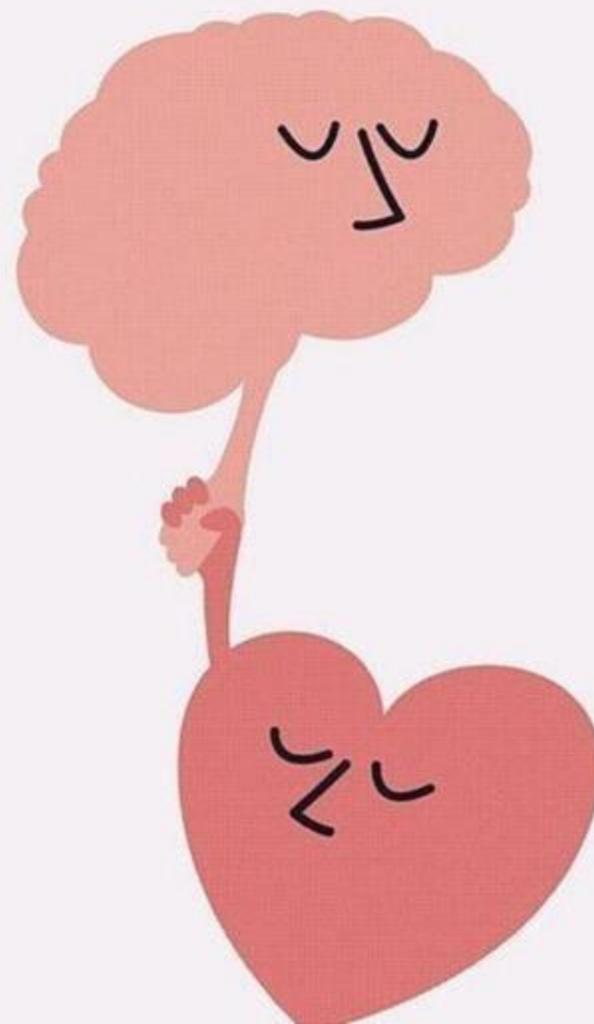


Acervo Digital Educativo del Estado de México.
Ponencias (Disertación, conferencia magistral).

Mindfulness como técnica para la autorregulación de las emociones.

Presenta: Mtra. Estefani Angélica Núñez Hernández.

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA



¿Qué es el mindfulness?



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)

Mindfulness (atención plena) es algo que la mayoría de las personas ha experimentado.

Es la conciencia que emerge cuando prestamos atención de forma deliberada al momento presente y sin juzgarnos.

(Jon Kabat-Zinn, 2003).

Orígenes del mindfulness



Surge hace más de 2500 años en prácticas budistas de meditación.



Es la traducción de la palabra SATI que significa conciencia, atención, recuerdo.



En Occidente se ha difundido como una práctica desligada de la religión.

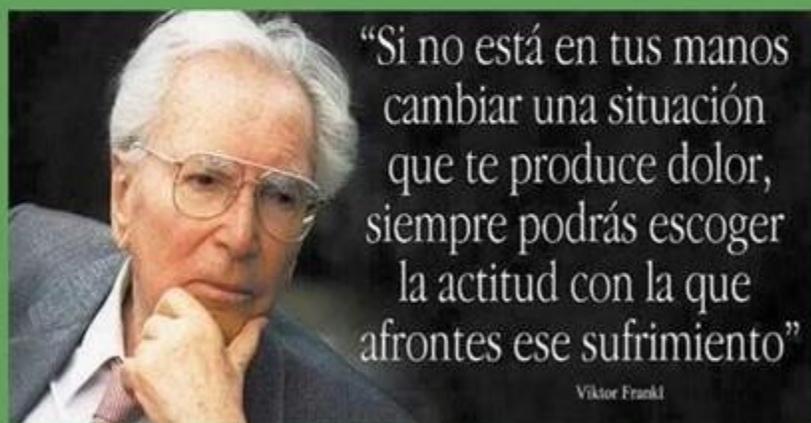
Fundamentos

Desde la década de 1970 se han desarrollado aplicaciones terapéuticas en psicología clínica y psiquiatría.

Un gran impulsor en Occidente es Jon Kabat-Zinn, que fundó el Mindfulness-Based Stress Reduction Clinic (1979) y el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (1995) en Estados Unidos.

Conciencia plena

Capacidad del ser humano de elegir cómo reaccionar ante el entorno buscando su equilibrio y bienestar, aún en las condiciones más adversas, como los ejemplos de Viktor Frankl.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC

(1905-1997), psicólogo fundador de la logoterapia y superviviente de campos de concentración nazis.



El "mindfulness" enseña

A centrar la atención en lo que se hace en cada momento de nuestro día a día.

Nos enseña a percibir qué se siente o piensa, sin que esas sensaciones, preocupaciones o cualquier contenido mental le desubiquen del momento presente; a rechazar automatismos y a desarrollar un estilo de vida autoconsciente.

Tres elementos fundamentales en "mindfulness"

(Germer, 2005)



**CONCIENCIA DE LA EXPERIENCIA
PRESENTE AQUÍ Y AHORA.**



CON ACEPTACIÓN

- 1. Sin juzgar.**
- 2. Sin rechazar nada.**
- 3. Sin aferrarse a nada.**

Beneficios

✓ Mejora del sistema inmunológico, resistencia a la fatiga y al dolor, regulación de la presión arterial, reducción de niveles de cortisol y glucosa en sangre, por mencionar algunos.

✓ Favorece el funcionamiento y desarrollo de nuestra mente incrementando la concentración, la gestión de las emociones y mecanismos de auto-regulación del comportamiento.

✓ En el ámbito educativo mejora especialmente la atención y reduce el estrés.



¿Qué aportaciones realiza la técnica mindfulness en la autorregulación de las emociones?

- ✓ Auto-conocernos (desarrollo personal y espiritual).
- ✓ Potenciar el funcionamiento de la mente y el desarrollo de competencias.
- ✓ Educar nuestras emociones, nuestra inteligencia emocional y social en nuestros educandos.
- ✓ Mejorar la salud y tratar terapéuticamente el dolor, la ansiedad, el estrés, la depresión y otras enfermedades.

Jon Kabat-Zinn sostiene que la meditación mindfulness no es una técnica sino un modo de ser...

Estrategia Pedagógica. Técnica mindfulness en el aula.

Aplicar esta técnica como estrategia pedagógica y sus cuatro pensamientos basada en Mindfulness en el aula.

Es importante señalar que el objetivo consiste en enseñar a mantener la atención consciente en cada momento, a través de la meditación, como herramienta principal para la autorregulación de las emociones.

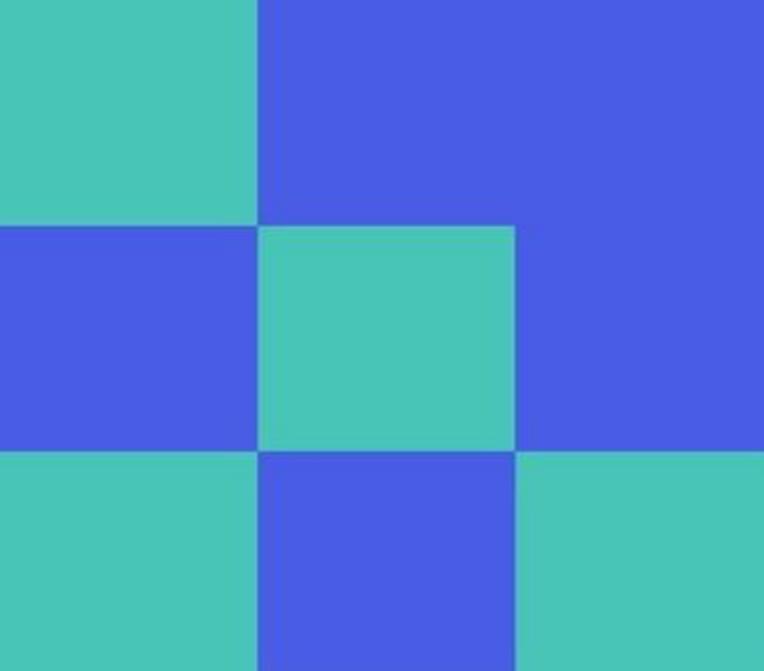
Mindfulness es una técnica que el docente podrá aplicar en algún momento de la clase.



Los pasos a seguir son los siguientes:

1. Realizar un contrato pedagógico en el aula, propuesto por el docente y el alumnado, con la base principal del respeto y compromiso de lo que vivas o escuches, deberás evitar el prejuicio (sin juzgar, sin rechazar nada, sin aferrarse a nada).
2. Inhalar y exhalar con la técnica del globo, (imaginamos un globo y lo inflamamos muy grande, ahora vamos a desinflarlo).
3. Juguemos a que tenemos zapatos (sentarse), zapatillas (de pie).

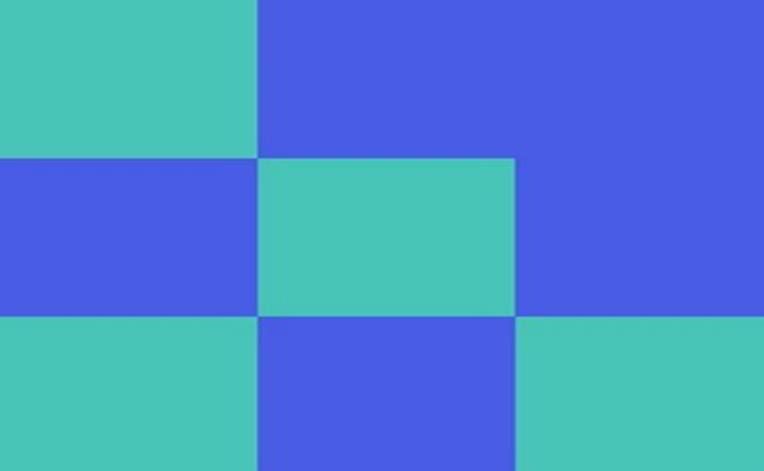
Actividad permanente.



4. Imaginemos que te encuentras en un lugar que a ti te guste, (que camines, puedas volar, correr, gritar, reír, enojarse o bailar).

5. Preguntar ¿Cómo te sientes? (participación libre).

- **Es muy importante que el docente esté observando constantemente las actitudes y reacciones del alumnado.**



6. Colocar mantras, (música de meditación) durante las clases, pedir una cartulina, para pegarla en el piso y un marcador o color, formar equipos de cuatro personas, con los ojos cerrados y sentados frente a la cartulina, escuchar la música y dibujar al ritmo de ella libremente. Posteriormente, abrir los ojos utilizando la imaginación para buscar figuras, marcándolas con un color distinto, rasgar las figuras encontradas con las manos y crear una historia y contarla al grupo.

7. Finalmente, cerrar invitando al alumnado a sentarse lo más cómodamente posible, de preferencia con los ojos cerrados, inhalando y exhalando tres veces lo más lento posible. Con un mantra de fondo.



- **Hay diferentes técnicas de meditación, pero en general el objetivo es desarrollar “mindsight” o rueda de la conciencia que Daniel J. Siegel planteó para el desarrollo del cerebro de los niños y adolescentes.**

La rueda de la conciencia

- ✓ **Cinco sentidos (tacto, gusto, olfato, oído y vista) que introducen el mundo exterior en la mente.**
- ✓ **Sexto sentido, corresponde al cuerpo, a las sensaciones.**
- ✓ **Séptimo sentido o minsight, sector que la mente crea directamente como los pensamientos y emociones, recuerdos, percepciones, esperanzas y sueños.**
- ✓ **Octavo sentido, se da cuando sentimos nuestras conexiones con los demás, percibimos nuestras relaciones con el mundo (sentido relacional).**

**“Hay que atreverse a explorar
nuevos espacios y al
conocimiento de nuestro YO-
interior”.**

Los docentes somos agentes de cambio en
nuestra sociedad.

El bienestar socioemocional de cada uno de los
alumnos parte desde el hogar, en nuestras manos
está contribuir y brindar las herramientas de
autoconocimiento, autocontrol y autorregulación
de las emociones necesarias para la vida.



¡Gracias!

**ANTE ESTA NUEVA
NORMALIDAD
Solo sobrevivirán los
fuertes mentalmente.**

Estefani Angélica Núñez Hernández.
Lic. Psicología Educativa y Desarrollo Humano.
Maestra en Psicología Educativa.

Correo electrónico: estefanimaestra.psicologia@gmail.com

Móvil: 55 52 99 40 92

APPS (free)

- Calm (para iphone, meditaciones de 1 minuto a media hora)<https://www.calm.com/>

- Mindfulness Bell (gratis en Androi)
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.googlecode.mindbell>

- Meditation timer (se puede agregar música propia)<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.telesoftas.meditationtimer>

- Smiling mind (selección para diversas edades, 7-11 años, 12-15 años, etc)<https://itunes.apple.com/au/app/smiling-mind/id560442518?mt=8&ign-mpt=uo%3D4>

- El mindfulness App (en español).<https://itunes.apple.com/es/app/el-mindfulness-app/id581669893?mt=8>)

Referencias bibliográficas

- Goleman, D. (2013). Focus. Kairos, Barcelona. Kabat-Zinn, J. (2015). Why Paying Attention is so Supremely Important. *Mindfulness*, 6(6), 1484-1486.

- Kabat-Zinn, J. (2015). Two Ways to Think about Meditation: The Instrumental and the Non- Instrumental. *Mindfulness*, 6(2), 396-397.

- Kabat-Zinn, J. (2015). Meditation—It's Not What You Think. *Mindfulness*, 6(2), 393-395.

- Kabat-Zinn, J. (2016). The Stress Reduction Clinic. *Mindfulness*, 1-2.

- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.

- Maloney, J. E., Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A. & Whitehead, J. (2016). A Mindfulness- Based Social and Emotional Learning Curriculum for School-Aged Children: The MindUP Program. In *Handbook of Mindfulness in Education*(pp. 313-334). Springer, New York.

file:///Users/usuario/Downloads/TDR_SALCIDO_CIBRIAN.pdf

www.google.com/search?q=mindfulness&tbm