



Mindfulness

ATENCIÓN PLENA PARA DOCENTES



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

Directorio

Dr. Jorge Alcocer Varela
Secretario de Salud

Dr. Hugo López-Gatell Ramírez
Subsecretario de Prevención y Promoción de la
Salud. Secretaria de Salud

Dr. Gady Zabicky Sirot
Comisionado Nacional contra las Adicciones
Secretaría de Salud

Dr. Juan Manuel Quijada Gaytán
Director General de los Servicios de Atención
Psiquiátrica – Secretaría de Salud

Dr. Jorge Julio González Olvera
Director General de Comisión Nacional contra las
Adicciones – Secretaría de Salud

Mtra. Diana Tejadilla Orozco
Directora de Desarrollo de Modelos de Atención en
Salud Mental, del Secretariado Técnico del Consejo
Nacional de Salud Mental – Secretaría de Salud

Dra. Evalinda Barrón Velázquez
Directora de Vinculación y Coordinación Operativa
de la Comisión Nacional contra las Adicciones –
Secretaría de Salud

Dr. Gabriel Sotelo Monroy
Director de Gestión de los Servicios de Atención
Psiquiátrica – Secretaría de Salud



Coordinación General
Dra. Beatriz Paulina. Vázquez Jaime
Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia
Servicios de Atención Psiquiátrica

Coordinación Técnica
Dra. Beatriz Paulina. Vázquez Jaime
Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia
Servicios de Atención Psiquiátrica

Compilación y Edición
Dra. Beatriz Paulina. Vázquez Jaime
Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia
Servicios de Atención Psiquiátrica
Emmanuel Marín Piña
Egresado en Diseño y Comunicación Visual

Asesoría Técnica en Salud Mental

Dra. Tania Vargas Rizo
Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia
Adscrita al Centro Integral de Salud Mental,
Ciudad de México

Dra. Gema Torrez Suárez
Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia
Adscrita al Centro Integral de Salud mental
Ciudad de México

Dr. Luis Salinas Torres
Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia
Adscrito al Centro Comunitario de Salud Mental,
Cuauhtémoc

Mtra. Judith Márquez Contró
Psicóloga especializada, encargada de Salud Mental
Comunitaria

Centro Comunitario de Salud Mental, Cuauhtémoc
Daniela Videgaray Arias
Directora de Coordinación y Vinculación en el área de
prevención
Comisión Nacional contra las Adicciones

Jóvenes Construyendo el Futuro
Abigail Guerrero Hernández
Jessica Aylin Perez Tello



Mindfulness

ATENCIÓN PLENA PARA DOCENTES

¿Qué es?

La “atención plena” o “mindfulness”, tiene sus raíces en las filosofías orientales más antiguas, concretamente en el budismo zen (Arguís et al., 2012)

Se define como la capacidad de atender a lo que sucede en el momento presente, de manera no reactiva y sin juicios. Este estado de quietud, nos permite observar nuestras experiencias, aceptarlas tal y como son y aprender de ellas (Kabat-Zinn, 2003)

¿En qué consiste el Mindfulness?

Desde una perspectiva científica el mindfulness es una función mental que nos permite mantener el foco de nuestra atención en una experiencia inmediata del presente. Dicho de manera sencilla, es la práctica de la autoconciencia a través de la concentración mental (González,A, 2014)

Hay dos premisas que han de cumplirse para que haya mindfulness (Simón, 2006):

- Que seamos conscientes de lo que está ocurriendo en el presente inmediato, a saber, en el aquí y en el ahora
- Que seamos capaces de detectar cuáles son las vivencias emocionales de ese momento presente, es decir, cómo se viven esas experiencias



Figura 2. Mindfulness por Doug Neill
Fuente: Neill, D. (2012). Mindfulness. Sketchnotes and Illustrations. En: <http://www.thegraphicrecorder.com/201/11/07/mindfulness-framedprint>. Parcialmente modificado y traducido por Alazne González (2013).



¿Qué NO es el Mindfulness?

(González, 2014)

No consiste en tratar de relajarse

Ser consciente de lo que acontece en nuestra vida está lejos de ser algo relajante, sobre todo si tenemos una situación complicada. De todas formas, cuanto más conscientes somos de nosotras y nosotros mismos, menos ansiedad, estrés e ira sentimos. A mayor conciencia somos menos reactivos ante las situaciones negativas.

No es rehuir el dolor

Gracias a experimentar ese estar con las experiencias menos agradables, nuestra capacidad para soportarlas aumenta. Es decir, si en vez de escapar de las emociones negativas las afrontamos y les hacemos frente, nuestro sufrimiento disminuye.

No es renunciar a nuestras emociones

Es más, de hecho se trata de lo contrario. Mediante el mindfulness tomamos conciencia plena de todo lo que nos pasa. Nos convertimos, en definitiva, en seres más sensibles, entendiendo la sensibilidad como una fortaleza, puesto que abrazamos nuestras emociones, las comprendemos, las asumimos y las asimilamos.

No se trata de trascender la vida ordinaria

Una parte del mindfulness trata de centrar nuestra atención en cada detalle, por trivial y mundano que nos parezca: como el sabor de un caramelo o el olor de la lluvia sobre el asfalto. Aunque el mindfulness también tienen que ver con experimentarse a uno mismo plenamente.

No significa tener la mente en blanco o de vaciarla de pensamientos

Porque precisamente una de las características del mindfulness es que nos ayuda a ver con claridad nuestros pensamientos.

No es convertirnos a una nueva religión

Mediante las técnicas de meditación que realizamos para llegar al mindfulness, estamos adquiriendo un hábito que integramos a nuestra vida. Como correr o leer un libro.

No es difícil

Aunque el proceso mental del mindfulness sea complejo y no pueda darse inmediatamente, se puede aprender. Simplemente requiere de practicar, paciencia y dedicación.

No tiene que ver con apartarnos de la vida

El mindfulness no supone recluarnos o distanciarnos del mundo al estilo de ciertos monjes y monjas. Se trata de experimentar con mayor viveza los altibajos de nuestro día a día, haciendo el esfuerzo de prestarles nuestra atención, permitiéndonos conectar con nuestro mundo interpersonal.

No se trata de buscar la “beatitud”

Es tratar de tomar conciencia de lo que nos pasa aquí y ahora: podremos sentir tanto emociones positivas como negativas. Cuando sintamos las buenas, nos tenemos que agarrar a ellas. Pero cuando las negativas aparezcan, no debemos huir de ellas, sino tomar conciencia de éstas para superarlas o que nos afecten lo menos posible. Por lo tanto, no hay que decaer y sentir como un fracaso cuando las emociones menos agradables surjan.



Beneficios de practicar Mindfulness

El implementar actividades de “atención plena”, mejora significativamente la calidad de vida psicosocial y emocional de las y los docentes.

La práctica de la atención plena tiene numerosos efectos beneficiosos en el alumnado, entre los que destacan:

Incremento en la concentración

Mejora el conocimiento de los pensamientos, emociones y conductas

Mejora la regulación de nuestras emociones y conductas

Mejora la participación en las actividades

Mejora el cuidado y respeto por las y los otros

Efectos físicos saludables: relajación, mejora la respiración, regulación de la presión arterial

Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio

Nos ayuda a concentrarnos en lo que de verdad importa

Nuestro cerebro se ejercita y envejecen menos

Nuestro cuerpo mejora su capacidad inmunológica

Se mejora la capacidad para afrontar actividades y cometidos

Ayuda a aliviar dolores musculares crónicos

Nos ayuda a sintonizar con el mundo interpersonal

Nos ayuda a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal (crecimiento como persona)



Actividades Prácticas del Mindfulness

La meditación basada en la atención plena o “mindfulness” utiliza una serie de técnicas muy sencillas que están orientadas a dotar a nuestros actos de consciencia plena.

El ejercicio más elemental para iniciarse en esta tarea es la respiración consciente, una técnica antiquísima que conduce a una profunda relajación física y mental, y que prepara el terreno para favorecer la calma interior y el autocontrol.

A continuación te presentamos dos ejercicios para introducirte en esta práctica:

A) Meditación basada en la respiración

Instrucciones:

1. Adopta una postura adecuada: siéntate en una silla, con la espalda recta y en contacto con el respaldo, mantén los pies bien apoyados en el suelo y no cruces las piernas e intenta mantener los músculos relajados
2. Mantén los ojos abiertos y fija la mirada a un metro de distancia
3. Respira de modo natural, con un ritmo tranquilo, sin realizar inspiraciones o espiraciones bruscas. Puedes colocar ambas manos sobre el abdomen, a la altura del ombligo, y respirar tranquilamente durante un par de minutos, sin forzar la respiración, observando el movimiento del abdomen: cuando inspiramos, el diafragma se desplaza hacia abajo y empuja el abdomen hacia afuera y cuando espiramos el movimiento es inverso



Tiempo: Entre 2 y 5 minutos pueden ser suficientes

Observaciones: Este ejercicio resulta muy útil al comienzo de la mañana, sin embargo se puede realizar a cualquier hora del día

B) Atención plena en la vida cotidiana (Saborear un alimento)

Habitualmente, solemos comer de un modo rápido y poco centrados en lo que estamos haciendo, con múltiples distracciones: la televisión, conversaciones, nuestras preocupaciones, etc. Pero ahora lo que pretendemos es llenar de consciencia el acto de comer.

Objetivo: redescubrir el placer de comer con plena consciencia

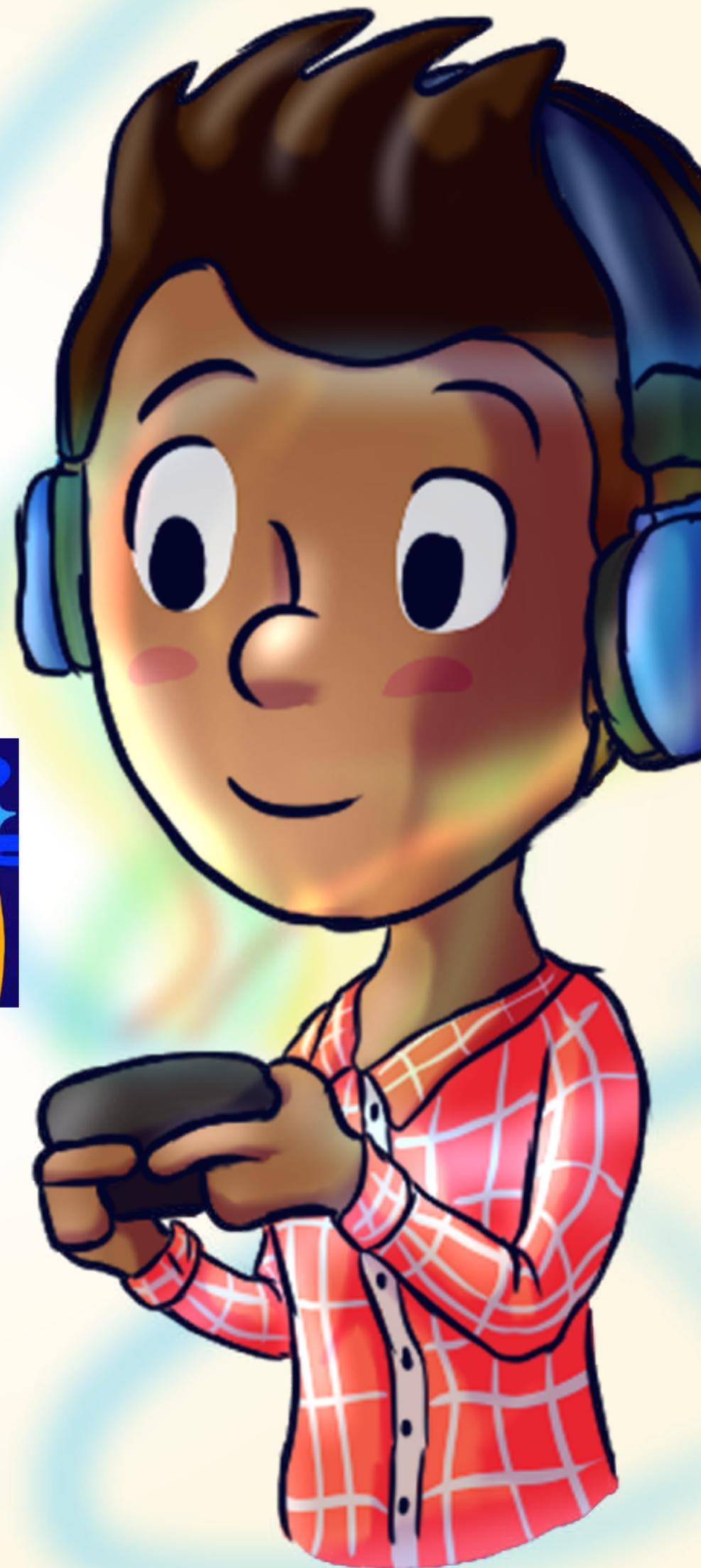
Instrucciones:

1. Utiliza cualquier alimento de tu elección
2. Observa tranquilamente el alimento antes de comerlo, percibe su aroma, siente su sabor, mastica con calma y sé consciente de las sensaciones que el alimento produce en tu boca, piensa en todas las circunstancias que han hecho posible poder disfrutar de ese alimento, por ejemplo el sol que lo ha madurado, la tierra y el agua que le han permitido desarrollarse, las personas que lo han cultivado o elaborado y nos lo han hecho llegar, siente gratitud por el hecho de poder disponer de comida, en un mundo donde muchas personas sufren privaciones

Este tipo de ejercicios pueden ayudar a crear el hábito de ser cada vez más consciente de nuestra existencia diaria, controlar nuestras emociones y ser felices. La atención consciente en la vida cotidiana nos conduce a niveles más elevados de bienestar



Recursos digitales para ayudarte a practicar Mindfulness



-Aplicaciones para practicar mindfulness en celular o computadora

headspace app
(<https://www.headspace.com/>)



calm app



-Netflix

Guía Headspace para la meditación



.-Spotify

Medita Podcast

https://open.spotify.com/episode/5BeVJqtBTcZe3YIz0uf6Tg?si=EhHRR-IPS7W004mR7fSnHw&utm_source=whatsapp



-Música para relajarte

<https://calmradio.com/es/>



Mindfulness

ATENCIÓN PLENA PARA DOCENTES

REFERENCIAS

- 1.-Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., & Salvador, M. (2012). Programa "AULAS FELICES". *Psicología Positiva aplicada en la educación* (2.ª ed., pp. 31–40). Recuperado de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Alas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- 2.-Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract*;10:144–156.
- 3.-Montgomery, C., & Rupp, A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education*, 28(3), 458–486.
- 4.-Bazzano, A., Anderson, C., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. *Psychology research and behavior management*, 11, 81–89. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157503>
- 5.-Black, D., & Fernando, R. (2014). Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower-Income and Ethnic Minority Elementary School Children. *Journal of child and family studies*, 23(7), 1242–1246. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9784-4>
6. Chase-Cantarini, Sue Christiaens, G.(2019). Introducing mindfulness moments in the classroom. *Journal of Professional Nursing* 35(5), 389-392.
- 7.-González, A.(2014). Mindfulness: guía práctica para educadores. DOI: 10.13140/2.1.4453.1208. https://www.researchgate.net/publication/266794224_Mindfulness_guia_practica_para_educadores [accessed Apr 08 2021].
- 8.Simón, M. (2006)-. Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia, Época II, Volumen XVII - 2º/3er. trimestre 2006 (66/67): 5-30. ISSN: 1130 - 5142.*