

Sònia Paris

Espiritualidad sin religión. Mindfulness aplicado a la educación social

Recepción: 06-06-2018 / Aceptación: 24-07-2018

Resumen

Vivimos en una sociedad que cambia a un ritmo trepidante, en la que el exceso de estímulos y el creciente uso de las nuevas tecnologías hacen que el estrés se convierta en un fenómeno cada vez más común y con repercusiones más significativas, que afecta al bienestar físico, psíquico y emocional de las personas. En este contexto, presentamos el Mindfulness como una nueva forma de espiritualidad que ayuda al educador social a comprender su mundo interior a la vez que da respuesta a algunas de las necesidades actuales de los usuarios con los que trabaja.

Palabras clave

Mindfulness, Atención plena, Espiritualidad, Educación social, Acción socioeducativa

Espiritualitat sense religió. Mindfulness aplicat a l'educació social

Vivim en una societat que canvia a un ritme trepidant, en què l'excés d'estímul i el creixent ús de les noves tecnologies fan que l'estrès es converteixi en un fenomen cada cop més comú i amb repercussions més significatives, que afecta el benestar físic, psíquic i emocional de les persones. En aquest context, presentem el Mindfulness com una nova forma d'espiritualitat que ajuda l'educador social a comprendre el seu món interior alhora que dona resposta a algunes de les necessitats actuals dels usuaris amb els quals treballa.

Paraules clau

Mindfulness, Atenció plena, Espiritualitat, Educació social, Acció socioeducativa

Spirituality without Religion. Mindfulness applied to social education

We live in a society that is changing at a great pace, and in which the ever-greater proliferation of stimuli and the use of new technologies contribute to making stress an increasingly common phenomenon with more significant repercussions, to the detriment of our physical, psychic and emotional well-being. In this context, we present mindfulness as a new form of spirituality, one that helps social educators to understand their own inner worlds and at the same time respond to some of the present needs of the people with whom they work.

Keywords

Mindfulness, Spirituality, Social education, Socio-educational action

Cómo citar este artículo:

Paris Romeu, Sònia (2018).
Espiritualidad sin religión. Mindfulness aplicado a la educación social.
Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 69, 67-86



ISSN 2339-6954

▲ Nuevas formas de religiosidad o espiritualidad

Todo está en constante cambio y la religiosidad y la espiritualidad también se transforman para adaptarse a esos cambios y encontrar su lugar en la sociedad.

La religión ha dejado de ser un fenómeno singular y ha pasado a ser plural gracias a la globalización

En Cataluña, la religión ha dejado de ser un fenómeno singular y ha pasado a ser plural gracias a la globalización. Se produce así un proceso de diversificación religiosa, donde el escenario religioso pasa a ser complejo y heterogéneo. El profesor Joan Estruch (2005) nos dice que no hay ningún evangelio que sea inmortal pero que no existe motivo alguno para pensar que la humanidad no pueda crear otros evangelios nuevos. Asimismo afirma que la nuestra es una época de crisis religiosa, pero en el sentido de que se está produciendo una metamorfosis de la religión.

Todas las religiones del mundo hacen hincapié en el amor, la paciencia y la tolerancia a la vez que fomentan los valores internos. Valores internos como fuente no sólo del mundo éticamente armonioso, sino también de la paz mental, la confianza y la felicidad que todos queremos.

Vemos, sin embargo, que la realidad de Occidente pone de manifiesto que fomentar la religión y la espiritualidad tal y como se hacía hace unos años ya no resulta adecuado. Nos encontramos en la era de la ciencia, donde la gran mayoría de personas buscan el razonamiento y la validación como fundamento de la comprensión de todo lo que les rodea en contraposición a la fe, de la que surgían las creencias y ritos de hace unos años.

Todo ello está dando lugar a la aparición de nuevas formas de espiritualidad, o herramientas de trabajo personal e interior, en detrimento de la religión cristiana, que está perdiendo presencia en nuestra sociedad. Estas nuevas formas de espiritualidad van muy ligadas a la ciencia y a la demostración científica mediante investigaciones de los beneficios que conllevan.

La física, la psicología, la biología o la neurociencia, entre otras ciencias y disciplinas, comienzan a aportar estudios que avalan la necesidad de una mirada hacia el interior, del entrenamiento mental, de la importancia de los valores éticos en el bienestar de las personas a la vez que prueban sus beneficios. En neurociencia, por ejemplo, se están planteando y dando respuesta a cuestiones que han sido ignoradas por el mundo occidental durante mucho tiempo. Cuestiones tales como la comprensión de los efectos de la práctica contemplativa y la práctica deliberada de cualidades como la compasión, la atención, la calma mental y el amor.

Así pues, vemos que nos encontramos en un período en que las nuevas formas de religiosidad o espiritualidad van de la mano de la ciencia y de la

corroboración mediante investigaciones de sus principales beneficios. En este artículo, hablaremos de una de las que está generando más impacto y despertando más interés en nuestra sociedad, el Mindfulness¹.

Mindfulness

¿Qué es?

Mindfulness es un anglicismo que se utiliza para traducir la palabra *sati*, un término del idioma pali que hace referencia a conciencia y atención (Siegel *et al.*, 2009) y que en catalán se traduce por atención plena.

Una de las definiciones más conocidas y populares es la que nos ofrece Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts e internacionalmente reconocido por haber desarrollado, a finales de los años setenta, el programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (Mindfulness Based Stress Reduction o MBSR).

Kabat-Zinn (2017) define Mindfulness como “la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn, 2017: 26). Otra definición interesante es la de Gui Armstrong (2008), que dice que el Mindfulness es “saber lo que estás experimentando mientras lo estás experimentando” (Simón, 2008: 26).

Mindfulness, pues, es algo similar a vivir al cien por cien el aquí y el ahora. Y eso es importante ya que el pasado ya no existe y el futuro es incierto, pero si observamos el funcionamiento de nuestra mente, nos damos cuenta de que pasamos la mayor parte del tiempo planificando el futuro o pensando sobre algo que sucedió en el pasado. Sin embargo, el único momento real, donde podemos ver, escuchar, oler, aprender, disfrutar, expresar amor o emociones, compartir, amar y hacer todas aquellas cosas que nos gustan y nos hacen felices es en el momento presente.

Si vivimos excesivamente en el futuro, podemos acabar desarrollando ansiedad; en el pasado, depresión. Y estas son precisamente dos de las principales enfermedades de nuestra sociedad actual. Cuando vivimos en el presente, hay felicidad, que es el estado natural de nuestro ser.

Mindfulness nos ayuda a salir del “piloto automático” en el que solemos funcionar llevando nuestra atención al momento. Así pasamos de reaccionar impulsivamente a responder ofreciendo la mejor respuesta en cada momento.



Mindfulness es algo similar a vivir al cien por cien el aquí y el ahora

Nos gustaría resaltar, sin embargo, que Mindfulness no es tan sólo un concepto teórico que se pueda entender intelectualmente. Mindfulness es sobre todo una experiencia que se debe vivir. Como se dice frecuentemente en el budismo, las palabras son el dedo que apunta hacia la luna, no la luna misma.

Es de vital importancia, pues, entender que para vivir en atención plena necesitamos ejercitar nuestra mente, fortaleciendo el músculo de la atención. Comparemos esto con el entrenamiento físico. Todo el mundo entiende fácilmente que para estar en forma físicamente debemos hacer algún tipo de ejercicio como ir a correr, a caminar, a nadar, al gimnasio o hacer cualquier otra práctica que involucre el cuerpo. Por mucho que leamos libros sobre la técnica de correr maratones, si no establecemos un plan de entrenamiento diario será muy complicado que podamos finalizar una maratón. Del mismo modo, para entrenar la atención en el momento presente no basta con leer muchos libros o asistir a charlas donde nos explican los beneficios y las técnicas del Mindfulness en profundidad, sino que tenemos que entrenar con frecuencia y durante toda nuestra vida.

Es por ello que el Mindfulness nos ofrece un conjunto de herramientas para llevar a cabo este entrenamiento. Herramientas que provienen principalmente de técnicas de meditación budista pero que han sido adaptadas al lenguaje occidental, desvinculadas de cualquier connotación religiosa que pudieran tener, y probadas científicamente. Y es que el Mindfulness ha adquirido popularidad gracias, principalmente, a la gran cantidad de estudios científicos. Algunos de estos estudios, como el que se ha realizado en el Hospital General de Massachusetts, publicados en *Psychiatry Research*², dicen que la práctica de la meditación en un programa de ocho semanas puede provocar cambios en el cerebro relacionados con la memoria, la empatía y la reducción de niveles de estrés. Como también el aumento de la concentración y de la atención, la mejora de la gestión emocional, la mejora del sistema inmune y muchos otros³, como veremos detalladamente en el siguiente apartado.

Tan aceptado está en el mundo occidental, que está penetrando con fuerza en ámbitos tan destacados de nuestra sociedad como son el laboral, el educativo y el sanitario.

Hemos tenido la oportunidad de colaborar profesionalmente en diferentes ámbitos socioeducativos donde hemos constatado la necesidad creciente de trabajar la interioridad y donde algunos profesionales ya están empezando a hablar de los beneficios del Mindfulness y a aplicar las herramientas que este nos ofrece.

Herramientas o prácticas que nos ofrece el Mindfulness

El Mindfulness nos habla de tres tipos de sabiduría: la sabiduría recibida, la intelectual y la experimentada.

Los promotores modernos del Mindfulness han entendido que en nuestra sociedad una técnica de autoconocimiento o espiritual sólo puede ser exitosa si va acompañada de explicaciones detalladas, razonadas y de demostraciones científicas. Es por ello que continuamente se realizan investigaciones y se publican estudios y libros.

Sin embargo, la persona que se quede con los dos primeros tipos de sabiduría se perderá los grandes beneficios que nos aporta el Mindfulness. Quizás entenderá intelectualmente todos los conceptos y puede ser capaz incluso de explicarlos, pero no disfrutará de su fruto; esta persona no obtendrá una mente más calmada y atenta en el momento presente y seguirá reaccionando automáticamente ante todos los estímulos que recibe ya que para integrar el Mindfulness debe experimentarse y es por eso que, aparte de los estudios y todas las explicaciones detalladas, se nos ofrece un gran número de herramientas o técnicas. Herramientas al alcance de todos, fáciles de practicar, pragmáticas y no dogmáticas.

Se pueden dividir en dos categorías, las formales y las informales. La práctica formal de Mindfulness es a la que destinamos un tiempo y un espacio concreto y la que nos permitirá, después, integrar los beneficios del Mindfulness en nuestro día a día, lo que llamamos la práctica informal.

Volviendo al símil con el entrenamiento físico, la práctica formal sería ir al gimnasio a hacer pesas, salir a correr o ir a nadar. Este entrenamiento concreto nos permitirá, después, realizar de una manera más ágil y cómoda las tareas físicas del día a día como subir las escaleras de casa, cargar las bolsas de la compra o jugar con nuestros hijos.

No entraremos en este artículo a hacer una explicación en profundidad de todas las herramientas, pero sí resumiremos las principales herramientas formales que nos ofrece el Mindfulness.

- *Atención a la respiración:* sentados en una silla o en el suelo, llevaremos nuestra atención a la respiración. Sin modificarla ni controlarla, simplemente observaremos la respiración tal y como es en el momento presente y cada vez que nos damos cuenta de que nuestra atención se va con un pensamiento, ruido o dolor físico, con amabilidad y sin juzgarnos pero con determinación y rapidez la volveremos a la respiración. Mediante la práctica de la atención en la respiración agudizamos nuestra capacidad de concentración al tiempo que calmamos nuestra mente.
- *Atención a las sensaciones del cuerpo:* una vez se ha aumentado la capacidad de concentración a través de la atención a la respiración, se propone al practicante observar las sensaciones de su cuerpo con ecuanimidad, intentando no reaccionar con avidez ante las sensaciones agradables ni con aversión respecto a las sensaciones desagradables. Este ejercicio es una muy buena práctica para entrenar el hecho de no reac-



En nuestra sociedad una técnica de autoconocimiento o espiritual sólo puede ser exitosa si va acompañada de explicaciones detalladas, razonadas y de demostraciones científicas

cionar en nuestro día a día ante las diferentes situaciones que nos vamos encontrando.

- *Yoga*: la práctica del yoga a través de posturas y movimientos realizados con conciencia y coordinados con la respiración también se integra como ejercicio formal del Mindfulness.
- *Otras herramientas formales* son ejercicios de comunicación consciente, alimentación consciente o caminar consciente.

En Mindfulness se dice que nuestra mente es como un instrumento y con la práctica formal lo afinamos para que suene bien durante todo el día. Todas estas prácticas formales nos permitirán integrar el Mindfulness de una manera informal en las acciones cotidianas de nuestra vida. Acciones como mantener un grado de atención más elevado en el trabajo, tener la capacidad de gestionar de forma más efectiva las emociones en situaciones de conflicto o situaciones estresantes de nuestro día a día, escuchar las personas con las que nos relacionamos de una forma activa y empática comprendiendo lo que realmente nos quieren decir y las emociones que están viviendo o ser más consciente de lo que comemos y cómo lo comemos.

Como vemos, estas prácticas formales tienen como base la respiración y el cuerpo y es que, como nos dice el físico y maestro en meditación zen Lluís Nansen (2017), “la relevancia de la atención en la respiración en la práctica de Mindfulness se entiende cuando nos damos cuenta de su capacidad de hacernos volver al momento presente. Podemos estar distraídos con los pensamientos durante un buen rato, hasta perder la noción del tiempo, pero una vez ponemos la atención en la inspiración y la expiración, aterrizamos de golpe al momento presente. Si tuviéramos que definir qué es el momento presente en nuestra conciencia, podríamos decir que el presente es la respiración de este momento.

Reflexionemos: ¿Cuál es el espacio que habitamos como seres vivos? ¿No es, quizá, el cuerpo el espacio que ocupa nuestra existencia? Si entendemos que es el cuerpo el espacio que ocupa nuestra existencia, entenderemos a su vez cuál es el aquí del que podemos tomar conciencia. Entenderemos que en la meditación volvemos siempre nuestra atención al cuerpo, porque esto nos hace tomar conciencia del aquí.

Nuestro pensamiento puede vagar hacia el pasado o hacia el futuro, recordar lugares remotos o imaginar lugares fantásticos. Pero el cuerpo y la respiración nos llevan de vuelta al aquí y al ahora. Volver al cuerpo y a la respiración es volver a la conciencia aquí y ahora, a la raíz de nuestra existencia” (Nansen, 2017: 113 -115).

Mindfulness en la educación social

Aunque el Mindfulness es una herramienta muy practicada desde hace décadas en países como EEUU, en Cataluña no hemos vivido su popularización hasta los últimos años.

A nivel particular cada vez hay más gente que se interesa por el Mindfulness, sobre todo gracias al eco que se hacen periódicos, revistas y programas televisivos explicando su capacidad de reducir el estrés, así como gracias al gran número de centros de meditación u otros centros especializados que ofrecen cursos y retiros. Sólo hay que ver el escaparate de una librería y fácilmente se encontrará un buen número de ejemplares con la palabra Mindfulness como elemento destacado de su título.

En el ámbito socioeducativo la proliferación está siendo más gradual debido, principalmente, a la falta de formación profesional específica en esta materia que había hasta hace unos años. El surgimiento de nuevos másteres, postgrados y otras formaciones específicas está invirtiendo la dinámica y ayudará a la expansión del Mindfulness en el sector socioeducativo.

Son cada vez más los profesionales que están aplicando Mindfulness con acciones puntuales, atraídos por sus posibilidades como herramienta de mejora para el bienestar de los usuarios.

El problema es que, generalmente, estos educadores no han obtenido suficiente formación y, lo que es más importante, no han integrado una práctica formal en su día a día. Esto debe cambiar si se quiere obtener resultados positivos ya que es muy diferente enseñar algo que “crees que puede ser útil” porque has leído sus beneficios en un libro o has hecho un curso de una mañana (sabiduría recibida e intelectual) que enseñar una herramienta que “sabes que es útil” porque te has formado, has reflexionado intelectualmente y, sobre todo, a través de tu propia experiencia y práctica continuada y sostenida observas los beneficios en ti mismo y en los demás. Si el educador social practica Mindfulness regularmente obtendrá una base donde podrá apoyar su enseñanza de forma más sólida y auténtica.

Por otro lado, también vemos que el Mindfulness está llegando a la educación social a través de la contratación de profesionales externos, expertos en educación social y Mindfulness, en las instituciones que trabajan con usuarios. Estos profesionales externos realizan formaciones dirigidas a los educadores sociales y/o a los usuarios y también pueden ayudar a implementar programas a medio o largo plazo enfocados a los usuarios y que cuenten con la implicación de la entidad y el apoyo del resto de profesionales.

Algunos de los ámbitos en los que el educador social trabaja y donde ya se está empezando a incorporar el Mindfulness en Cataluña son:



- **Ámbito educativo:**
 - Escuela formal: es uno de los ámbitos en los que de momento el Mindfulness está teniendo más eco. Un buen ejemplo es el proyecto TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial en el Aula), cuyo objetivo es formar a docentes a partir de diferentes técnicas orientales. Para que adquieran herramientas para trabajar la falta de atención y concentración de los alumnos.
 - Niños con riesgo de exclusión social. Un ejemplo es el proyecto Hara, cuyo objetivo es trabajar la interioridad desde la inteligencia emocional, el Mindfulness y la educación de valores.
 - Necesidades educativas especiales, diversidad funcional, CRAE, etc.
- **Ámbito sanitario:**
 - Salud mental: autismo, trastorno alimentario, trastorno de personalidad (siempre que esté apoyado y valorado por los médicos y psiquiatras). Un ejemplo es el proyecto Mindala⁴ dirigido a usuarios con TEA (Trastorno del Espectro Autista) que combina Mindfulness y educación. También existe el postgrado de Mindfulness y psicoterapia.
 - Gestión del estrés, ansiedad y depresión tanto de profesionales como de usuarios.
 - Tratamiento de las adicciones: una de las terapias más conocidas es la de “Mindfulness para la prevención de las recaídas en las adicciones” (BMRP), creada por Marlatt⁵.
 - Personas con cáncer.
- **Otros ámbitos:**
 - Personas mayores: la asociación Canaria para el desarrollo de la salud a través de la atención plena tiene en cuenta la estimulación basada en Mindfulness para personas mayores con Alzheimer u otras demencias⁶.
 - Personas recién llegadas.
 - Violencia de género: El proyecto del Ayuntamiento de Valencia “Empoderamiento para mujeres con discapacidad, víctimas de violencia y discriminación” trabaja con diferentes herramientas relacionadas con el Mindfulness para ayudar a empoderarlas⁷.

Beneficios del Mindfulness en el ámbito de la educación social

El Mindfulness tiene como objetivo principal vivir de forma consciente en el momento presente y sin reaccionar. Salir del piloto automático en el que nos encontramos habitualmente para vivir la vida de una forma más plena. En el camino hacia esta meta final, sin embargo, el Mindfulness nos ofrece otros beneficios también muy interesantes.

Como hemos visto, el Mindfulness puede ser un recurso del educador social para trabajar su propia interioridad y al mismo tiempo trabajar con el usuario. Es por ello que, a pesar de que muchos de sus beneficios son compartidos por ambos grupos, consideramos oportuno explicarlos por separado.

Beneficios del Mindfulness para los usuarios

“Practicar Mindfulness es como sumergirse en el océano. Las olas fuertes o las emociones y pensamientos negativos seguirán surgiendo, pero ahora ya no nos arrastran.” (Proverbio budista)

La educación social es una profesión que trabaja con colectivos muy diversos como, por ejemplo, ancianos, jóvenes con riesgo de exclusión social, personas sin hogar, inmigrantes, drogodependientes, personas con diversidad funcional así como con otros colectivos que se consideran vulnerables en nuestra sociedad. Por ello, los beneficios que aporta la práctica de Mindfulness en los usuarios pueden ser diversos. No entraremos a detallar los beneficios de cada colectivo sino que intentaremos hacer una referencia general, utilizando la palabra “usuarios” para nombrar a todos los colectivos con los que puede trabajar el educador social.

Hoy en día, el estrés afecta a casi todas las personas de nuestra sociedad, y los usuarios no son una excepción, al contrario. A las circunstancias particularmente difíciles que normalmente viven los usuarios, hay que sumarle el exceso de estímulos, el creciente uso de las nuevas tecnologías así como también el ritmo rápido de vida al que nos lleva la sociedad moderna. El resultado, en muchos casos, son personas con falta de concentración, dificultad para relajarse y con grandes niveles de estrés. Numerosos estudios científicos han demostrado que cuanto más presentes están las personas en su vida, más fácil es reducir su reactividad y su nerviosismo. Las herramientas que ofrece el Mindfulness aportan una mejora del estado mental, ayudando a regular el estrés y facilitando estados de relajación. La práctica de Mindfulness, entre muchos otros beneficios relacionados con la reducción del estrés, ayuda a dormir mejor, reduce el miedo, la ansiedad y la depresión, calma el sistema nervioso, mejora los trastornos circulatorios y el ritmo cardíaco y regula el sistema digestivo.

Siegel nos dice que “ser capaz de reflexionar sobre nuestro propio mundo interior es un elemento básico de las habilidades y del conocimiento que fomenta el bienestar y la vida con sentido” (Siegel, 2012: 105). Como educadores sociales debemos fomentar la autonomía de los usuarios facilitando que sean ellos quienes tomen las riendas de su propia vida. Por ello es básico que aprendan a reflexionar sobre su propio mundo interno y el Mindfulness facilita esta mirada hacia uno mismo, hacia la auto-observación, hacia una mejora de la capacidad de introspección⁸.



Ser capaz de reflexionar sobre nuestro propio mundo interior es un elemento básico de las habilidades y del conocimiento que fomenta el bienestar y la vida con sentido

Una auto-observaci3n interior y de las propias emociones que contribuye a mejorar la inteligencia emocional, aprendiendo a entender y regular las emociones propias y a relacionarnos de una forma m1s emp1tica y eficiente con uno mismo y con los dem1s.

Finalmente la atenci3n plena favorece la resiliencia. Vanistendael (1994) la define como la capacidad de una persona o un sistema social de enfrentarse adecuadamente ante situaciones difciles de la vida de forma constructiva.

La mejora de la atenci3n y la concentraci3n ayuda a los usuarios a volverse a centrar despu3s de haber vivido un episodio que los haya desequilibrado a la vez que les da fortaleza para enfocarse hacia un objetivo en su vida. Esta resiliencia ser1 de gran ayuda en grandes desaf1os de la vida, habituales en usuarios del 1mbito socioeducativo, como por ejemplo la p3rdida de un ser querido, padecer una enfermedad grave, sufrir una adicci3n, tener problemas econ3micos, crecer en familias desestructuradas o sentirse aislados de la sociedad.

Algunos de los beneficios, entre otros, que nos puede aportar la pr1ctica del Mindfulness son que previene las reca3das de las personas con problemas de adicci3n, ayuda a que los procesos de c1ncer sean algo menos estresantes, ayuda a disminuir la sensaci3n de soledad de las personas mayores, mejora la salud mental de forma generalizada, es efectivo en el tratamiento de los trastornos obsesivos compulsivos, reduce el riesgo de depresi3n entre los adolescentes o ayuda a perder peso de forma eficaz, sana y equilibrada.

Hay que subrayar en este punto que el Mindfulness no es la soluci3n de todos los problemas y que en la mayor1a de los casos tendr1 que formar parte de un tratamiento mayor que englobe otras herramientas o tratamientos m3dicos. Hay que decir, tambi3n, que el Mindfulness no es una herramienta adecuada para usuarios con trastornos mentales agudos.

Beneficios del Mindfulness para los educadores/as sociales

“Ser educadores supone actualizar la mejor versi3n de nosotros mismos: la opci3n m1s sabia, m1s amorosa y m1s coherente.” (Jon Kabat-Zinn, Schoeberlein, 1994: 58)

En el grado de educaci3n social se habla de la importancia que tiene la relaci3n cuerpo-mente en nuestra profesi3n. A pesar de la importancia que se le da, cabe decir que se hace s3lo desde un punto de vista intelectual y que no se dan herramientas para comprenderlo de forma pr1ctica.

Esto nos lleva a que muchos conceptos relevantes sean muy difciles de integrar una vez nos encontramos inmersos en nuestra profesi3n. Por ejemplo, se nos dice que debemos trabajar con empat1a pero ¿c3mo lo hacemos? ¿Qu3

significa sentir empatía hacia los demás y cómo la podemos sentir realmente en nuestro interior? ¿Nos hemos parado a pensar en ello nunca?

La atención en el cuerpo y las sensaciones que vivimos a cada instante nos ayudan a entender **cómo nos sentimos, qué emociones estamos viviendo nosotros** y entender también qué les pasa a los demás.

La práctica regular de Mindfulness ayuda a trabajar la relación entre cuerpo y mente y a integrar conceptos tan importantes como son la empatía, la comunicación consciente o la resiliencia. Mejora nuestra inteligencia emocional y la capacidad de respuesta en situaciones conflictivas tanto con los usuarios, como con los compañeros o con uno mismo.

Por otro lado, vemos cómo los educadores sociales y otros profesionales del ámbito socioeducativo a menudo viven situaciones de gran estrés y ansiedad. Es por ello que cada vez más profesionales sufren el síndrome de *burnout* (síndrome de agotamiento profesional) que nace como causa de un estrés prolongado ante los factores emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo. Este síndrome es muy frecuente entre otras profesiones, personal sanitario, psiquiatras, maestros, educadores y trabajadores sociales o terapeutas familiares.

Un gran número de estudios corroboran que uno de los principales beneficios que aporta la práctica del Mindfulness es la regulación del estrés y la ansiedad. En un estudio publicado en la revista *Mind, Brain and Education*⁹ y realizado por el centro de investigación de Mentes Saludables (CIHM) de la Universidad de Wisconsin se concluye que los maestros que practican Mindfulness son más capaces de reducir sus propios niveles de estrés y prevenir el agotamiento.

El Mindfulness como herramienta socioeducativa a partir del análisis de tres experiencias

Combino mi trabajo de educadora social con la de directora y profesora de Mindfulness y yoga en el centro La Puerta Verde en Sabadell (Barcelona).

Así pues, además de las clases para alumnos regulares, retiros y formaciones a empresas y entidades en La Puerta Verde, realizo muchas actividades en el ámbito de la educación social donde también tengo la oportunidad de aportar mis conocimientos de Mindfulness.

En este apartado compartiré algunas de mis experiencias donde, como educadora social, he aplicado Mindfulness con los usuarios. Veremos, pues, tres



casos de estudio en los ámbitos de salud mental, adolescentes en riesgo de exclusión social y pacientes de cáncer.

Lo haré desde el punto de vista de cómo el Mindfulness ayuda al usuario pero también de los beneficios que aporta al profesional, ya que todas estas experiencias me hacen entender la necesidad creciente que tenemos tanto los educadores como los usuarios de comprender nuestro mundo interior.

Mindfulness en salud mental

Hago sustituciones en un hospital de día en el área de salud mental, donde trabajo con adolescentes que sufren diferentes patologías como trastorno autista, trastorno alimentario, trastorno de conducta o esquizofrenia.

En este centro, el educador social es el encargado de crear talleres socioeducativos que ayuden a los jóvenes a adquirir herramientas para fortalecer su autonomía y autoestima así como también favorecer su inclusión en la sociedad. Una de mis propuestas, que desde el primer momento ha contado con el apoyo de todo el equipo de trabajo, ha sido la realización de un programa de Mindfulness donde la práctica del yoga como herramienta formal tiene un papel destacado.

El objetivo principal del programa, con sesiones semanales de una hora y media de duración, es ayudar a los usuarios a conectar con su propio mundo interior. De esta modo, los adolescentes reconocen sus recursos internos, aprenden a relajarse y entienden las emociones que viven.

Las sesiones las estructuramos en cuatro partes. Empezamos observando nuestro estado a nivel físico, mental y emocional y continuamos con una parte de asanas o posturas de yoga que ayudan a estirar, conectar con el cuerpo y canalizar el exceso de energía. Habitualmente incluimos una parte de ejercicios de atención, sentados en círculo con sillas y acabamos con una relajación tumbados en el suelo. Cabe destacar que, desde el principio, haciendo una valoración conjunta con todo el equipo, se decidió que algún usuario no accediera a las sesiones dado que no se consideraban beneficiosas para su trastorno concreto.

Los usuarios nos dicen que las sesiones de Mindfulness “les ayudan a sentirse bien, a ser más conscientes de sus pensamientos y a relajarse”. Aparte de los beneficios mencionados, creo que el Mindfulness aporta beneficios específicos para cada patología bastante significativos. He observado, por ejemplo, como a los usuarios con trastornos alimentarios les ayuda a conectar y a relacionarse con su cuerpo de una nueva manera, desde la experiencia y no desde el pensamiento, lo que les facilita aceptarse. Otro ejemplo lo podemos encontrar con los usuarios con trastorno del Espectro Autista (TEA), que

cuando acabamos las sesiones se muestran más abiertos en las interacciones con los demás.

También he podido constatar algunas de las ventajas que me ofrece mi práctica diaria de Mindfulness como profesional. El Mindfulness me ha ayudado, por ejemplo, a hacer frente a situaciones tensas que se producen habitualmente con grupos heterogéneos de adolescentes con diferentes patologías, sin perder los nervios ni externa ni internamente, manteniendo siempre mi autoridad pero desde el amor y la amabilidad hacia los usuarios. A tener esta actitud, que anteriormente no habría vivido, me ha ayudado especialmente el trabajo con la respiración.

Uno de mis primeros días en el hospital, por ejemplo, me encontraba impartiendo un taller sobre las emociones cuando de repente dos adolescentes, que ya llevaban días con una situación de enemistad, se empezaron a discutir hasta el punto de que uno de ellos alzó una silla en tono amenazante hacia el otro usuario. En ese momento de conflicto, existía la posibilidad de que los adolescentes se descontrolan y también que mi “autoridad” en el aula se viera mermada por no poder hacer frente a la situación.

Rápidamente conecté con mi respiración, analicé la situación y observé la mezcla de emociones que estaba viviendo, entre ellas, miedo, ira y enojo. Antiguamente mi reacción ante la situación hubiera sido muy diferente, sin poder evitar dejarme arrastrar por las emociones. En lugar de ello, gracias a la práctica, dije al adolescente que estaba con la silla levantada: “Por favor, no te dejes llevar por la emoción, respira, reflexiona y baja la silla”. Se hizo un largo silencio envuelto de mucha tensión, pero al cabo de unos instantes el adolescente bajó la silla, se fue del aula y el ambiente se calmó.

Al cabo de unas horas, pude reflexionar sobre lo que había pasado y me di cuenta de que la práctica de meditación daba sus frutos. Hacía años que practicaba yoga y meditación. Esos años de práctica me habían preparado para poder vivir la experiencia con una visión más amplia y tener la capacidad de dar un paso atrás ante situaciones complicadas para, en lugar de reaccionar automáticamente, ofrecer la mejor respuesta en cada momento.

Cuando el adolescente levantó la silla, me vi a mí misma allí de pie, con los ojos de los demás adolescentes clavados en mí. Sentí sensaciones diferentes en mi cuerpo, que me llevaban a entender las diferentes emociones que estaba viviendo pero no me quedé absorta en ninguna de ellas, simplemente las dejé fluir y pasar, siendo consciente de que si me dejaba arrastrar por el miedo o la rabia habría aportado más tensión a la situación.



Mindfulness con adolescentes en riesgo de exclusión

La Cruz Roja solicita nuestros servicios puntualmente para realizar talleres de Mindfulness a adolescentes con riesgo de exclusión social que se benefician de becas educativas. Este taller de Mindfulness se enmarca dentro de un conjunto de talleres para reforzar las habilidades internas de los adolescentes.

La finalidad del taller es aportar a los adolescentes de entre 16 y 18 años herramientas que les ayuden a concentrarse y a relajarse, sobre todo en época de exámenes. Los talleres tienen una duración de dos horas y empezamos con una parte teórica en la que informamos de los beneficios principales del Mindfulness y de cómo nos ha ayudado a nosotros explicando alguna anécdota personal para ser más cercanos y romper el hielo. En esta primera parte buscamos la interacción de los participantes y, fruto de esta interacción, hemos podido constatar que, ya sea época de exámenes o no, la mayoría de los adolescentes sienten que viven con un estrés muy intenso constantemente y que no tienen herramientas para gestionarlo.

Una vez roto el hielo pasamos a hacer ejercicios de desbloqueo corporal, ya sean posturas de yoga o movimientos libres con música que les permiten bajar rápidamente los pensamientos al cuerpo y al mismo tiempo empezar a relajarse.

Una vez hemos conseguido esta calma mental, nos sentamos en sillas y hacemos un círculo y les enseñamos a hacer ejercicios de atención a la respiración que, por su simplicidad, les pueden resultar muy útiles de aplicar ya sea a la hora de estudiar o en otras situaciones donde se sientan sobrepasados. Acabamos explicando y practicando diferentes tipos de relajaciones tumbados en el suelo. Al finalizar, les entregamos un dossier con pautas para que ellos mismos puedan practicar estos ejercicios en casa y en su día a día.

Vemos como un hecho muy positivo que una gran institución como es la Cruz Roja empiece a proponer talleres de Mindfulness e interioridad a los usuarios. Tanto los adolescentes como los educadores sociales de la entidad que trabajan con los jóvenes siempre salen muy contentos. Sin embargo, estamos de acuerdo con los organizadores de los talleres puntuales que son sólo pequeñas semillas para que ellos puedan empezar a plantearse ciertas cuestiones y para que conozcan que existen herramientas para gestionar el estrés. Para que estas semillas germinen y se transformen en árboles grandes y robustos, sería necesario implementar programas con una duración suficiente para alcanzar la integración de una práctica regular en la vida de los adolescentes.

Confiamos en que, con los buenos resultados obtenidos, poco a poco estas entidades, así como otras entidades del sector educativo, apuesten aún más por este tipo de propuestas que trabajan la interioridad.

Mindfulness con personas con cáncer

Para terminar, queremos explicar el caso de la aplicación de Mindfulness con personas con cáncer.

Aunque no todos los pacientes sufren un alto grado de estos síntomas angustiantes, hay investigaciones¹⁰ que nos muestran que debido al tratamiento y a los efectos a largo plazo, a menudo los pacientes de cáncer experimentan depresión, ansiedad, trastornos del sueño, miedo a la recaída y síntomas físicos de dolor y fatiga.

En Estados Unidos o en el Reino Unido desde hace más de treinta años utilizan el Mindfulness de forma sistemática en la sanidad como técnica de apoyo emocional durante el tratamiento y en la recuperación. En Cataluña se está empezando a aplicar en el sistema sanitario público, en unidades de oncología y psiquiatría, aunque muy lentamente.

En La Puerta Verde consideramos que colaborar con entidades centradas en la ayuda a pacientes con cáncer así como también con departamentos de oncología de centros hospitalarios es la mejor opción. Sin embargo, a pesar de que nuestra propuesta ha generado mucho interés, hasta hoy ninguna de estas entidades nos ha dado el apoyo económico u organizativo necesario.

Hemos obtenido una subvención para ofrecer el programa nosotros mismos a través de una iniciativa del grupo local la Crida per Sabadell, que da apoyo a la realización de proyectos sociales y transformadores de la ciudad a través de votación popular.

Gracias a esta subvención, hemos podido ofrecer el programa de forma gratuita a un total de doce personas que han venido de forma voluntaria. Las sesiones del programa que hemos diseñado están formadas por una primera parte en la que mediante movimientos de yoga suave oxigenamos el cuerpo y al mismo tiempo damos movimiento a las articulaciones. Seguimos con una parte de meditación y una última parte de relajación.

Aparte de los beneficios citados al principio de este caso, los usuarios nos han explicado que venir a las sesiones les ha ayudado a aliviar los dolores físicos que les provoca la *quimio* y el tratamiento, y les ha permitido “encontrar un espacio de calma dentro de la tormenta en la que vivimos”, abandonando durante breves pero poderosos ratos la etiqueta “enfermo de cáncer” para simplemente disfrutar del momento presente y de ellos mismos.

Compartir estas sesiones con otras personas que sufren situaciones similares y a quien pueden expresar sus emociones y ser comprendidas, les ha hecho sentirse parte de una comunidad y les ha ayudado a encontrar equilibrio emocional.



A nivel profesional pero también personal, la práctica de Mindfulness me ha ayudado a afrontar con firmeza algunos momentos emocionalmente duros. Durante las sesiones, los usuarios a menudo se desahogaban y a mí me resultaba complicado no sentirme invadida por emociones de tristeza y de impotencia al vivir tan de cerca el sufrimiento de estas personas. **Sin embargo**, y gracias a la práctica regular del Mindfulness, he podido gestionar las emociones que sentía y soltarlas, sin quedarme atrapada. Con compasión hacia cada una de las personas pero sin quedarme yo en el sufrimiento que ellas viven he podido actuar de una forma más efectiva.

Propuesta de programación

Acabamos este artículo haciendo una propuesta de un programa de Mindfulness de ocho semanas.

Participantes

Esta propuesta es muy genérica y puede ir dirigida tanto a usuarios finales como también, adaptando el enfoque y los ejercicios propuestos, a educadores sociales y otros profesionales del ámbito socioeducativo que estén interesados en el Mindfulness.

Objetivos del programa

Objetivos del programa tanto para usuarios como para educadores

- Aprender a gestionar y reducir los niveles de estrés.
- Aprender a gestionar las emociones y a relativizar los conflictos diarios.
- Sensibilizarse y concienciarse sobre la importancia de trabajar la interioridad.
- Promover actitudes positivas que ayuden a los participantes a crecer personalmente al tiempo que se promueve un mayor bienestar relacional.
- Mejorar la atención a través de la concentración.

Objetivos del programa específicos para educadores sociales

- Aportar herramientas que les permitan tomar distancia en las relaciones con los usuarios.
- Ofrecer recursos de Mindfulness para que, una vez los hayan interiorizado, los puedan utilizar con los usuarios.

Metodología

El programa tiene una duración total de veinte horas que se dividen en ocho sesiones semanales de dos horas y media que se estructuran tal y como explicamos a continuación.

- Una hora de práctica formal de yoga. El estilo del yoga practicado se adaptará a las necesidades físicas y cognitivas de cada colectivo.
- Una hora y media en un aula en la que combinamos teoría del Mindfulness con otras prácticas formales como son la atención a la respiración, la atención a las sensaciones del cuerpo y el caminar consciente. En el caso de los educadores, se hará más énfasis en la parte teórica que con los usuarios finales.
- En las clases, los participantes tendrán un cuaderno personal con ejercicios que les ayudarán a identificar ciertas cuestiones personales relacionadas con el temario del curso.
- Entre sesión y sesión, se propone que los participantes realicen una serie de ejercicios, formales e informales, que les permitirá integrar el Mindfulness.

La propuesta concreta de cada sesión es la siguiente.

1. ¿Qué es Mindfulness o atención plena?
Explicamos qué es el Mindfulness, para qué sirve y qué beneficios nos puede aportar, al tiempo que los participantes identifican cuál es la motivación que les ha llevado a apuntarse o cuáles son los objetivos que esperan obtener con la práctica del Mindfulness.
2. El estrés en el ámbito socioeducativo
Explicaremos qué es el estrés, qué tipos de estrés existen, cómo nos afecta y cómo podemos aprender a gestionarlo, poniendo especial énfasis en cómo el estrés afecta en el ámbito socioeducativo.
3. La percepción de la realidad y aprender a cultivar actitudes positivas
Empezar a ser conscientes de que la realidad está condicionada por nuestra percepción nos puede ayudar a tener una visión más amplia del mundo.
4. Sabiduría emocional
Comprender cuáles son las emociones, para qué sirven y cómo las podemos identificar nos puede ayudar a mejorar nuestra relación tanto con nosotros mismos como con nuestro entorno.
5. Cuidarse y gestionar del tiempo
Entender la importancia de la gestión del tiempo, aprender a poner prioridades con el fin de ser más eficientes.



6. **Comunicación consciente y compasión**
Tomar conciencia de cómo son nuestras comunicaciones. **Qué es la comunicación consciente** y qué beneficios puede aportarnos. Por otra parte, hablamos de qué entendemos por compasión y autocompasión, qué beneficios nos pueden aportar y cómo podemos aplicarlo en nuestro día a día.
7. **Propuestas concretas de prácticas**
 - a) Para educadores sociales. Propuestas concretas de prácticas de Mindfulness dirigidas a los usuarios.
Se dan herramientas para que puedan ser los mismos educadores quienes creen planes para implementar el Mindfulness en sus proyectos.
 - b) Para usuarios. Propuestas concretas de prácticas de Mindfulness en el día a día.
Se muestran algunos ejemplos de prácticas de Mindfulness y se dan herramientas para que puedan ser los propios usuarios quienes practiquen de forma autónoma con esta técnica.
8. **Integrar el Mindfulness en nuestro día a día.**
Se propone un plan estratégico para que los participantes puedan seguir integrando el Mindfulness en su vida. También se hace un resumen de todos los aspectos más importantes que se han hablado durante el curso.

Conclusiones

Enseñar con atención plena y enseñar la atención plena son dos caras de la misma moneda

Aunque el Mindfulness ha adquirido mucha popularidad en nuestra sociedad, en el sector socioeducativo se están empezando a dar los primeros pasos.

En primer lugar, es necesario que los profesionales y las entidades en que estos trabajan entiendan su potencialidad y apuesten por el Mindfulness como un nuevo recurso para trabajar la interioridad. Mindfulness no entendido tan solo como herramienta para trabajar con los usuarios, sino como recurso para el crecimiento personal, profesional y organizativo.

En segundo lugar, poco a poco, es necesario que se formen más educadores de forma adecuada para que integren el Mindfulness en su vida y en sus puestos de trabajo. Es importante adquirir herramientas que nos ayuden a conectar con nuestro interior y entender qué nos pasa en cada momento. **Enseñar con atención plena y enseñar la atención plena son dos caras de la misma moneda.** Como educadores sociales, podemos dar ejemplo de lo que enseñamos; al hacerlo, promueve el aprendizaje de los usuarios.

Finalmente, hay que realizar planes de acción adaptando los programas a las necesidades de cada colectivo y contando con la colaboración de todos los profesionales involucrados en el acompañamiento y la educación de los usuarios, así como con el apoyo de todas las áreas de administración de la entidad.



Sònia Paris Romeu
Educatora social
Profesora de yoga y Mindfulness
La Porta Verda
sonia.paris.romeu@gmail.com

Bibliografía

Armstrong, G. (2008). *Talk at the Mind and Life Institute Scientist's*. Insight Meditation Society. Barre, MA.

Estruch, J. (1996). *Secularització i pluralisme en la societat catalana d'avui*. Barcelona: Institut d'Estudis Catalans.

Estruch, J.; Gomez, J.; Griera, Mar.; Iglesias, A. (2005). *Les altres religions. Minories religioses a Catalunya*. Barcelona: Mediterrània.

Fredrickson, B. L.; Cohn, M. A.; Coffey, K. A.; Pek, J.; Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.

<http://dx.doi.org/10.1037/a0013262>

Gunaratana, B. (2013). *Meditar és senzill. La pràctica de l'atenció plena*. Viena Edicions.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there are you*, Hyperion, New York.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Ed. Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Ed. Paidós.

Lama, D. (2016). *Más allá de la religión. Ética para todo el mundo*. Ediciones Dharma.

Nansen, Ll. (2017). *Meditació zen. L'art de simplement ser*. Viena Edicions.

Shapiro, S. L.; Astin, J. A.; Bishop, S. R.; Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.

<http://dx.doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>

Siegel, R. D.; Germer, C. K.; Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: "What Is It? Where Did It Come From?"*. Didonna, F.. Clinical Handbook of Mindfulness, Springer, New York.

Siegel, D. (2012). *Viaje al centro de la mente. Lo que significa ser humano*. Barcelona: Editorial Paidós.

- Simón, V.** (2017). *Aprender a practicar Mindfulness*. Ed. Sello.
- Schoeberlein, D.** (2009). *Mindfulness para enseñar y aprender: Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Ediciones Gaia.
- Turanzas, J.** (2012). Psicología Online – Mindfulness y sus beneficios en el ámbito educativo. Recuperat l'11 de desembre de 2016, a partir de <http://www.psicologia-online.com/articulos/2015/Mindfulness-y-sus-beneficios-en-el-ambito-educativo.html>
- Vanistendael, S.** (1994). *Resilience: a few key issues*. Malta: International Catholic Child Bureau.

-
- 1 El Mindfulness ofrece los mismos beneficios a todo el que lo practica, sin que condicione en ningún momento el origen, la clase social o el sexo. Hemos intentado evitar un lenguaje sexualmente excluyente en el artículo; sin embargo, en algunos casos hemos utilizado el pronombre “lo” para referirnos al educador o educadora social, sin especificar el género. Así pues, esta utilización no tiene ninguna intención de excluir a las mujeres ni de dar preeminencia a los hombres.
 - 2 http://www.elsevier.com/wps/find/journaldescription.cws_home/522789/description#description
 - 3 Para conocer otros estudios, se puede consultar el portal de la U. S. National Library of Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/search/?term=Mindfulness>
 - 4 Proyecto Mindala: <http://www.proyectomindala.com/proyecto-mindala>
 - 5 Programa Mindfulness-Based Relapse Prevention: <http://www.Mindfulrp.com/>
 - 6 <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2614.pdf>
 - 7 <http://www.xarxamujeres.es/nueva-edicion-proyecto-de-empoderamiento-para-mujeres-con-discapacidad-victimas-de-violencia-y-discriminacion/>
 - 8 Coherence Between Emotional Experience and Physiology: Does Body Awareness Training Have an Impact? Jocelyn A. Sze, Anett Gyurak, Joyce W. Yuan, and Robert W. Levenson. 2010 Dec. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4175373/>
 - 9 Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy. Lisa Flook, Simon B. Goldberg, Laura Pinger, Katherine Bonus and Richard J. Davidson. 16 August 2013 <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>
 - 10 Mindfulness based stress reduction in post-treatment breast cancer patients: an examination of symptoms and symptom clusters. Cecile A. Lengacher. 20 April 2011 <https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-011-9346-4>
-