

Qué es **mindfulness**

*y por qué nos
importa a los
educadores*

**IX BRITISH COUNCIL SCHOOLS
CONFERENCE**

Medellín, 4 de abril de 2019



Esta presentación:
<http://bit.ly/2Ud5Xys>

Fernando Díaz del Castillo H.

innovacion@glm.edu.co

Director de Innovación y Desarrollo

Gimnasio La Montaña, Bogotá

MINDFULNESS

CONSCIENCIA PLENA

ES UNA
PRÁCTICA



Prestar atención de manera especial

ES

“

*La consciencia que resulta de sistemáticamente prestar atención, **a propósito, en el momento presente y sin enjuiciar...** a las sensaciones corporales, pensamientos y sentimientos que experimentamos en cada momento.*

Jon Kabat-Zinn

Guided Mindfulness Meditation Series 1

ATENCIÓN
A propósito

**MOMENTO
PRESENTE**

**SIN
ENJUICIAR**
*(Ecuanimi
dad)*

META ATENCIÓN

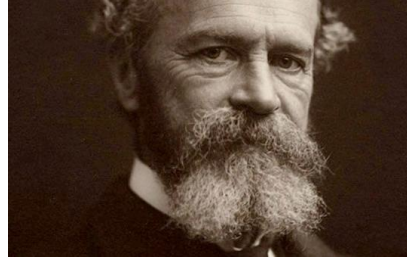
Prestar atención a la atención

El multi-tasking es un mito

Atención es un recurso limitado

Memoria es un recurso limitado

“



*“And the faculty of voluntarily bringing back a wandering **attention** over and over again is the very root of judgment, character and will. **An education which should improve this faculty would be the education par excellence.**”*

William James, The Principles of Psychology

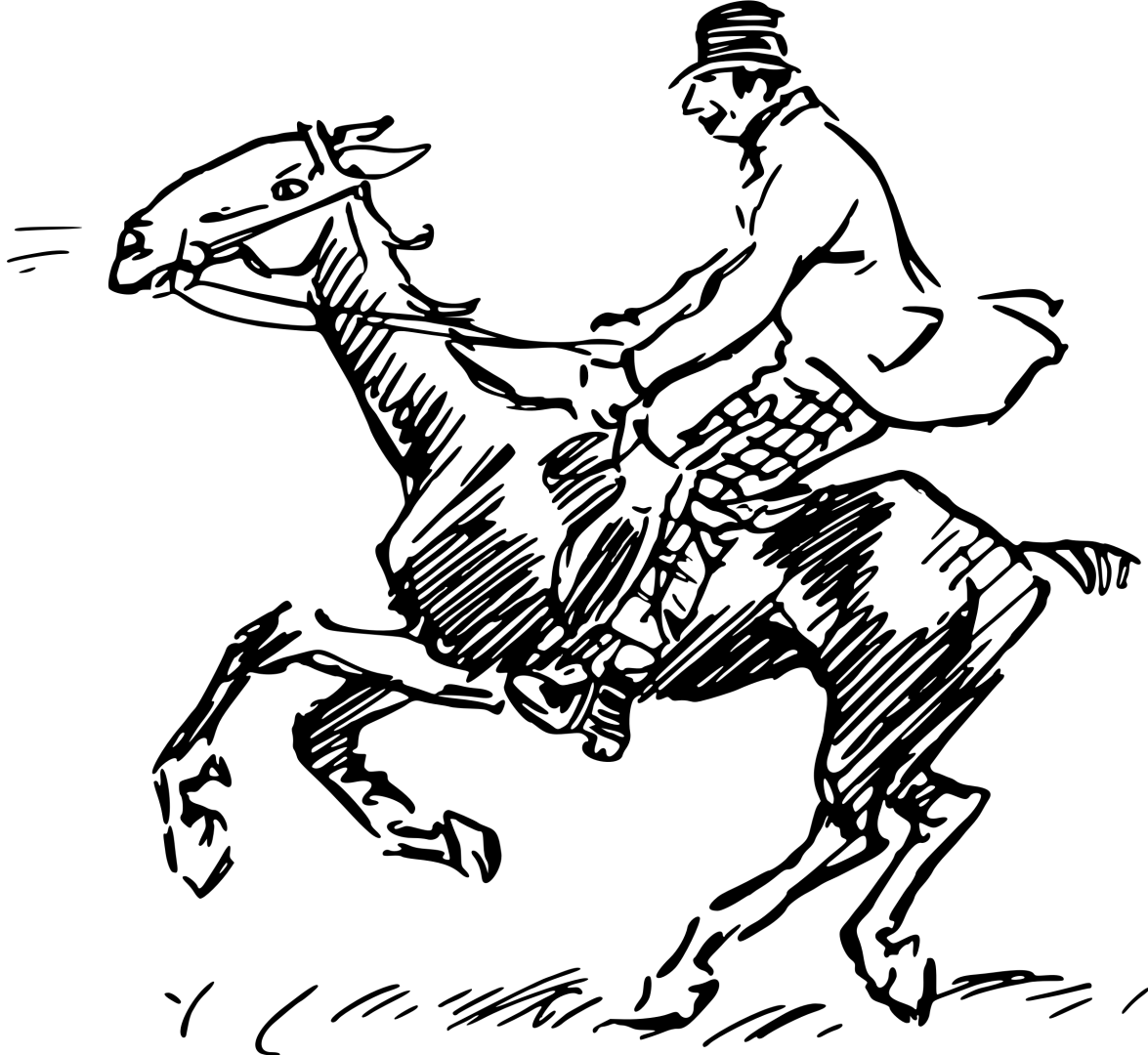
Citado por Tan en Tan, C.-M. (2012). Search Inside Yourself Increase Productivity, Creativity and Happiness. London: Collins.

AQUÍ Y AHORA

Momento presente



“



ECUANIMIDAD

BONDAD

Sin juzgar

MEDIDA
AFIRMATIVA

¡YO SOY ATENTO, NO JUZGO
Y SOY ECUÁNIME!

MEDIDA
NEGATIVA

PILOTO AUTOMÁTICO
MINDLESSNESS
FORGETFULNESS

NO ES

No es una religión ni una manera de orar. Es una práctica de entrenamiento mental.

No es una forma de relajación. Aunque la relajación puede ser una consecuencia.

No es magia. Es ejercicio mental.

No es difícil. No se trata de triunfar, lograrlo o tener éxito

No se trata de dejar de pensar, de poner la mente en blanco, de eliminar el pensamiento, los sentimientos o las emociones. Se trata de verlos con mayor claridad.



POR QUÉ

NOS IMPORTA



80%

Docentes reportan ansiedad y estrés en el trabajo

Docencia

Segunda profesión más estresante después de chofer de ambulancia

1 de 3 docentes

Se incapacita a lo largo del año escolar

Datos de Katherine Weare, 2014)

12,2%

Adolescentes sufre alguna enfermedad mental: ansiedad, déficit de atención, depresión

5.2%

Adolescentes consumen alcohol

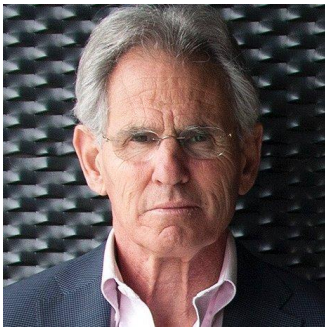
16 %

Adolescentes con síntomas de depresión

APRENDIZAJE SOCIO EMOCIONAL

Formación integral





Pioneros: salud mental

Años 70 y 80

Jon Kabat Zinn,
University of
Massachusetts Medical
School

Mindfulness Based Stress
Reduction (MBSR). Protocolos
estandar.

Reducción del estrés y la ansiedad

Manejo del dolor crónico

Bienestar



Salud mental

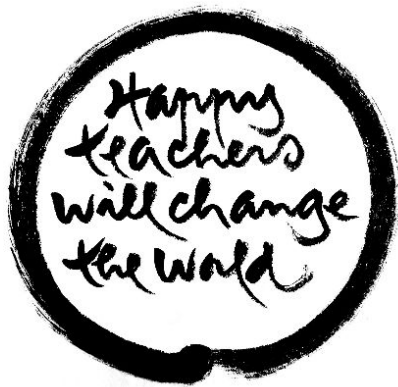
Años 90

Mark Williams, Zindel Segal

Center for Mindfulness
Studies, Oxford University

Programa Mindfulness Based
Cognitive Therapy (MBCT)

Reducción y control de las recaídas
depresivas a la mitad. *Tratamiento
recomendado para depresión por el
UK National Institute for Health and
Clinical Excellence*



Educación

Años 2000 +

Organizaciones de docentes

Mindfulness in Schools Project
(Brighton, Inglaterra)

Mindful Schools (California E. E. U. U.)

Wake Up Schools (Plum Village,
Francia; movimiento mundial de Thich
Nhat Hanh)



Jennifer Harvey
teacher in California

Julianne

9th Grade Student



INVESTIGACIÓN

Resultados

ESTUDIOS CON
CONTROL
ALEATORIZADO

ACADÉMICO

Desempeño cognitivo: flexibilidad cognitiva, atención, foco

Autoeficacia

Reducción ansiedad de evaluación

Mejor manejo de aula

Mejores relaciones profesor-estudiante

SALUD FÍSICA

Reducción incapacidades

Mejoras sueño y autocuidado (adolescentes)

Tratamiento dolor crónico

Reducción cortisol

Regulación presión sanguínea

Psoriasis y fibromialgia

ESTRUCTURA FÍSICA DEL CEREBRO

Mayor densidad materia gris

Aumento tamaño hipocampo

Reducción masa amígdala

Telómeros

SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Disminución consumo sustancias

Reducción ansiedad y estrés

Reducción recaídas depresivas

Mayor regulación emocional

Reducción agresividad

Aumento empatía

Mejores relaciones interpersonales

¿QUÉ SE REQUIERE PARA LOS BENEFICIOS?

Atención

Mejora transitoria con **8 minutos de práctica**

Mejoras en concentración suficientes para mejorar puntajes en prueba estandarizada (GRE), con **2 semanas de práctica**

Empatía y compasión

7 horas, mayor conectividad en circuitos asociados a empatía

Novato

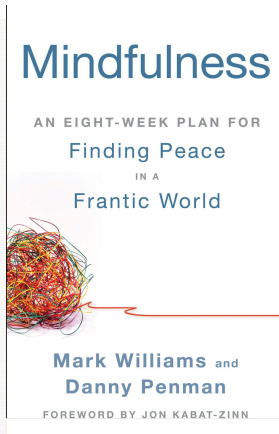
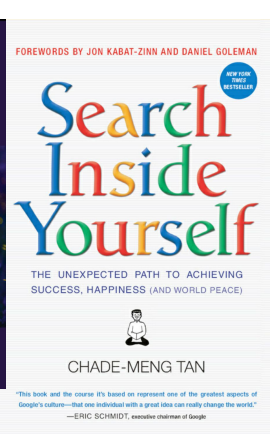
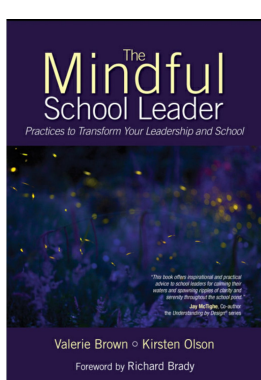
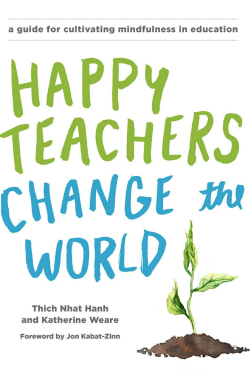
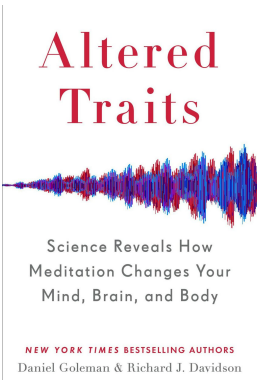
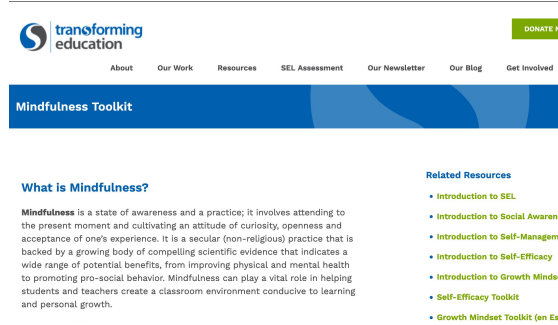


Maestro

EMPIECE POR USTED MISMO

Mindfulness es, ante todo, práctica, no teoría

Algunos recursos para comenzar



“

To be a moral human being is to pay, be obliged to pay, certain kinds of attention. . . . The nature of moral judgments depends on our capacity for paying attention—a capacity that, inevitably, has its limits, but whose limits can be stretched. —Susan Sontag

Citada por M. Wolf en Wolf, Maryanne. Reader, Come Home: The Fate of the Reading Brain in a Digital World (Kindle Locations 1164-1168). Harper.



Referencias

- Brown, V., & Olson, K. (2014). *The Mindful School Leader: Practices to Transform Your Leadership and School*. Corwin Press.
- Hanh, T. N. (2013). *Planting Seeds: Practicing Mindfulness with Children*. Parallax Press.
- Hanh, T. N., & Weare, K. (2017). *Happy Teachers Change the World: A Guide for Integrating Mindfulness in Education*. Parallax Press.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Random House Publishing Group.
- Rheingold, H. (2012). *Net Smart: How to Thrive Online*. MIT Press.
- Taft, M. W. (2015). *The Mindful Geek: Secular Meditation for Smart Skeptics*. Cephalopod Rex.
- Tan, C.-M., Goleman, D., & Kabat-Zinn, J. (2012). *Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*. Harper Collins.
- Weare, K. (2012). Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young Adults (p. 23). Recuperado de Mindfulness in Schools Program website: <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012.pdf>
- Weare, K. (2014). Evidence for Mindfulness: Evidence on the Wellbeing and Performance of School Staff (p. 23). Recuperado de Mindfulness in Schools Program website: <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2014/10/Evidence-for-Mindfulness-Impact-on-school-staff.pdf>
- Williams, M., Penman, D., & Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World (1 edition)*. Rodale.



Esta presentación:
<http://bit.ly/2Ud5Xys>

Fernando Díaz del Castillo H.

innovacion@glm.edu.co

Director de Innovación y Desarrollo

Gimnasio La Montaña, Bogotá