

Kit de Atención Plena

*Carmen Nieves García Romero
CIFP Zonzamas*

El Kit de Atención Plena en formato digital fue elaborado durante la pandemia de forma colaborativa y altruista por el alumnado de los ciclos de formación profesional de Promoción de Igualdad de Género y Educación Infantil promovido por las docentes Yéssica Vizcaíno y Carmen García, instructoras de los programas MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) del Dr. Kabat-Zinn y ¡La Atención Funciona! de Eline Snel para la población infanto-juvenil.

Programas y red InnovAS

El Kit de Atención Plena, es una herramienta basada en el programa estandarizado Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) del Dr. Kabat-Zinn (1979) para la reducción del estrés y ansiedad que posee una robusta evidencia científica en cuanto a su eficacia. De la investigación neurobiológica se desprende que el mindfulness transforma distintos sistemas neurales, como son los mecanismos implicados en la reacción ante situaciones perturbadoras o estrés; circuito de la atención; empatía y sentido del ser. Además, algunos estudios añaden que esta práctica, repercute en el aumento de la densidad de la materia gris en el hipocampo, que es importante para el aprendizaje y memoria y en otras estructuras asociadas a la autoconciencia, compasión e introspección. También disminuye la densidad de la materia gris en la amígdala que se relaciona con el estrés y la ansiedad. Asimismo, el Kit de Atención

Plena se nutre de actualizaciones realizadas por Eline Snel en su programa ¡La Atención Funciona! para el ámbito infanto-juvenil. El Kit de Atención Plena en formato digital se elaboró durante la pandemia de forma colaborativa y altruista por el alumnado de los ciclos de formación profesional de Promoción para la Igualdad de Género y Educación Infantil bajo la atenta motivación de las profesoras Carmen García y Yéssica Vizcaíno, instructoras de ambos programas basados en la Atención Plena o Mindfulness. Debido a la creciente demanda, durante este curso escolar, las docentes certificadas han ampliado el Kit digital a un dossier completo como recurso educativo para el entrenamiento de la atención plena, que puede descargarse desde el menú desplegable de la sección de RECURSOS en la web del Centro del profesorado de Lanzarote.



Origen y crecimiento: Aulas Amables en un Mundo Amable

El Kit de Atención Plena se desarrolló dentro del Proyecto “Aulas Amables” desarrollado por las docentes durante la pandemia, que contó con el impulso de la comunidad educativa insular en general y del centro educativo IES Las Maretas con la colaboración del alumnado del IES Teguiise. Este proyecto, que puede descargarse desde la web del CEP de Lanzarote desde su enlace de Recursos, forma parte de otro más amplio de colaboración altruista para la divulgación de la Atención Plena desde otros puntos de España, “Mundo Amable”, un proyecto de salud que engloba prácticas psicoeducativas dirigidas a jóvenes, familias y población en general, cuyo origen se justifica por la necesidad de regulación emocional para un mayor bienestar.

Mente-cuerpo: Programa MBSR para la reducción del estrés

MBSR es un programa psicoeducativo con un enfoque genérico de intervención que se inició hace cuarenta años en EEUU para aliviar el dolor y el estrés relacionado con ciertas enfermedades crónicas. Su fundador fue Jon Kabat-Zinn, quien sitúa su programa dentro de la denominada medicina integrativa mente-cuerpo. Es el programa basado en mindfulness o atención plena más sometido a estudio científico y quizás sea la modalidad de atención plena más practicada y enseñada en hospitales y escuelas. En relación a estudios sobre la eficacia-efectividad del programa MBSR, en el ámbito sanitario, estos muestran gran efectividad en el estrés, el dolor crónico como la fibromialgia, depresión, trastornos de ansiedad, así como el estrés generado en ciertas condiciones médicas como el cáncer, epilepsia y

“El Kit de Atención Plena, es una herramienta basada en el programa estandarizado Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) del Dr. Kabat-Zinn (1979) para la reducción del estrés y ansiedad que posee una robusta evidencia científica en cuanto a su eficacia.”



psoriasis, entre otras. Se sabe que ciertas experiencias, provocan una desregulación en el sistema nervioso y en su capacidad de respuesta. Para ayudar a sanar este impacto, es necesario facilitar la reintegración de las tres áreas funcionales del cerebro. Esta reconexión se puede hacer efectiva entrenando la atención plena o mindfulness, que es una actividad cerebral a nivel cortical de atención consciente, a través focalizaciones en las sensaciones corporales internas.

En el ámbito educativo, el programa ¡La Atención Funciona!, orientado a niños, niñas y adolescentes, fue desarrollado por Eline Snel, instructora de programas de Mindfulness y Compasión, basado en el modelo MBSR, tradiciones orientales y en la psicología occidental. El programa ¡La Atención Funciona!, incluye historias, diálogos de indagación, prácticas, juegos y ejercicios que motivan de forma natu-

ral a la población infanto-juvenil a ser más conscientes de lo que pasa en sus cuerpos, sus pensamientos y emociones. Con este programa, que se desarrolla entre 8 y 10 sesiones semanales adaptadas a cada grupo de edad, aprenden sobre el autocuidado, la gestión del estrés y la regulación emocional. En cuanto a los resultados contemplados en diversos estudios se destacan los siguientes beneficios: reducción de la impulsividad e incremento de la concentración; disminución de preocupaciones y pensamientos negativos; mejor descanso, reducción del miedo y mayor facilidad para relajarse. En cuanto a las relaciones, muestran una mayor compasión (entender y tener la motivación de reducir el sufrimiento) hacia los y las demás y hacia sí misma o mismo con el efecto que eso conlleva: reducción del bullying y prevención de futuros trastornos emocionales.

Intervenciones con MBSR en los centros educativos de lanzarote

En cuanto a su aplicación en la actualidad, el Kit de Atención Plena se viene aplicando en las diferentes intervenciones educativas que las docentes realizan en los distintos centros educativos donde imparten su docencia.

Yéssica Vizcaino, que actualmente desarrolla su labor profesional en el CEIP Capellanía del Yágabo, ha iniciado, un programa de desarrollo emocional denominado RECONNECTA basado en el entrenamiento de la atención plena, educación somática y psicoeducación para alumnado de educación primaria que presenta desmotivación, problemas de comportamiento y desfase curricular, donde participan activamente el profesorado y las familias. Asimismo, junto con otra compañera, Arageme Castañeyra, implementan estrategias de experiencia somática

adaptadas al contexto educativo y realizan formaciones para profesorado, tanto en el CEP de Lanzarote como en otros centros. En cursos anteriores, también el mindfulness o atención plena ha estado presente en otros centros educativos, como en el CEIP Concepción Rodríguez Artilles con un taller dirigido al profesorado, distintas experiencias con el alumnado y el programa “Tutores afectivos en la integración al revés” que promovió el desarrollo de habilidades intrapersonales e interpersonales del alumnado de los últimos cursos. En el IES Las Maretas se facilitó un “espacio meditativo” para tutores y tutoras, la “biblioteca meditativa” y el Kit básico para alumnado. El IES Las Salinas fue el primer centro en desarrollar un programa piloto de mindfulness para alumnado con NEAE y de medidas de atención a la diversidad, además del taller de “Karateka Mental”.

Asimismo, Carmen García, que actualmente desarrolla su labor profesional en el CIPF Zonzamas, ha desarrollado de forma paralela los programas MBSR (Mindfulness para la reducción del estrés) y MBCT (Mindfulness basado en la terapia cognitiva) en la práctica privada y en los centros CEIP Antonio Zerolo e IES Teguisse en el ámbito educativo. En el CIPF Zonzamas está llevando a cabo talleres



junto con otra compañera, Cristina Osuna, bajo el título “CIPF Zonzamas + DP (Disciplina Positiva)”, con el objeto de facilitar un espacio donde el profesorado adquiera recursos y habilidades que promuevan la mejora en las relaciones con su alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, repercutiendo en su integral desarrollo como futuros

profesionales. En esa línea, Carmen García, iniciará el programa MBSR y MBCL (Mindfulness basado en la vida compasiva) durante los próximos meses como herramienta de regulación emocional y de reducción del estrés en la docencia, con la inclusión del Kit de Atención Plena como recurso para su utilización en la práctica de casa.

Bibliografía

- Bertolín Guillén, J. M., (2015). *Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización*. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126),289-307.
- García, C. y Rodríguez-Vega, B. (2020). *Las actitudes de Mindfulness*. Gaia Ediciones. Madrid.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis*. Editorial Kairós, Barcelona.
- Mourão Terzi, A., et al. (2016). *Mindfulness en la Educación: Experiencias y perspectivas desde Brasil*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 107-122.
- Neff, K. (2012): *Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo*. Ediciones Oniro, Barcelona.
- Siegel, D.J. (2010): *Cerebro y mindfulness*. Paidós Transiciones, Barcelona.