

# MINDFULNESS MEDITACIÓN Y COHERENCIA CARDIACA. AULAS CONSCIENTES – AULAS SIN ESTRÉS – AULAS FELICES

Luisa Alguacil Fuentes

*Beas de Segura. Jaén*

## Resumen

Presentación del Programa de entrenamiento en mindfulness, meditación y coherencia cardiaca en educación. Llevado a cabo en centros educativos de la zona del ámbito público del CEP de Orcera en la provincia de Jaén, como proyecto de innovación en este 2019. Sus destinatarios: Profesorado de primaria y secundaria de centros públicos. (Alcanzando como matriculados, 67 docentes).

Programa semipresencial de una duración de 8 semanas. Se ha trabajado el cultivo de la presencia, el corazón coherente, la gestión emocional, la comunicación no violenta, las fortalezas personales, las necesidades básicas y el empoderamiento individual y colectivo en el aula. Este programa está apoyado en la base de “UN CORAZÓN ABIERTO, RECEPTIVO Y AMOROSO FACILITA EL APRENDIZAJE SIN ESFUERZO”. Apostando por la iniciación e integración de mindfulness, meditación y la coherencia cardiaca en el aula, resonando en frecuencias de coherencia individual y colectiva para un aprendizaje fluido y creativo.

**Palabras Clave:** Innovación, Mindfulness, Educación, etc.

## 1. INTRODUCCIÓN. PRESENTACIÓN. OBJETIVOS

Todo ser humano tiene derecho a ser feliz, a sentirse seguro, protegido y con herramientas sencillas y útiles que faciliten su labor. El docente realiza una labor muy importante día tras día en el aprendizaje de nuestros niños y adolescentes. Es imprescindible que cuente con herramientas vivenciales sencillas y útiles para poder desempeñarla de forma ligera y fluida, consigo mismo, en el aula y en el colegio. Mindfulness, Meditación y Corazón Coherente es una formación vivencial. Sin muchos textos ni charlas interminables. De aplicación directa en sí mismo y en sus circunstancias. En el alumnado y en su relación dentro del aula. En el colegio en su relación con los compañeros.

Este programa semipresencial ha sido distribuido en 4 sesiones de 3 horas de duración cada tres semanas presenciales. En Prácticas diarias de mindfulness, meditación y corazón coherente consigo mismo y en el aula. Y 1h semanal online en círculos de aprendizaje sin esfuerzo a través del aula virtual.

Se crearon espacios donde la presencia, la escucha activa, la cooperación, la fraternidad, el compañerismo..., dieron un sentido nuevo:

al “que es lo que yo sí puedo hacer”,

al “desde donde me coloco y muestro al exterior”,

al “cómo me trato y trato a los demás”,

al “para que hago lo que hago”,

al “Cómo es mi relación conmigo mismo, con los demás y en el aula”.

El desempeño de este trabajo facilito la coherencia individual y colectiva en el aula, aumentando el bienestar, la autoestima, la seguridad, la felicidad, momento a momento. Logrando un empoderamiento individual y colectivo frente al significado de vivir fuera de la reactividad y el estrés.

La finalidad y objetivo del programa ha sido que el docente aprenda las claves de la educación Mindfulness, la Meditación y el Corazón Coherente y herramientas para atender situaciones complicadas en:

1. Momentos en los que el grupo presenta dispersión y cansancio.
2. Momentos en los que al docente o a los alumnos se les está activando una señal emocional reactiva que les puede llevar al desbordamiento o a reaccionar de forma automática o inconsciente.
3. Momentos donde sea necesaria una mayor relajación.
4. Cuando el docente percibe que la actitud generalizada en el aula es de desatención.
5. Momentos donde la clase aparece como especialmente revuelta o está dando algún tipo de contagio emocional grupal.

Esto favoreció y nutrió un clima de bienestar y aprendizaje fluido y creativo en el aula y en el colegio, tanto en los docentes como en los alumnos. Contribuyendo en la reducción del estrés y reactividad.

Favoreciendo el aprendizaje de los niños o adolescentes y la labor de los docentes, aplicándolo tanto en el aula, en el colegio como en su vida cotidiana.

## **2. METODOLOGÍA PROGRAMA SEMIPRESENCIAL**

1. 4 sesiones de 3 horas de duración cada tres semanas presenciales. (Presencial)
2. Prácticas diarias de mindfulness, meditación y corazón coherente consigo mismo y en el aula. (En el aula)
3. Online 1h semanal. Círculos de aprendizaje sin esfuerzo a través del aula virtual.

Ejemplo de sesión presencial:

Sesión 1: 3h

1. Presentación del Taller, Docente y Discentes. Práctica de Congelar la postura. (20')
2. Práctica: Estiramientos, movimiento consciente y técnicas de respiración (20').
3. Contenidos teóricos. Mindfulness, Meditación, Corazón Coherente. Fundamentos de la intervención Mindfulness. (40')
4. Práctica: La escucha activa y consciente. Técnica con "una oreja dentro y otra oreja fuera". (20')
5. Práctica. Aquietar el pensamiento: Práctica formal Mindfulness instrucciones básicas de meditación. Se introduce con ejercicios de respiración para enfocar la atención. Se alienta el compromiso con la práctica formal Mindfulness, para comprobar los efectos en el cambio de percepción que pueden tener. (40')
6. Cierre: Técnicas para realizar con sus alumnos durante la semana. Prácticas de Observación. (40')

Además de la práctica en las sesiones presenciales, eminentemente vivencial, también se les entrega el documento "Prácticas de aula para profesores", como material de apoyo, formado por prácticas para niños y adolescentes. Se trata, al mismo tiempo, de proporcionar las herramientas para una investigación consigo mismo, en el aula y en el colegio. Pudiendo observar los resultados y efectos de dicha práctica tanto desde el punto de vista del docente como de los alumnos.

### **OBJETIVOS:**

1. Compartir las claves de Mindfulness, Meditación y Corazón Coherente, como práctica en la vida cotidiana del aula y en el colegio para aumentar el bienestar y disminuir la reactividad y el estrés.
2. Gestión del afecto. Aumentar la claridad y creatividad del pensamiento. Practicar la observación y escucha atenta. Autoestima y Gestión emocional.
3. Practicar ejercicios Mindfulness, Meditación y Corazón Coherente para incorporarlo en la actividad del aula, a lo largo de todo el programa.

Los contenidos tratados en el programa:

1. ¿Qué es la felicidad? La alegría, la satisfacción o bienestar. Vida con sentido.
2. Fundamentos de la intervención Mindfulness [1], [2], [3], [4], [5].
  - a. Práctica formal mindfulness y meditación. Práctica informal mindfulness y meditación.
  - b. Qué es y cómo funciona el proceso mental de la atención. Tipos de atención.
  - c. Qué es y cómo funcionan la percepción. Tipos de percepción. Atención, percepción, memoria y aprendizaje.
3. Coherencia Cardíaca (Apoyado en el sistema heartmath, conexión corazón y mente): Armonía física y emocional. [9] [10], [11], [12].
  - a. El corazón tiene cerebro. Estimula la liberación de hormonas como la adrenalina o la oxitócica, relacionada con el amor, el cuidado y conductas pro-sociales.
  - b. Corazón y cerebro emocional. Emociones como el enfado, la ira, el miedo el estrés y todas sus derivadas, rechazadas o no atendidas, conforman caos cardíaco enviando señales de alerta al cerebro y al resto del cuerpo, provocando estrés y ansiedad.
  - c. Coherencia Cardíaca como base de la inteligencia emocional. Estado en el que el sistema nervioso, endocrino, inmunitario y sobre todo cardiovascular trabajan eficientemente regulando el estado emocional. Corazón y cerebro conectados.
4. Comunicación consciente. Escucha activa y consciente. (Marshall B. Rosenberg). Fortalezas personales (Peterson y Seligman) y necesidades básicas (Roberto Aguado). Empoderamiento individual y colectivo. Reacción automática. Respuesta responsable. La presencia del educador. Atención relajada. [5], [6], [7]

Un artículo debería contener la descripción del estudio y debería estar estructurado en diferentes secciones como: Resumen, Introducción, Metodología, Resultados, Conclusiones, Agradecimientos (si los hubiera) y Referencias.

### **3. RESULTADOS**

La puesta en marcha de este proyecto ha sido un éxito. Se han alcanzado los objetivos del programa.

- (1) Ha disminuido la dispersión, aumentado la concentración y la capacidad de centrar la atención.
- (2) Se ha producido un aumento en la capacidad de gestionar y modular las emociones, así como también la capacidad de resolución de conflictos.
- (3) Se han alcanzado unos niveles de bienestar altos.
- (4) Ha disminuido la reactividad y el estrés y a la vez aumentado la gestión del afecto.
- (5) Se ha incrementado la claridad y creatividad del pensamiento.
- (6) Aumento de la Autoestima, Gestión emocional y escucha atenta.

### **4. CONCLUSIONES**

Ha sido un honor para mí compartir este pedacito de camino de vida con estas preciosas personas docentes, ahora forman parte de mi corazón, y también como no, esas personitas “Los niños/as,

preadolescentes y adolescente” que han recibido de su trabajo, compromiso e implicación la posibilidad de incluir, de reconectar y recordar quienes somos como seres humanos.

Es un regalo poder recordar que cada ser humano tiene, tenéis y tenemos capacidades maravillosas. Que en conjunto nuestro cuerpo, nuestro corazón y todo nuestro ser tiene fuerza, sabiduría, coraje, ternura, sensibilidad y está lleno de vida cuando ampliamos nuestra mirada y permitimos que la vida suceda tal cual es.

Todo el grupo ha podido comprobar como la vivencia de encarnar mindfulness es clave para poder transmitir su esencia. Han tocado la esencia de mindfulness y tomado consciencia de que no es nada nuevo. Que esa capacidad de dirigir la atención voluntariamente desde un corazón coherente, ecuánime, abierto, receptivo y amoroso a lo que el instante trae, es universal a todo ser humano, y que desde ahí se pueden entrenar y cultivar cualidades que nutren y aportan. Que al reconectar con nosotros mismos nos ponemos al servicio de la vida, de la conciencia y del amor incondicional dentro del grupo haciéndonos la vida más fácil y amable a nosotros mismos y a los demás. Que la prisa, la auto exigencia, competitividad y exceso de información de nuestro estilo de vida nos hacen olvidarlo al sumergirnos en esa vorágine del día a día. Tomar consciencia de esto nos permite conectar con “Que tenemos opciones” “Que es posible” mirar la vida con otras gafas. Las gafas de la empatía, de la cooperación, del compartir, del cuidado, de la presencia, de la escucha, del buen hacer que en definitiva existe en cada corazón.

Me conmueve cada línea de texto leída, cada imagen o video compartido, cada expresión, haya sido en las sesiones o en las tareas. Pongo énfasis en la labor tan importante que han llevado a cabo todo el profesorado con todas esas personitas, con nuestros hijos. Os doy las gracias a todos por ello.

Pongo énfasis también en la labor tan importante de Encarni como coordinadora de esta formación. Ella ha sido el eslabón clave en todo este proceso, quién supo mirar con mirada “mindfulness” este proyecto y tocar su esencia y alcance pensando y sintiendo que sería de utilidad para sus docentes y para el grupo como comunidad educativa. Muchas gracias Encarni por haberlo hecho posible, por tu disponibilidad, profesionalidad, impecabilidad, presencia, escucha y amor que pones en lo que haces, me ha encantado trabajar contigo, he aprendido mucho.

Gracias a todo el grupo del CEP por haberlo hecho posible, por vuestra colaboración, presencia paciencia y buen hacer.

Todos los que habéis participado en este proyecto de manera directa o indirecta me habéis aportado y permitido continuar aprendiendo del camino de vida en pos de crecer como persona dentro del grupo, en nuestro sistema humanidad. Todos hemos crecido aportándonos. GRACIAS en mayúsculas.

Gracias a la Universidad de Almería por haberme invitado y permitirme presentar este proyecto mindfulness en educación.

#### **Reflexiones de algunos de los docentes:**

“Considero que cada semana es más fácil llevar a la práctica estas actividades. A nivel personal, soy más consciente de los momentos que requiero una pausa, cuando un pensamiento se cruza y lo aparto, me perco cuando no estoy disfrutando o viviendo el momento presente. Creo que poco a poco seré más capaz, no sólo de darme cuenta sino de vivir el presente. A nivel profesional, admiro cómo los niños y niñas aceptan estas actividades, cómo las solicitan y los beneficios y aspectos positivos que han generado en el grupo. Por tanto, mi valoración general de este curso es muy positiva y gratificante”

“Valoro esta actividad como muy positiva tanto a nivel personal como a nivel de aula. Quiero seguir llevando a la práctica estas pausas porque he visto su influencia en mí, me ayuda a afrontar los problemas y obstáculos con calma y a pararme para observarme y atenderme. En el aula noto sus efectos después de realizar las paradas, cunde más y es más efectivo el trabajo que se realiza después.”

“Como ya he referido en otras ocasiones el Mantra es una dinámica muy aceptada por los niños y niñas; le motiva bastante y la realizan con mucha facilidad; les encanta y siempre solicitan que la repitamos. Es una gozada ver a niños y niñas de 7-8 años haciéndola, observar sus caras de satisfacción.”

“ Lo que más me ha llamado la atención es cómo son ellos, los alumnos los que te piden realizar las actividades y el efecto que causan a veces en ellos. Las dificultades que he encontrado ha sido como en todas las prácticas adaptarlas al aula específica y sobretodo llevarlas a cabo en mi día a día ha sido un esfuerzo dedicarme tiempo de relajación para mí, lo he metido en mi rutina después de comer en una terracita y antes de dormir. Los resultados obtenidos para mí ha sido ser consciente de mi cuerpo de mi reacción ante algunas situaciones y cómo controlarlas con un diálogo de bondad”

“ Muy positivos, el alumnado se muestra mucho más relajado, atento y feliz”



*“Figura 1. Niños de primaria practicando Mindfulness”*

## 5. REFERENCIAS

[1] Los beneficios de la meditación: La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo (Ensayo) Tapa blanda – 15 nov 2017.

[2] Aprender A Practicar Mindfulness (Ensayo (sello)) Tapa blanda – 2 dic 2011

[3] Mindfulness en la vida cotidiana: como descubrir las claves de la atención plena. JON KABAT-ZINN. 18 junio 2009.

[4] Tranquilos y atentos como una rana. La meditación para niños...Con sus padres (Psicología) + 1 CD-DA de Eline Snel , Christophe André, et ál. | 17 junio 2013

[5] El niño atento: Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo (Biblioteca de Psicología) de Kaiser Greenland, Susan , González Raga, David, et ál. | 12 noviembre 2013.

[5] Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida Tapa blanda – 1 ene 2006  
de Marshall B. Rosenberg (Autor)

[6] La vida que florece (No ficción) Tapa blanda – 12 oct 2011. de Martin E. P. Seligman.

[7] “Lo importante no es saber lo que hay que hacer, sino ser capaz de hacerlo.” Roberto Aguado. La Emocion Decide Y La Razon Justifica (Gestión Emocional) de Aguado Romo, Roberto | 1 diciembre 2015.

[8] La paz está en tu interior: Prácticas diarias de mindfulness (Biblioteca Thich Nhat Hanh) Tapa blanda – 17 ene 2012

[9] Publicación periodico la vanguardia 14/03/2012 “El corazón tiene cerebro”.  
<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20120314/54267641495/annie-marquier-corazon-cerebro.html>

[10][https://www.tendencias21.net/La-sabiduria-esta-vinculada-al-ritmo-elcorazon\\_a42396.html](https://www.tendencias21.net/La-sabiduria-esta-vinculada-al-ritmo-elcorazon_a42396.html)<https://olgasacristan.com/>.

[11] <https://www.heartmath.com/science/>

[12] Corazón helicoidal, coherencia cardíaca, coherencia social. La nueva anatomía cardíaca: el corazón helicoidal. Implicaciones en la medicina energética. La compleja distribución de las fibras del corazón ha sido un misterio sin resolver durante siglos. El Dr. Francisco Torrent-Guasp (Denia, Alicante, 1931-2005).

<http://alimentacioisalut.com/es/portfolio-items/la-nova-anatomia-cardiaca-el-cor-helicoidal-implicacions-en-la-medicina-energetica-dr-manel-ballester/>.