilizarla, lo que da respuesta al segundo planteamiento *¿Cómo contribuiría el Mindfulness en los mapas de progreso de aprendizaje de los estudiantes en la era digital?* Por otra parte, desde el ámbito psicológico actualmente se da gran importancia al desarrollo emocional de las personas, siendo entendido como un aspecto influyente en el comportamiento humano y en la toma de decisiones. Los seres humanos están expuestos diariamente a estímulos que permiten reaccionar de una o cual manera, ante este enunciado Vivas (2002), confirmó que “la educación tradicionalmente se ha centrado en el desarrollo del intelecto, con un marcado olvido de lo emocional” (p.31).

En este sentido, para comprender al ser humano es importante conocer las emociones; este conocimiento contribuye a la socialización y la adaptación con el entorno. Así es que, aunque experimentemos algo desagradable (por cierto algo inevitable en la medida en que estemos vivos), se puede ahorrar el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca lo que sin dudas será beneficioso para el fortalecimiento de las emociones de los mismos en sus aulas, lo que da respuesta a *¿Qué papel juegan las emociones en el fortalecimiento de las aulas en el contexto actual?* sin duda, practicar y lograr alcanzar el Mindfulness es una manera eficaz de mejorar la vida diaria de las personas así como de la práctica docente actual.

El Mindfulness, es utilizado por muchas personas para lograr una estabilidad emocional más adecuada, generando grandes beneficios en la vida diaria y en la práctica educativa, entre las que podemos mencionar: mejora el autocontrol y fomenta el desarrollo de la inteligencia emocional, influye positivamente en la resolución de problemas, fomenta la capacidad de concentración y la memoria, aumenta la creatividad y por ultimo favorece las relaciones sociales sanas.

Partiendo de esto se puede vincular con el siguiente planteamiento, *¿Cuáles han sido los desafíos que ha generado el Mindfulness en la práctica educativa?* en el quehacer educativo se viven diversas experiencias, y con la utilización de esta herramienta o estrategia puede mejorarse la praxis educativa, sin embargo, ha generado ciertos desafíos en la implementación de las mismas, entre ellas podremos hacer mención de las siguientes: Debido a las diversas corrientes que están inmersas en ella, pues se conoce que viene de origen oriental, hinduismo, budismo, entre otras, las instituciones educativas en especial las de filosofía cristiana no apoyarían o no aceptarían estas corrientes en sus aulas de clases, ya que irían en contra de sus principios religiosos o filosóficos, otro desafío sería que al practicar la meditación, puede acarrear otras implicaciones si no lo hace una persona especializada en el área, esto sería contraproducente para los estudiantes si no se tiene en las aulas de clase la persona que domine esa estrategia.

En conclusión, se recomienda ampliar la investigación del Mindfulness en aspectos importantes que permitan entender mejor la forma como actúa, estudios sobre mecanismo de acción, aspectos neurobiológicos y fortalecer la evidencia clínica, para poder llegar a una postura aceptada en el ámbito educativo, éstos son puntos a tener en cuenta en futuras investigaciones sobre este tema.

Referencias Consultadas

Universidad de La Salle (2023) Mindfulness y los beneficios de su práctica en el aprendizaje. [Documento en línea disponible]: <https://www.lasalle.edu.co/Noticias/ViveUnisalleNoticias/uls/Mindfulness-y-los-beneficios-de-su-practica-en-el-aprendizaje>

Boletín Opiniones Iberoamericanas en Educación

Año 5, Número 39

Vivas García, Mireya (2022) La educación emocional: conceptos fundamentales Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, vol. 4, núm. 2, diciembre, Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela.

Oneydis Manzano Figueroa

Estudiante del Doctorado en Educación

Universidad de Carabobo.

Docente agregado a dedicación exclusiva

Departamento de Salud Pública

Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad de Carabobo

Venezuela

omanzano@uc.edu.ve

EL MINDFULNESS. UNA PROPUESTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS AULAS

En el contexto globalizado que se desenvuelve el individuo y las comunidades en pleno siglo XXI es importante contar con estrategias que mejoren la experiencia educativa, muchas veces afectada por la manera en que se gestionan las emociones y el impacto de generar respuestas automatizadas, por eso es relevante conocer las opciones que en esta área de aprendizaje emocional se desarrollan actualmente.

El Mindfulness permite al individuo generar respuestas relacionadas de manera directa a cada emoción, conlleva a la autoconciencia emocional, ayudando a las personas a tomar conciencia de sus emociones y sentimientos, lo que les permite identificar las emociones negativas y positivas. Otra característica sería la regulación emocional ya que por medio del mindfulness, las personas pueden aprender a regular sus emociones y sentimientos de una manera más saludable y efectiva. También puede mejorar la empatía, lo que permite a las personas entender mejor las emociones de los demás.

En este mismo orden de ideas vale destacar que él también puede ayudar a las personas a tomar decisiones más informadas y conscientes, en lugar de reaccionar impulsivamente. Evitando el automatismo como respuesta. Esto a su vez redundaría en reducción del estrés y la ansiedad, lo que permite a las personas manejar mejor las situaciones estresantes y difíciles.

En general, el aprendizaje emocional a través del mindfulness se enfoca en desarrollar una mayor conciencia y comprensión de las emociones, así como en aprender a regularlas y manejarlas de manera efectiva.

El mindfulness podría contribuir significativamente en los mapas de progreso de aprendizaje de los estudiantes en la era digital al mejorar su capacidad para concentrarse y enfocarse en el proceso de aprendizaje. Los estudiantes que practican mindfulness pueden desarrollar habilidades para regular sus emociones y reducir el estrés, lo que les permitiría estar más presentes y comprometidos en el aula virtual. Además, el mindfulness puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades metacognitivas, como la capacidad de reflexionar sobre su propio aprendizaje y monitorear su progreso. Esto podría ser especialmente útil en un entorno de aprendizaje en línea, donde los estudiantes pueden sentirse desconectados o desmotivados. En resumen, el mindfulness podría ayudar a los estudiantes a desarrollar

habilidades esenciales para el aprendizaje efectivo en la era digital, lo que podría reflejarse en sus mapas de progreso y contribuir en la formación de su ciudadanía digital.

Las emociones ejercen un rol fundamental en el fortalecimiento de las aulas en el contexto actual. La humanidad viene de un escenario de pandemia que ha ocasionado un alto nivel de estrés y ansiedad en los estudiantes, cada quién lo vivió de manera distinta y esto puede afectar su capacidad para aprender y comprometerse con el proceso de aprendizaje. Es por esto que cobra importancia que los educadores sean conscientes de las emociones de sus estudiantes y trabajen para crear un ambiente seguro y acogedor en el aula virtual.

Además, las emociones también pueden ser una fuente de motivación y compromiso para los estudiantes. Los educadores pueden utilizar estrategias pedagógicas que involucren emociones positivas, como la alegría, la curiosidad y la satisfacción, para fomentar el aprendizaje y la participación activa en el aula virtual.

En resumen, las emociones juegan un papel crítico en el fortalecimiento de las aulas en el contexto actual. Los educadores deben ser conscientes de las emociones de sus estudiantes y utilizar estrategias pedagógicas que involucren emociones positivas para fomentar el aprendizaje y la participación activa en el aula virtual.

El mindfulness como práctica educativa que resurge tiene entre sus principales desafíos es la falta de capacitación y formación adecuada para los educadores. Muchos docentes no están familiarizados con las técnicas y prácticas de mindfulness, lo que dificulta su implementación efectiva y generalizada en el aula.

Entre el personal directivo con poder decisorio e incluso los mismos docentes de aulas se puede encontrar personal escépticos y detractores sobre los beneficios del mindfulness y pueden considerarlo una pérdida de tiempo o una distracción del currículo académico. También puede haber preocupaciones sobre cómo implementar el mindfulness en un entorno educativo que ya está sobrecargado de trabajo y actividades.

Otro desafío es realizar la adaptación del mindfulness de manera específica a diferentes edades y niveles educativos. Las técnicas y prácticas de mindfulness pueden ser más efectivas para ciertos grupos de edad o niveles educativos que para otros, lo que requiere una adaptación cuidadosa para asegurar su efectividad. Según Woloschin de Glaser y Serrabona (2003). Se debe proporcionar una guía práctica para navegar por los conflictos más comunes relacionados con estos temas, enfatizando la necesidad de contextualizar completamente las actividades y respetar el ritmo y las necesidades de los estudiantes según su edad y motivación.

En esta línea de pensamiento cabe señalar la sospecha de considerar posibles contraindicaciones del mindfulness por presencia de psicopatías, el reconocimiento de las limitaciones de las intervenciones educativas y la conveniencia de trabajar en cronofases multidisciplinares (García-Campayo y Demarzo, 2015).

Finalmente, puede haber desafíos logísticos y económicos para implementar el mindfulness en el aula, como la necesidad de espacio adecuado, tiempo suficiente y recursos

financieros para adquirir materiales y capacitación. Todos estos desafíos deben ser abordados para que el mindfulness pueda ser implementado de manera efectiva en la práctica educativa.

Referencias Consultadas

García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. San Cugat del Vallés (Barcelona): Singlantana. Apple, M. (2018). *¿Puede la educación cambiar la sociedad?* Santiago de Chile, Chile: Lom ediciones.

Woloschin de Glaser, L. y Serrabona, J. (2003). *Visualizaciones que ayudan a los niños. Estrategias y actividades para resolver problemas emocionales y de aprendizaje escolar*. Barcelona: RBA. Apple, M. W. (1991). The politics of curriculum and teaching. *NASSP Bulletin*, 75(532), 39-50. doi:10.1177/019263659107553205

Ángel Carmelo Prince Torres

Doctor en Ciencias de la Educación

Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado

Venezuela

angel.prince@ucla.edu.ve

arbqto@gmail.com

MINDFULNESS Y EDUCACIÓN: UNA APROXIMACIÓN EN EL AULA

La educación no solo consiste en la provisión de saberes académicos, pues para nada sirve que se establezca dentro de los centros educativos la facilitación de lenguas, ciencias, matemáticas, entre otras unidades curriculares, si por otra parte no se fortalece el mundo interior del estudiantado. En cuanto a ese blindaje del fuero interno de los educandos, es menester acotar que consecuentemente se interrelaciona con la propia capacidad que ellos tienen para reflexionar, así como establecer pensamientos constructivos que permitan autopercebirse, apreciar también al mundo y comprender las realidades.

En tal sentido, dentro del contexto educacional se pueden aplicar estrategias fundadas en la realización de diferentes ejercicios, tendentes a la catálisis de la capacidad de meditación que puedan alcanzar cada uno de los alumnos. Esto, porque es trascendental que los sujetos realicen exámenes constantes de las implicaciones que tiene la gestión de su estructura interna.

Por dicha razón, en la actualidad se hace referencia a la implementación de lo que se conoce como *mindfulness*, asumido como una herramienta terapéutica que se puede acoplar congruentemente con las expectativas que se manejan dentro de los contextos educacionales, en cuanto a una formación integral de la persona. De acuerdo con la Universidad Internacional de la Rioja UNIR (2020), el *mindfulness* puede definirse en los siguientes términos:

El *mindfulness* o conciencia/atención plena es una técnica de relajación asociada a una actitud más distendida ante la vida. Consiste en estar atento de manera intencional a lo que hacemos, sin juzgar, apearse o rechazar, en alguna forma, la experiencia. Para muchas personas se ha convertido en una práctica diaria para utilizar como recurso en cualquier situación y en cualquier momento, y así alcanzar una concentración plena tanto a nivel mental como corporal y ambiental. Con todo, el *mindfulness* en el aula ofrece múltiples beneficios (p. 1).

Por lo tanto, el *mindfulness* se encuentra relacionado estrictamente con procesos personales, los cuales a su vez podrían verse reflejados exteriormente a través de las conductas y actitudes ante diversas situaciones, como producto de la meditación ya aducida. No obstante, lo anterior, la misma UNIR (2020) considera que debe diferenciarse el *mindfulness* de la concentración, porque el primer concepto no representa una sinonimia con relajación, sino que se procura que tanto estudiantes como docentes mantengan actitudes de conciencia, curiosidad y calma centrándose en los eventos que ocurren de forma presente, por lo que es necesaria una capacitación para lograr este marco de habilidades.

Ahora bien, visto que el desarrollo de las destrezas para el *mindfulness* es progresivo, cabría establecer algunas recomendaciones para su logro. Londoño (2017) considera que esto partiría de: a) proveer mensajes de crecimiento y reflexión; b) realizar rituales en el aula tomando pausas diarias con actividades de respiración; c) abordar las emociones que resulten difíciles, para que los mismos estudiantes asuman que las circunstancias externas escapan de sus manos pero pueden llegar a manejarlas sin necesidad de la reactividad; d) mantener dentro de las escuelas pautas con referencia de currículos reflexivos con textos, temas y actividades que permitan a los educandos establecer un examen sobre sus vidas.

Entonces, podría concluirse que la puesta en práctica del *mindfulness* representa una variación de las actividades llevadas a cabo dentro de las instituciones educativas y sobre todo, del aula, por lo cual es importante tener el entrenamiento respectivo para materializarla. Así, además es trascendental que los miembros de las comunidades educacionales asuman que poner en marcha nuevas estrategias para el mejoramiento no solo externo sino interno de los alumnos, es fundamental para sus aprendizajes asumidos desde una perspectiva integral.

Referencias Consultadas

- Londoño, C. (16 de junio de 2017). Guía práctica de una docente para aplicar “mindfulness en la sala de clase”. Eligeeducar. <https://eligeeducar.cl/ideas-para-el-aula/guia-practica-de-una-docente-para-aplicar-mindfulness-en-la-sala-de-clase/>
- Universidad Internacional de la Rioja UNIR (25 de marzo de 2020). *¿Cómo aplicar el mindfulness en el aula?* UNIR. <https://www.unir.net/educacion/revista/mindfulness-en-el-aula/>

Sandra Carolina Castillo Acosta

Doctora en Educación

*Profesora de la Universidad Nacional Experimental de la Gran Caracas (UNEXCA)
Presidenta y Fundadora del Centro de Educación Avanzada en Innovación, Investigación y
Emprendimiento (CEAvInvE)
Caracas- Venezuela
sandracastillo89@gmail.com*

LA CONCIENCIA PLENA APLICABLE AL PROCESO DE EDUCACIÓN DE ADULTOS.

En la educación de adultos están presentes una serie de factores a considerar, destacando entre ellos que los adultos son los responsables de su propio aprendizaje y la necesidad de propiciar ambientes apropiados que les permitan adecuarse a sus necesidades, vivencias, experiencias y que desde lo psicológico se consideren aspectos como los emotivos y la motivación, necesarios en todo el proceso y directamente asociados al logro o al alcance de una meta.

Los adultos en este proceso son los responsables de su aprendizaje, además garante de auto-regularse. Al respecto Salas (2010), expresa que:

La autorregulación de la cognición le permite al sujeto manejar sus recursos cognitivos y supervisar su propio desempeño intelectual, con el propósito de poder enjuiciar, en función de su éxito o fracaso, las actividades cognitivas llevadas a cabo durante la resolución de algún problema de la profesión o de la realización de alguna tarea intelectualmente exigente... la autorregulación es un saber procedimental, por cuanto es acción; entonces, las actividades metacognitivas y autorreguladas complementan el conocimiento, cuyas piezas maestras entre las unas y las otras son las actividades de reflexión.(p.1).

De allí que, se requiere entonces que el educando adulto controle su proceso formativo para que alcance los logros con base a los conocimientos que va adquiriendo, junto al cúmulo de saberes, experiencias, vivencias y otros conocimientos que ya él trae al insertarse dentro de un sistema de educación de adultos, por lo que la atención conciente le va a permitir a ellos a ubicarse en el presente que viven y como se sienten tanto en lo físico como en lo emocional, Zhizhko (2016), destaca que es "...una manera de adaptarse al mundo exterior, ya que pretende constituir una nueva forma de concebir la vida y de vivirla desarrollando las habilidades para lograr tranquilizarse, desestresarse y pacificarse; posibilita reducir factores asociados al desarrollo de malestares y sufrimientos..."(p.23).

Por lo que, vincular la conciencia plena al proceso de educación de adultos, permite una serie de beneficios, destacando entre ellos la regulación emocional, entendida esta como la capacidad de manejar las emociones de la manera apropiada; lo cual es vital en los adultos porque estamos sometidos a las diferentes presiones propias de la cotidianidad y de las diferentes realidades a que nos enfrentamos, de las cuales casi siempre somos responsables en la toma de decisiones relacionadas con ellas. La definición de conciencia plena (Mindfulness)

ha ido evolucionando y basado en las revisiones documentales, ella refiere a un modo de conciencia que aparece cuando la atención se auto-regula. (Pérez y Botella, 2014), siendo esencial la auto-regulación en los procesos de educación de adultos.

Entonces, hoy día en los espacios formativos de educación de adultos podemos y debemos incorporar el Mindfulness con el fin de ofrecer a los educandos todos los beneficios que la práctica de este conlleva y que redundan en el proceso formativo de ellos, entre los que destacan:

- Los ubica en el aquí y el ahora.
- Aumenta la conciencia sobre el sí mismo.
- Conlleva a una menor reacción a las experiencias desagradables.
- Eleva el equilibrio emocional.

Para concluir, la inserción del Mindfulness a los espacios de educación de adultos requiere que los docentes se formen y estén alineados con él, que la práctica sea frecuente y habitual y que sea incluido como un eje transversal a las diferentes unidades curriculares que se contemplen en el programa de formación.

Referencias Consultadas.

Pérez, M., y Botella, L. (2014). Conciencia plena (Mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas.

https://www.researchgate.net/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas

Salas, M. (2010). El modelo andragógico, la praxis reflexiva como principio de la formación de gestores de proyectos de ciencia e innovación y el desarrollo de las inteligencias múltiples. Contribuciones a las ciencias sociales.

<https://www.eumed.net/rev/cccss/09/mesv.htm>

Zhizhko, E. (2016). Atención consciente y aprendizaje experiencial en educación de adultos. Praxis investigativa ReDIE. Volumen 8. Número 14.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6556761>