

**Universidad Internacional de La Rioja**  
**Máster universitario en Neuropsicología y**  
**educación**

# Desarrollo de un programa de Inteligencia Emocional Plena y su implicación en variables neuropsicológicas en alumnado de Sexto de Educación Primaria

**Trabajo fin de máster presentado por:** Juan Francisco Luna Pedrosa

**Titulación:** Máster en Neuropsicología y Educación

**Línea de investigación:** Avances en Neuropsicología

**Director/a:** Iban Onandia Hinchado

Puente Genil, Córdoba

XX/06/2017

Firmado por: Juan Francisco Luna Pedrosa



## ***Resumen***

En los últimos años el interés por los efectos de la práctica del mindfulness ha ido en aumento. Sin embargo, las investigaciones son escasas en el ámbito educativo, desconociendo su posible repercusión y mejora en este ámbito. Este estudio analizó la efectividad de un programa de inteligencia emocional plena (PINEP) sobre estudiantes de 6º de Educación Primaria. El programa relaciona actividades concretas de inteligencia emocional con prácticas diarias de meditación en mindfulness. Se seleccionaron dos cursos aleatorios, creando un grupo control y otro experimental, aplicando a este último la intervención del programa. Se estudió las variables rendimiento académico, atención, velocidad de procesamiento y mindfulness comparando los dos grupos. El grupo experimental demostró mejoras en las variables de velocidad de procesamiento y mindfulness. Su rendimiento académico y atención se mantuvieron constantes. Se discuten y concluyen posibles explicaciones en base a los resultados y se enmarcan diferentes líneas futuras de investigación.

**Palabras Clave:** Mindfulness, Educación Primaria, Atención, Velocidad de Procesamiento, Rendimiento Académico.

## ***Abstract***

In the last years the interest towards mindfulness has increased widely. Nevertheless, there is little research in the area of education. We do not know much about its possible impact and improvement in this area. This survey analysed the effectiveness of a full emotional intelligence program (PINEP) on students in the sixth grade of primary school. The program links specific emotional intelligence activities with daily practices of meditation in mindfulness. Two groups were selected randomly, creating a control and an experimental group, applying the program intervention to the latter. The variables academic performance, attention, processing speed and mindfulness were studied comparing both groups. The experimental group showed improvements in processing speed and mindfulness. Their academic performance and attention remained constant. Possible explanations and future lines of research have been discussed.

**Keywords:** Mindfulness, Primary School, Attention, Processing Speed, Academic Performance.

# ÍNDICE

<b>Resumen</b>	<b>3</b>
<b>Abstract</b>	<b>4</b>
<b>1. Introducción</b>	<b>7</b>
Justificación y problema	8
Objetivos generales y específicos	9
<b>2. Marco Teórico</b>	<b>10</b>
Orígenes de la Atención Plena, Mindfulness	10
Mundo Occidental: Piloto Automático	10
Definición	11
Mindfulness: Terapia de Tercera Generación	12
Integrando Inteligencia Emocional y Mindfulness	13
Beneficios a nivel neuropsicológico y neurobiológico	14
Aplicaciones en el Sistema Educativo con alumnado	17
<b>3. Marco Metodológico (materiales y métodos)</b>	<b>18</b>
Diseño	18
Procedimiento	19
Variables medidas e instrumentos aplicados	19

Población y muestra	20
4. <i>Resultados</i>	21
5. <i>Programa de intervención neuropsicológica</i>	24
Presentación/Justificación	24
Objetivos	26
Metodología	27
Cronograma y Actividades	28
Evaluación	31
6. <i>Discusión y Conclusiones</i>	32
Limitaciones y Prospectiva	34
7. <i>Bibliografía</i>	35
8. <i>ANEXOS</i>	42

# **1. Introducción**

Tras cuatro décadas de investigaciones sobre Mindfulness e Inteligencia Emocional, en donde se ha demostrado que tienen incidencia sobre los tratamientos de enfermedades médicas y psicológicas, podemos decir que hay beneficios y evidencias en muchos ámbitos, entre lo que se encuentra y destaca la educación. Se ha probado la efectividad de Mindfulness e Inteligencia Emocional tanto en profesores como en alumnos, favoreciendo un cambio personal y convirtiéndose en una buena herramienta para un futuro cambio social (Palomero, 2016).

En el caso de los alumnos, las terapias de tercera generación, como es la práctica del Mindfulness, ha incentivado ciertos aspectos como el rendimiento cognitivo y las calificaciones académicas, la conflictividad del aula y las relaciones entre iguales, una reducción de la violencia y agresividad unidos a protocolo de acoso y ciberacoso y un aumento de satisfacción personal y motivación por aprender.

Mindfulness desde una perspectiva académica aborda los procesos de enseñanza/aprendizaje de manera distinta, haciendo hincapié en el valor de la indagación interior e introspectiva, la compasión y la amabilidad, de la aceptación, en contraposición de un sistema educativo diseñado en la enseñanza de conocimientos externos curriculares (Davis y Hayes, 2011).

Sabemos que el Mindfulness e Inteligencia Emocional no son una panacea, pero si estamos ante unos instrumentos que, acreditado por la comunidad científica, favorecen muchas variables psicológicas y áreas personales. Reduce el estrés cotidiano y puntual, ayuda a estar presente y vivir el momento, el clima social en las aulas, tiene la capacidad de poder disfrutar más, relajar el cuerpo, calmar la mente... y concretamente centrados en nuestra investigación, el rendimiento académico y el aumento la concentración.

Así desde este estudio, se pretende hacer una aproximación a los beneficios de la práctica de Mindfulness e Inteligencia Emocional en el ámbito educativo, para comprobar su repercusión en distintas variables neuropsicológicas implicadas en los procesos de enseñanza/aprendizaje y tomar dicha intervención neuropsicológica como

punto de partida para la implementación de un programa transversal e inclusivo en la práctica docente y educativa en general.

## ***Justificación y problema***

Los Sistemas Educativos de la actualidad tienen entre sus fines el desarrollo integral de los jóvenes y adolescentes en general. En la actualidad la L.O.M.C.E. 8/2013, de 9 de diciembre, expone que, entre sus objetivos generales, la adquisición de competencias claves para la vida diaria, que capaciten un correcto bienestar social y emocional a la vez que se propicie en el alumnado las habilidades cognitivas necesarias para un desarrollo adecuado de la competencia emocional y su implicación en el buen rendimiento académico (Davidson et al., 2012). En la misma línea, el informe de la UNESCO para la educación del futuro expone los cuatro pilares fundamentales que cualquier sistema educativo debe perseguir para alcanzar una educación de calidad: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser (Delors et al., 1997).

La educación socioemocional y su implementación en programas de intervención son eficaces, como se ha demostrado en diferentes investigaciones, para el desarrollo integral de dichas competencias y el nivel de competencia curricular adecuado (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor y Schellinger, 2011). En los últimos cursos se han llevado a cabo intervenciones y programas basados en Mindfulness (IBM; Intervenciones Basadas en Mindfulness) adaptadas al ámbito educativo, integradas en el currículo transversalmente (Felver, Celis de Hoyos, Tezanos y Singh, 2016). Sin embargo, no existen evidencias suficientes sobre su efectividad en este ámbito

Un meta-análisis reciente muestra que las intervenciones con Programas de Mindfulness son eficaces para la prevención e incremento en las habilidades de atención, fomento de las funciones ejecutivas, la disminución del estrés percibido, incrementar la habilidad de resiliencia y disminuir diferentes comportamientos disruptivos (Zenner, Herrnleben-Kurz y Walach, 2013).

La preadolescencia es un periodo que abarca desde los 11 a los 14 años aproximadamente. Es una etapa relevante donde se producen cambios en la formación



final de la estructura del cerebro además de su desempeño funcional, siendo permeable y modificable gracias a las experiencias (Davidson et al., 2012).

Los comportamientos agresivos a lo largo de la escolaridad en la etapa de Educación Primaria suelen incentivarse en la etapa de la adolescencia y tienen relación directa con dificultades académicas. Por tanto, se hace necesario la puesta en marcha de programas de intervención y prevención que permitan acoger a la mayoría del alumnado con objeto de promover el desarrollo emocional y habilidades cognitivas en la etapa de la preadolescencia.

Así, desde nuestro estudio e intervención aplicaremos un Programa de Mindfulness e Inteligencia Emocional (PINEP) dirigido al alumnado de 6º de Educación Primaria, con el fin de determinar su incidencia en variables cognitivas como la atención, la velocidad de procesamiento y su implicación en la conciencia plena del momento presente que tiene el propio alumnado.

### ***Objetivos generales y específicos***

En la presente investigación se ha implementado la puesta en práctica de un programa de Mindfulness e Inteligencia Emocional adaptada al ámbito educativo para alumnado de 6º de Educación Primaria (Grupo Control y Experimental).

El objetivo general de este estudio fue comprobar la incidencia del programa de intervención en Mindfulness e Inteligencia Emocional sobre diferentes variables cognitivas y emocionales. En concreto serán los siguientes:

- 1) Explorar habilidades de mindfulness (Atención plena presente y despersonalización de la práctica subjetiva a nivel de pensamientos).
- 2) Valorar el rendimiento académico antes y después de la intervención.
- 3) Evaluar la atención antes y después de la intervención.
- 4) Evaluar la velocidad de procesamiento antes y después de la intervención.
- 5) Medir en el alumnado las variables indicadas en el pretest y postest.
- 6) Intervenir en el alumnado del grupo experimental con el PINEP.

Se hipotetiza que la aplicación del programa PINEP: a) aumentará las habilidades y competencias emocionales, b) ayudará a mejorar el rendimiento académico, c)

mejorará la atención como habilidad cognitiva y d) mejorará también la velocidad del procesamiento, sendas en el grupo experimental.

## **2. Marco Teórico**

### ***Orígenes de la Atención Plena, Mindfulness***

El origen del Mindfulness lo encontramos en la tradición budista, basada en distintas prácticas de meditación orientales. No debemos confundir la práctica del Mindfulness con la meditación, a pesar de que su práctica se base en dicha tradición. Así, el objetivo del Mindfulness no es alcanzar un grado superior de conciencia o distanciarse de la experiencia del presente, sino tener una mayor conciencia del presente (Hooker y Fodor, 2008). Tampoco debemos confundirla con relajación, ya que la finalidad no es llegar a un estado de descanso, aunque el cuerpo y mente queden relajados (Baer, 2003).

Durante los últimos años, la Inteligencia Emocional y Mindfulness se han expandido gracias a la comercialización de dichos conceptos en los ámbitos psicológicos y de autoayuda. Ambos han demostrado tener ventajas en la mejora de la salud, autoconocimiento y autorregulación, mayor rendimiento académico, mejores habilidades intrapersonales, etcétera (Spence, 2006; Niemiec, 2008). Bowman (2009) considera que le Inteligencia Emocional y el Mindfulness requieren de una mayor investigación para dar mayor solidez al constructo teórico.

### ***Mundo Occidental: Piloto Automático***

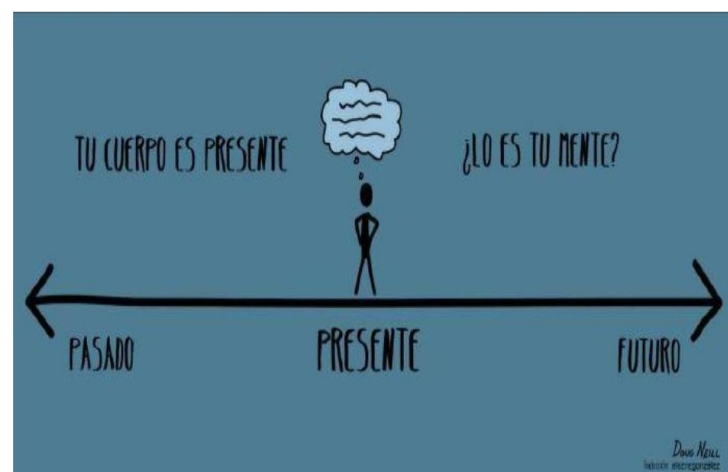
Pasamos por la vida actualmente inmersos en las preocupaciones, en el trabajo, resolviendo las situaciones o problemas que se nos van planteando, haciendo que divaguemos de un lado a otro sin ser conscientes del día a día. A veces con frecuencia nos cuestionamos ¿Qué voy a hacer después de...?, ¿Por qué no hice aquello...? Nuestra mente viaja constantemente entre una cosa y la otra, entre el pasado y el futuro, creando rumiaciones y expectativas, sin detenerse ni detenerla para ver qué es lo que está sucediendo en el “aquí y ahora”, en el momento presente. “Ni el pasado ni el futuro existen, sólo existe este momento, sólo existe ahora, por lo tanto, no vivas en ningún otro

lugar donde no estés ahora mismo, ni trates de vivir algo que no esté ocurriendo en este preciso momento (*Figura 1*)” (Franco, 2009, p.63).

La práctica del Mindfulness es algo que puede realizar todo el mundo, sea cual sea su edad, ya que todos a priori podemos prestar atención a la inspiración y espiración. De esta manera todos tenemos la posibilidad de vivir conscientemente y atentos a la realidad (Nhat, 2015).

Una de las carencias de la sociedad actual es el no vivir en el presente. No desarrollar la atención del momento, no observar cada pequeño detalle, no ser conscientes del tiempo, no disfrutar de los que nos ofrece la vida, hace que nos encontremos inmersos en un estado de “hacer sin saber muy bien lo que estamos haciendo”. Reaccionamos sin ningún tipo de control ante situaciones de la vida cotidiana que se nos van planteando en el día a día, vivimos en lo que llamamos “Piloto Automático”, dejando pasar lo más valioso que tenemos en la vida, el presente.

La Atención Plena, tiene como objetivo despegarnos de ese estado en el que nos encontramos asiduamente, preparándonos para afrontar la realidad y el momento de nuestras vidas de una manera plena y consciente (Franco, 2009).



*Figura 1. Neill, D. (2012). Mindfulness.*

## **Definición**

Mindfulness o Atención plena se define como “la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella” (Kabat-Zinn, 2003, p.145).

Para Germer y Simon (2011), Mindfulness no es buscar el éxtasis o la iluminación, no es una religión, no es escapar del dolor, no es suprimir las emociones, no es una técnica de relajación y no es un “pensamiento positivo”.

Es poner toda nuestra atención en el presente, a lo que estamos haciendo, disminuyendo el tiempo de “piloto automático”, con cariño y amabilidad hacia nosotros mismos y los demás.

*En palabras del Dalai Lama y Cutler (1998: 3), “El verdadero propósito de nuestra vida es la búsqueda de la felicidad y la felicidad se puede lograr mediante el entrenamiento de la mente”.*

### **Mindfulness: Terapia de Tercera Generación**

Dentro de las teorías psicológicas podemos distinguir diferentes terapias correspondientes al avance e investigación en referencia al comportamiento humano. Así, en una primera instancia nos encontramos con las Terapias de Primera Generación (TPG), refiriéndonos a las terapias Conductistas, es decir, al Condicionamiento Clásico de Pavlov y el Condicionamiento Operante de Skinner.

Por otro lado, las Terapias de Segunda Generación son las llamadas Terapias Cognitivo-Conductuales (TCC). Estas terapias psicológicas se dedicaron a estudiar sobre la metáfora del procesamiento de la información y la relación entre el estímulo y la respuesta. Estas terapias postulan que las creencias, expectativas, atribuciones, pensamientos entre otras, son las causas de los problemas conductuales y emocionales, más que por un déficit o disfunción cognitiva específica (Hayes, 2004a; Pérez, 2006). En este sentido, la Terapia Cognitivo-Conductual expone que la el pensamiento es el eje principal para sobre el que se sustenta la posibilidad futura de cambiar la conducta. Así, Mañas (2007) hace una crítica respecto a las TCC, considerando que todo aquello que genera malestar en el sujeto ha de ser eliminado a través de técnicas o estrategias de control como son la eliminación, evitación, supresión, sustitución, etc.

Las Terapias de Tercera Generación (TTG), se sitúan a partir de la década de los 90, aunque no fue hasta 2004 cuando se dieron a conocer ampliamente. Estas terapias y su emergencia se deben al desarrollo en la investigación del análisis de la conducta. Además, este auge también es debido a la contraposición y limitaciones de las teorías conductistas y cognitivo-conductuales centradas en la estandarización de los

tratamientos y no en el análisis flexible y ajustado del caso. Las TTG están conectadas con las habilidades y procesos psicológicos como la aceptación psicológica, los valores, espiritualidad, transcendencia, etc. (Mañas, 2007).

En la actualidad las principales TTG son, la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, McCurry, Afari, & Wilson, 1991; Wilson & Luciano, 2002), la Psicoterapia Analítica Funcional (Kohlenberg & Tsai, 1991), la Terapia de Conducta Dialéctica (Linehan, 1993), la Terapia Conductual Integrada de Pareja (Jacobson & Christensen, 1996), la Terapia de Activación Conductual (Jacobson, Martell & Dimidjian, 2001), la Terapia de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) (Kabat-Zinn, 1990), la Terapia Cognitiva con base en el estar atento (Mindfulness) (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) y la Terapia basada en el estar atento (Mindfulness) para el trastorno de ansiedad generalizada (Evans et al., 2008).

Tal como dice Moreno (2012), de las anteriores TTG mencionadas, la terapia REBAP tiene especial relevancia ya que está basada en la Atención Plena/Mindfulness, siendo una técnica, breve, sencilla y fácil de aplicar y aprender.

### ***Integrando Inteligencia Emocional y Mindfulness***

El modelo de Inteligencia Emocional postulado por Salovey y Mayer ha puesto de manifiesto una visión científica sobre este concepto. Dicho modelo se centra en el en el manejo de la información por parte del sujeto a nivel emocional y en el estudio de las capacidades sociocognitivas que intervienen en este procesamiento (Salovey y Mayer, 1990).

Por otro lado, la Inteligencia Emocional a través del Mindfulness está muy relacionada con las Terapias de Tercera Generación orientadas a la mejora de la relación con nuestra experiencia interna. Para Vallejo (2007), este planteamiento tiene aspectos positivos, ya que esta internalización de la atención proporciona información válida para modificar comportamiento y nuestra manera de actuar según nuestras necesidades, es decir, podemos entender nuestras emociones como un valor adaptativo, disminuyendo el efecto que el lenguaje tiene en nuestra percepción a la hora de enfrentarnos a la experiencia real (Ramos, 2012).

Así, el modelo de IE de Mayer y Salovey (1997) se beneficia de la transversalidad de Mindfulness pudiendo percibir las emociones con mayor claridad. Según éstos autores implica cuatro grandes componentes (Ramos et al., 2008, p.78) (Figura 2):

HABILIDADES	DEFINICIÓN
<b>Percepción y expresión emocional</b>	Habilidad de percibir emociones, en uno mismo y en otros, así como la capacidad de expresarlas adecuadamente.
<b>Facilitación emocional</b>	Capacidad de generar adecuados sentimientos y emociones que preparen para la atención, contenido y forma de pensamiento.
<b>Compresión emocional</b>	Destreza para integrar lo que sentimos dentro de nuestro conocimiento emocional.
<b>Regulación emocional</b>	Facultad de aceptación y regulación emocional, es decir, estar abierto a estados emocionales positivos y negativos, reflexionar sobre la información que los acompaña, así como ser capaces de regular emociones propias y de otros.

*Figura 2. Modelo de Habilidades (Salovey y Mayer, 1997).  
(Extraído del Portal de Formación a Distancia de la Junta de Andalucía).*

De esta manera el Mindfulness podría ser el eslabón para potenciar la práctica de la Inteligencia Emocional, poniendo su relevancia en la aplicación de entornos educativos.

Para nuestro estudio utilizaremos el Programa de Inteligencia Emocional Plena, PINEP, que combina la práctica de la atención/conciencia plena con unas actividades relativas al entrenamiento de la inteligencia emocional propiamente dicha, en las que el sujeto se pone en práctica para gestionar sus emociones respecto a su experiencia.

### ***Beneficios a nivel neuropsicológico y neurobiológico***

La neuroplasticidad o plasticidad neuronal, es la base sobre la que se sustenta la premisa de que el cerebro es reconfigurable y cambia a lo largo de la vida. El cerebro se reestructura estableciendo nuevas conexiones entre sus distintas partes y cambia a partir

de las experiencias a lo largo de toda la vida. La forma de actuar experiencialmente determina de un modo y otro nuestra configuración cerebral (Matthieu *et al.*, 2015).

Según Buckner (2008) la práctica de Mindfulness favorece la integración horizontal, es decir, la integración de los hemisferios izquierdo y derecho. Cuando se encuentran conectados podemos considerar que existe, a) una gestión emocional saludable gracias a una posición racional equilibrada que permite tomar decisiones y resolver problemas y b) una posición emocional inteligente en la que comprendemos nuestras emociones. De este modo podemos responder adecuadamente las necesidades del momento presente.

Por otro lado, Davison y Begley (2012), hace hincapié en la integración vertical que produce la práctica de Mindfulness. Así, dicha práctica favorece la integración de los “dos cerebros”, el primitivo y el evolucionado. Cuando se conectan se considera que existe una capacidad de decisión saludable gracias a:

- 1) Una función equilibrada del Sistema Límbico, (Amígdala) que nos permite emocionarnos sin perder el control de nuestros sentimientos.
- 2) Una conexión del Sistema Límbico con el Neocortex, (Corteza Prefrontal), que en la alteración emocional nos permite acceder a los recursos racionales y activa nuestra capacidad para ser conscientes.

Entre los beneficios que se han descrito en diferentes investigaciones destacamos los siguientes (Luders, 2008; Benson, 2004; Davidson, 2012):

- Produce una mayor densidad neuronal: Neocortex-Sistema Límbico y Hemisferio Derecho-Izquierdo.
- Favorece la creación de telómeros, evitando el envejecimiento del cerebro.
- Aumenta los pliegues de la corteza cerebral, mayor girificación.
- Las Imágenes por Resonancia Magnética Funcional (fMRI) muestran:
  - Disminución en la red neuronal por defecto o “Piloto Automático”, ligada a trastornos de atención, ansiedad e hiperactividad. Por lo tanto, se observa menor rumiación mental.
  - Activación del Área Prefrontal Izquierda, que gestiona emociones saludables
  - Desarrollo de una nueva red neuronal por defecto, reduciendo el efecto de “ensoñación”



- Mejoras significativas en la capacidad de procesamiento visual, memoria de trabajo y funciones ejecutivas.
- Reduce el Sistema Simpático, teniendo menos actividad cardíaca y aumenta el Sistema Parasimpático bajando la presión arterial.
- Ayuda a relacionarse con el dolor, ya que controla los ritmos alfa de las cortezas sensoriales.
- Refuerza el sistema inmunitario, gracias la gestión emocional que reduce el estrés y el cortisol.
- Aleja la depresión, activando la Corteza Prefrontal, mejora la concentración, el autoconcepto y libera endorfinas.

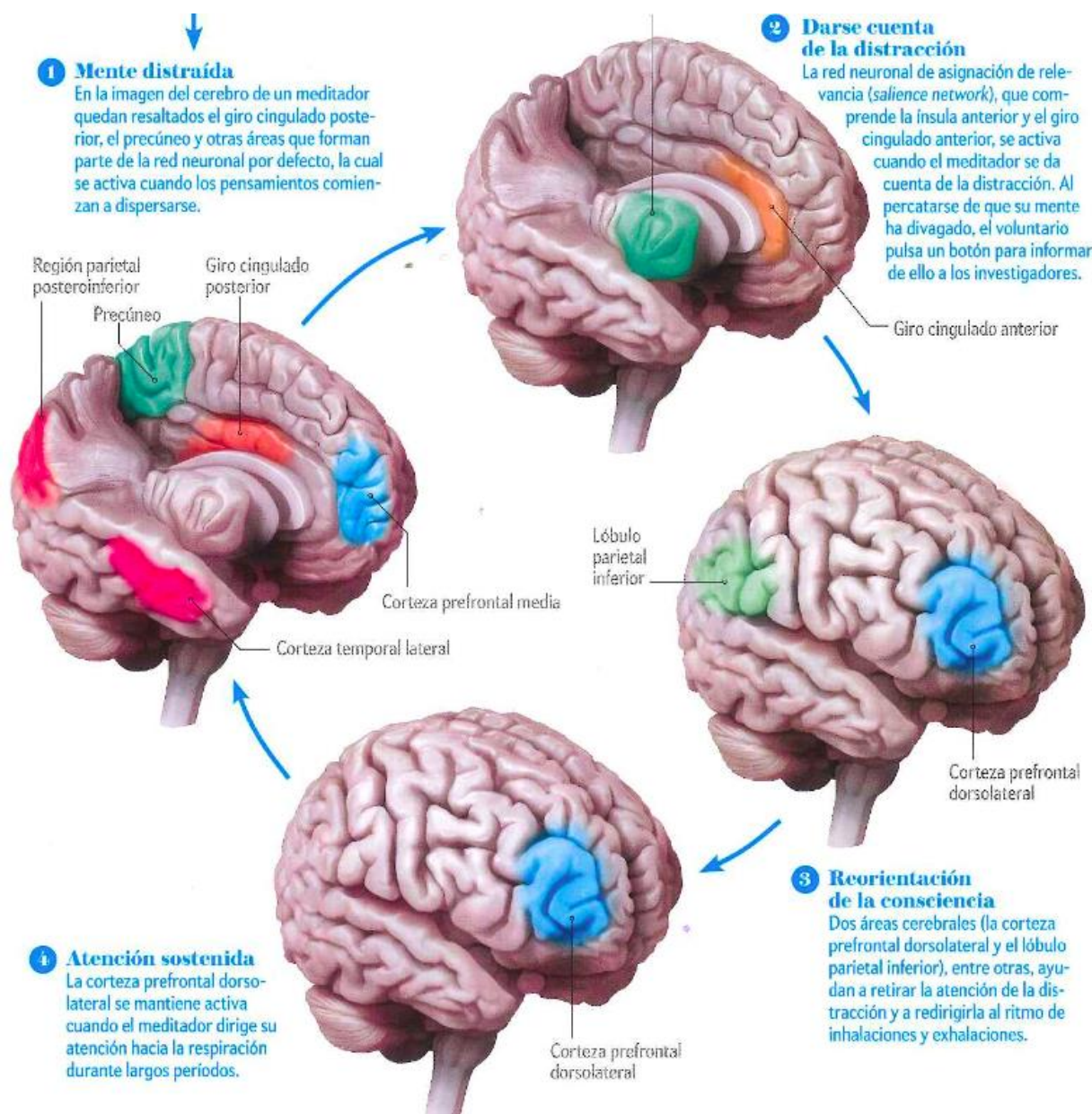


Figura 3. Zonas implicadas en la Atención Plena. Extraído del Grupo MeeT Aemid



Sanger y Dorjee (2015) recomiendan las intervenciones basadas en REBAP, ya que refuerzan ciertas zonas de la corteza prefrontal que en las que están implicadas la atención y la regulación emocional en adolescentes (*Figura 3*). Otros estudios inciden en que incrementan las habilidades cognitivas, funciones ejecutivas y el rendimiento académico (Stea y Torstveit, 2014; Schonert-Reichl y Roser, 2016).

### ***Aplicaciones en el Sistema Educativo con alumnado***

MINDUP CURRÍCULUM (Schonert-Reichlet al, 2015) es un programa de aprendizaje socioemocional que incluye mindfulness, mejora las funciones ejecutivas junto a otras competencias académicas.

El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) (López González, 2010) es otro programa que incluye en las aulas la relajación y la meditación de forma clara con un doble objetivo: Responder a la necesidad de calma y ser un recurso para la innovación pedagógica en el desarrollo personal del alumno.

El programa AULAS FELICES (Arguís et al. 2010), se trata de un compendio de orientaciones para llevar a cabo una intervención de Psicología Positiva y Mindfulness en las aulas de nuestros centros y a los demás agentes de la comunidad educativa.

Estos programas anteriores y otros como, ESCUELAS DESPIERTAS, ESCUELAS CONSCIENTES, etc., tienen en común unos beneficios transversales a todos ellos (Franco et al., 2014; Lantieri, 2009; Schoeberlein, 2015; Turanzas, 2012)

- ↑ Consciencia sobre el estado presente.
- ↑ Control emocional respecto al alumnado
- ↑ Equilibrio emocional en preadolescentes
- ↑ Mejor gestión del estrés juvenil
- ↑ Relaciones interpersonales de buena calidad
- ↑ Favorece un mejor clima en el aula
- ↑ Bienestar en general
- ↑ La capacidad y motivación por aprender
- ↑ Nivel de Competencia Curricular

- ↑ Capacidad de atención y concentración
- ↑ Afrontamiento a las pruebas de evaluación
- ↑ El control de impulsos y la participación en el aula
- ↑ Mejora el aprendizaje social y emocional
- ↑ Comportamiento prosocial y relaciones interpersonales sanas
- ↑ Consecución de un equilibrio y bienestar emocional correcto en general

### **3. Marco Metodológico (materiales y métodos)**

El reto y objetivo del este estudio ha sido comprobar si a través del programa PINEP podemos mejorar y aumentar ciertas variables como son estado de Mindfulness, Atención y Velocidad de Procesamiento. Estas variables están íntimamente relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje en general. La variable independiente fueron la Inteligencia Emocional Plena y las variables dependientes el estado de Mindfulness, la Atención y la Velocidad de Procesamiento.

PINEP (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012) es un programa abierto y flexible que puede ampliarse y reducirse con el fin de adaptarse a las características del grupo y a la formación que este necesite. Nuestro estudio se materializó en 8 semanas de entrenamiento, las cuales quedan reflejadas en el apartado Cronograma y Actividades. Para el desarrollo del programa las diferentes situaciones emocionales están distribuidas de menor a mayor complejidad.

#### **Diseño**

La presente investigación es un estudio cuasi-experimental pre-post-test el que se aplicó a un grupo control y un grupo experimental. Aleatoriamente se asignó las clases al grupo de experimental y control sacando un papel con mano inocente en presencia de los profesionales implicados.

## **Procedimiento**

Se diseñó una intervención y adaptación basada en el programa PINEP para una duración de 8 semanas. A través de los tutores de los grupos de 6º de Educación Primaria se solicitó a las familias el consentimiento informado para evaluar a los alumnos con las pruebas psicológicas pertinentes e informar del objetivo de la investigación. Así, todas las familias dieron su aprobación para la participación de sus hijos.

Para la secuenciación de la sesiones y actividades se eligieron 3 momentos claves de la jornada escolar. Atendiendo que las variabilidades de las actividades respecto a su tiempo de aplicación eran entre 3 y 7 minutos, se consideró como momentos oportunos el inicio y final de la jornada escolar y la incorporación a clase después del recreo. También se incluyó la actividad al inicio de un examen tanto del segundo como del tercer trimestre.

Una semana antes del inicio del programa se realizó la evaluación pre-test. La evaluación pre-test y una semana después del término del programa se hizo la evaluación post-test. El programa fue implementado por el tutor del grupo y el Orientador Educativo de referencia, con experiencia en Mindfulness y aplicación de programas en el contexto escolar. Una vez a la semana se mantuvo una reunión de una hora de duración para el seguimiento de los materiales, prácticas y sensaciones percibidas por el programa.

## **Variables medidas e instrumentos aplicados**

Los variables e instrumentos utilizados fueron elegidos por su relevancia respecto a los objetivos de la evaluación y por ser administrables a nivel grupal en el procedimiento pre-post-test.

*Mindfulness o Atención Plena.* Para la medición de esta variable se utilizó el cuestionario MAAS-C (Lawlor M.S., 2014). Consta de 15 ítem que expresan afirmaciones sobre la experiencia diaria de la persona evaluada. Para las respuestas se utiliza una escala de 1-6 en donde se indica la frecuencia con la que habitualmente se tiene cada experiencia descrita. 1: Casi siempre; 2: Muy frecuente; 3: Bastante a menudo; 4: Algo poco frecuente; 5: Muy poco frecuente; 6: Casi nunca. Para la corrección y puntuación

se suma la puntuación de todos los ítems oscilando dicho resultado entre 15-90. A más puntuación total, más estado mindfulness.

*Atención Sostenida.* Esta variable fue medida con el Test de Percepción de Diferencias, también conocido como CARAS-R. Está compuesto de 60 elementos gráficos. En cada grupo encontramos tres dibujos esquemáticos que representan una cara. En ella se han dibujado la boca, cejas y pelo representados con trazos elementales. Dos de las caras son iguales y la tarea consiste en determinar, en 3 minutos de tiempo, cual es la diferente y tacharla. Para su corrección y puntuación se utilizaron los baremos correspondientes al grupo edad, obteniendo puntuaciones directas, percentiles y eneatis en índices de aciertos-errores e impulsividad que componen el constructo final de atención.

*Velocidad de Procesamiento.* Esta variable fue medida con dos subpruebas de la escala WISC-IV, Claves y Búsqueda Símbolos. La Velocidad de Procesamiento mide la capacidad para discriminar y ordenar información visual de forma rápida y eficaz. Esta variable mide también coordinación visual y motriz, MCP y atención. Una buena capacidad en Velocidad de Procesamiento permite así mismo ahorrar recursos de la memoria de trabajo. Las dos pruebas se administraron en su modalidad B respecto a la edad de los participantes, con un tiempo máximo de 2 minutos para su realización cada una de ellas. Las puntuaciones escalares de las pruebas fueron sumadas para obtener la Puntuación Compuesta y ésta a su vez convertida a percentiles a partir de los baremos contenidos en el manual de la prueba.

*Rendimiento Académico.* Se registró esta variable tomando de referencia las evaluaciones de la asignatura de matemáticas, la segunda evaluación para el pre-test y la tercera evaluación para el post-test. Las notas varían entre 1-10 de menos a mayor puntuación.

## ***Población y muestra***

Se contaba con una muestra inicial de 63 alumnos de 6º de Educación Primaria, escogidos de un Colegio de Educación Infantil y Primaria de la Comunidad Autónoma de Andalucía. 32 participantes (grupo experimental) que realizaron el programa de

intervención PINEP y 31 participantes (grupo control) que no recibieron la aplicación del programa.

## 4. Resultados

En un primer momento se analizaron los estadísticos descriptivos de las variables implicadas en el estudio (*Tabla 1*).

**Tabla 1. Descriptivos**

					95% del intervalo de confianza para la media				
			Desviación	Error	Límite	Límite			
N			Media	estándar	estándar	inferior	superior	Mínimo	Máximo
PRE_Rendimiento_Académico	CONTROL	31	4,94	2,205	,396	4,13	5,74	1	9
	EXPERIMENTAL	32	5,50	2,214	,391	4,70	6,30	1	9
	Total	63	5,22	2,210	,278	4,67	5,78	1	9
POST_Rendimiento_Académico	CONTROL	31	5,55	2,234	,401	4,73	6,37	1	9
	EXPERIMENTAL	32	5,03	2,236	,395	4,23	5,84	1	9
	Total	63	5,29	2,232	,281	4,72	5,85	1	9
PRE_ATENCIÓN	CONTROL	31	54,23	11,918	2,141	49,85	58,60	34	75
	EXPERIMENTAL	32	55,56	8,966	1,585	52,33	58,79	41	74
	Total	63	54,90	10,458	1,318	52,27	57,54	34	75
POST_ATENCIÓN	CONTROL	31	48,84	13,962	2,508	43,72	53,96	30	76
	EXPERIMENTAL	32	55,53	13,935	2,463	50,51	60,56	31	80
	Total	63	52,24	14,241	1,794	48,65	55,82	30	80
PRE_VELOC_PROCES	CONTROL	31	50,03	16,868	3,030	43,85	56,22	8	87
	EXPERIMENTAL	32	52,59	12,901	2,281	47,94	57,25	30	74
	Total	63	51,33	14,919	1,880	47,58	55,09	8	87
POST_VELOC_PROCES	CONTROL	31	60,10	11,777	2,115	55,78	64,42	40	79
	EXPERIMENTAL	32	69,69	10,843	1,917	65,78	73,60	48	85
	Total	63	64,97	12,217	1,539	61,89	68,05	40	85
PRE_MINDFULNESS	CONTROL	31	33,97	7,627	1,370	31,17	36,77	20	45
	EXPERIMENTAL	32	34,97	5,379	,951	33,03	36,91	21	44
	Total	63	34,48	6,547	,825	32,83	36,13	20	45
POST_MINDFULNESS	CONTROL	31	34,94	5,465	,981	32,93	36,94	21	44
	EXPERIMENTAL	32	71,73	7,330	1,296	69,09	74,38	51	85

Total	63	53,63	19,627	2,473	48,68	58,57	21	85
-------	----	-------	--------	-------	-------	-------	----	----

Se realizó un análisis de la normalidad de las variables rendimiento académico, atención, velocidad de procesamiento y mindfulness en sus formas pre y post test. El estadístico Shapiro-Wilk arroja para todos los casos una significación  $p>0,05$ , por lo que concluimos que todas las variables responden a una distribución normal (*Tabla 2*).

**Tabla 2. Pruebas de normalidad**

		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
GRUPO		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE_Rendimiento_Académico	CONTROL	,125	31	,200*	,956	31	,232
	EXPERIMENTAL	,126	32	,200*	,949	32	,134
POST_Rendimiento_Académico	CONTROL	,129	31	,200*	,950	31	,159
	EXPERIMENTAL	,123	32	,200*	,952	32	,165
PRE_ATENCIÓN	CONTROL	,106	31	,200*	,960	31	,286
	EXPERIMENTAL	,082	32	,200*	,968	32	,434
POST_ATENCIÓN	CONTROL	,114	31	,200*	,935	31	,058
	EXPERIMENTAL	,087	32	,200*	,968	32	,454
PRE_VELOC_PROCES	CONTROL	,094	31	,200*	,985	31	,925
	EXPERIMENTAL	,103	32	,200*	,957	32	,224
POST_VELOC_PROCES	CONTROL	,091	31	,200*	,957	31	,242
	EXPERIMENTAL	,109	32	,200*	,937	32	,063
PRE_MINDFULNESS	CONTROL	,112	31	,200*	,943	31	,098
	EXPERIMENTAL	,107	32	,200*	,968	32	,451
POST_MINDFULNESS	CONTROL	,108	31	,200*	,968	31	,461
	EXPERIMENTAL	,106	32	,200*	,975	32	,643

A continuación, se realizaron los análisis estadísticos para valorar el grado de efecto de la intervención sobre las variables. Se calcularon distintos ANOVAs para testear los posibles efectos de la aplicación del programa PINEP y los grupos control y experimental.

Para comprobar el supuesto de homogeneidad se utilizó el estadístico de Levene, siendo superior a  $p>0,05$  en todas las variables menos en el pre-test de la medición de Mindfulness (*Tabla 3*). Así, podemos decir que existe igualdad de varianzas de las variables medidas.

**Tabla 3. Prueba de homogeneidad de varianzas**

	Estadístico de Levene	gl1	gl2	Sig.
PRE_Rendimiento_Académico	,078	1	61	,781
POST_Rendimiento_Académico	,048	1	61	,827
PRE_ATENCIÓN	2,668	1	61	,108
POST_ATENCIÓN	,000	1	61	,993
PRE_VELOC_PROCES	,661	1	61	,420
POST_VELOC_PROCES	,233	1	61	,631
PRE_MINDFULNESS	7,080	1	61	,010
POST_MINDFULNESS	2,640	1	61	,109

Todos los cálculos se hicieron con el programa estadístico IBM SPSS v.24. El umbral de significación de  $p<0,05$  fue utilizado en todos los análisis de la varianza. En la *Tabla 4* se muestran los resultados de los diferentes ANOVAs.

**Tabla 4. ANOVAs**

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
PRE_Rendimiento_Académico	Entre grupos	5,018	1	5,018	1,028	,315
	Dentro de grupos	297,871	61	4,883		
	Total	302,889	62			
POST_Rendimiento_Académico	Entre grupos	4,211	1	4,211	,843	,362
	Dentro de grupos	304,646	61	4,994		
	Total	308,857	62			
PRE_ATENCIÓN	Entre grupos	28,134	1	28,134	,254	,616
	Dentro de grupos	6753,294	61	110,710		
	Total	6781,429	62			
POST_ATENCIÓN	Entre grupos	705,266	1	705,266	3,625	,062
	Dentro de grupos	11868,162	61	194,560		
	Total	12573,429	62			

PRE_VELOC_PROCES	Entre grupos	103,276	1	103,276	,460	,500
	Dentro de grupos	13696,075	61	224,526		
	Total	13799,351	62			
POST_VELOC_PROCES	Entre grupos	1448,352	1	1448,352	11,319	,001*
	Dentro de grupos	7805,585	61	127,960		
	Total	9253,937	62			
PRE_MINDFULNESS	Entre grupos	15,778	1	15,778	,364	,548
	Dentro de grupos	2641,936	61	43,310		
	Total	2657,714	62			
POST_MINDFULNESS	Entre grupos	21323,134	1	21323,134	507,780	,000*
	Dentro de grupos	2561,566	61	41,993		
	Total	23884,701	62			

Se observa que las diferencias significativas corresponden a las variables medidas en el post-test entre los grupos control y experimental, en concreto la velocidad de procesamiento ( $F=11,319$ ;  $p<0,05$ ), y el mindfulness ( $F=507,780$ ;  $p<0,05$ ).

## 5. Programa de intervención neuropsicológica

### Presentación/Justificación

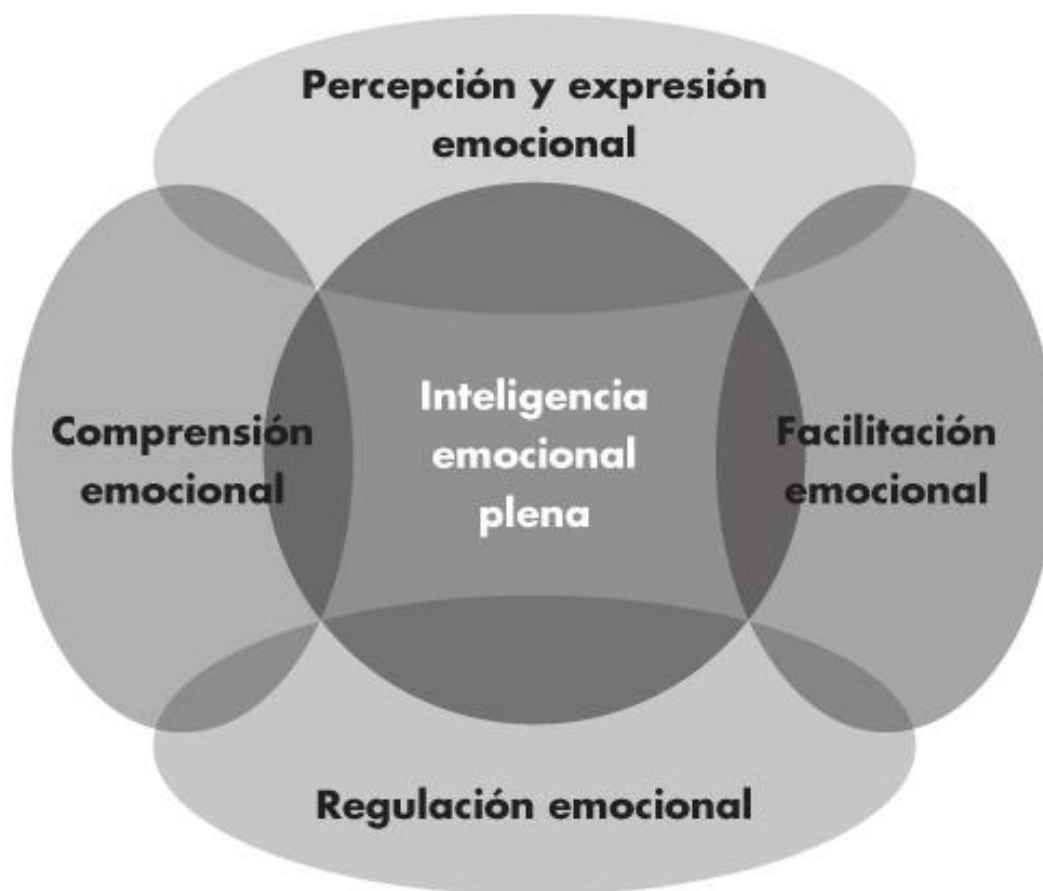
La propuesta de este programa de entrenamiento, se centra en armonizar la práctica del mindfulness como elemento facilitador e integral de la competencia e inteligencia emocional. De este modo, la gestión eficaz de las emociones utilizando la atención plena es lo que llamamos Inteligencia Emocional Plena (INEP).

Brevemente: “es un programa que combina la práctica de la atención plena con una serie de ejercicios emocionales a los que la persona se enfrenta desde un estado de atención plena como estrategia fundamental para gestionar las emociones que suscita la experiencia que está viviendo” (Ramos, Recondo, Enríquez, 2012).

Las actividades emocionales seleccionadas están secuenciadas según el modelo de habilidades emocionales de Salovey y Mayer (1997) (Figura 4): percepción y



expresión emocional, comprensión emocional, facilitación emocional y regulación emocional.



*Figura 4. Modelo de Inteligencia Emocional Plena propuesto por (Ramos, Recondo, Enríquez, 2012)*

La atención plena a nuestras emociones nos ofrece la posibilidad de experimentarlas con cierta perspectiva y nos permite abrir una puerta para entender una nueva forma de relacionarnos con nuestro entorno. El entrenamiento sostenido de la atención plena ayuda a ver las emociones desde la aceptación y la no valoración. Por tanto, esto hará que ganemos cierta perspectiva y afrontamiento antes las dificultades.

La propuesta que se hace para la inclusión y entrenamiento de la atención plena parte de diferentes áreas de trabajo ordenadas desde lo más concreto a lo más abstracto del día a día (Figura 5): atención a la respiración, atención a los sentidos, conciencia

corporal, atención al movimiento, atención a la mente y atención a las actividades de la vida cotidiana.



*Figura 5. Modelo de trabajo para la Atención Plena*

A continuación, se explica nuestra propuesta de aplicación práctica para el modelo de INEP llevada al grupo experimental objeto de nuestro estudio. Observaremos que no existen comportamientos delimitados, sino que cada una de las habilidades emocionales repercute en el resto, condición necesaria para que se desarrolle la conciencia emocional plena.

## **Objetivos**

El objetivo del presente programa es su aplicación en un grupo de alumnos de 6º de Educación Primaria para la mejora de sus habilidades y competencias emocionales. Dicha intervención tiene una implicación directa en variables cognitivas y emocionales,

las cuales serán estudiadas antes y después de la puesta en marcha del programa. Así, con este programa esperamos:

- 1) Desarrollar que permitan reconocer la conciencia de las propias emociones y la de los demás y aprender a regularlas a través de estrategias que impliquen un desarrollo personal y social.
- 2) Potenciar habilidades que intervengan en la autonomía emocional, en la actitud y positivismo para con uno y los demás, así como estrategias que faciliten el afrontamiento de cara a los retos de la vida de una manera sana y equilibrada.
- 3) Aumentar la capacidad atencional sostenida y la velocidad de procesamiento en diferentes tareas de ejecución.
- 4) Aumentar el rendimiento escolar en general del grupo en cuestión.

## **Metodología**

Para la puesta en marcha del programa PINEP se utilizaron diferentes momentos de la jornada escolar que se consideraron claves a la hora de organizar al alumnado. Así, las actividades planteadas en el apartado Cronograma y Actividades, obedecen a una temporalización de 8 semanas. En cada semana se practicó con el alumnado 3 actividades de Meditación en Mindfulness (MM) y 1 de Inteligencia Emocional Plena (IEP). Cada día se practicaban 3 sesiones de MM: al inicio y final de la jornada escolar y después del recreo, dichas sesiones tenían una variación de su aplicación entre 3 y 7 minutos. Puntualmente se hicieron sesiones antes de los exámenes de la segunda evaluación. En la hora de tutoría semanal de la que dispone el grupo experimental se trabajó la actividad de IEP correspondiente a dicha semana, dicha sesión duraba alrededor de 45 minutos.

Antes de empezar con el programa se formó al profesorado participante en las reuniones semanales con el Orientador Educativo de referencia. En dichas reuniones se explicaban la finalidad de las actividades y recomendaciones para su puesta en marcha.

Algunas de las orientaciones para realizar las prácticas son:

- Una vez empezada la actividad no debe abandonarse hasta completarla.

- Todos los ejercicios deben de hacerse en un estado de atención plena. Para ello se recomendó que todos los ejercicios empiecen con “respiración de aterrizaje aquí y ahora”.
- Al término de la jornada escolar registrar la experiencia en un “diario emocional”, para después crear un espacio de puesta en común donde comentar las vivencias.

Todas estas prácticas y metodología siguen el modelo de habilidades de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997). Por ello están secuenciadas de más sencillas a más complejas

Este diseño de programa está inmerso dentro de un programa más amplio de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía, llamado Hábitos de Vida Saludable que se concreta en Educación Primaria en el programa Creciendo en Salud. Dicho programa desarrolla diferentes líneas de intervención, siendo la obligatoria el desarrollo de la línea socioemocional.

### ***Cronograma y Actividades***

PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES Y ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA (INEP)		
Semana 1 27-31 Marzo	MM	Meditación a través de la respiración <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 1) “Atención a la respiración”</li> <li>• (Nº 2) “Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora”</li> <li>• (Nº 3) “Atención a la respiración torácica y abdominal”</li> </ul>
	IEP	Percepción y expresión emocional (Intrapersonal) <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 29) “Los globos”</li> </ul>
Semana 2 3-7 Abril	MM	Meditación a través de la respiración <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 2) “Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora”</li> </ul> Meditación a través de los sentidos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 7) “Atención a los colores”</li> <li>• (Nº 10 ) “Atención al sonido”</li> </ul>
	IEP	Percepción y expresión emocional (Interpersonal) <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 33) “Identifica mi emoción”</li> </ul>
Semana 3 17-21 Abril	MM	Meditación a través de los sentidos <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 14) “Atención a mis manos, mi espacio y el entorno que me rodea”</li> <li>• (Nº 12) “Atención a las texturas”</li> <li>• (Nº 11) “Atención a los sonidos del momento”</li> </ul>
	IEP	Comprensión emocional (Intrapersonal) <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 35) “Meditación a través del espejo”</li> <li>• (Nº 36) “Meditación sobre fotografías personales”</li> </ul>
Semana 4 24-28	MM	Meditación a través de la respiración <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 2) “Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora”</li> </ul> Meditación a través de los sentidos <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 13) “Mi primera pasa”</li> <li>• (Nº 15) “Meditación de la naturaleza”</li> </ul>
	IEP	Comprensión emocional (Interpersonal) <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 38) “Visualización de una situación agradable”</li> <li>• (Nº 40) “¿Quién eres?”</li> </ul>
Semana 5 1-5 Mayo	MM	Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal) <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 17) “Observar la tensión–distensión en el cuerpo”</li> <li>• (Nº 16) “Conciencia de mis bloqueos físicos” (con dibujo de tensiones)</li> <li>• (Nº 18) “Reconocimiento corporal o Body-Scan”</li> </ul>

	IEP	Facilitación emocional (Intrapersonal) • (Nº 42) “Inducción emocional sobre un dibujo” • (Nº 43) “Composición de poemas”
Semana 6 8-12 Mayo	MM	Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal) • (Nº 20) “Meditación sentada” • (Nº 21) “Meditación de pie” • (Nº 22) “Conciencia corporal en el aquí y en el ahora” (meditación tumbados)
	IEP	Facilitación emocional (Interpersonal) • (Nº 44) “Bailar al son de la música” • (Nº 46) “Actúa según tu emoción”
Semana 7 15-19 Mayo	MM	Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal) • (Nº 24) “Prácticas psicofísicas con atención plena” • (Práctica Nº 23) “Meditación de pie” Meditación a través del movimiento • (Nº 25) “Meditar caminando”
	IEP	Regulación emocional (Intra- e interpersonal) • (Nº 47) “Afirmaciones de gratitud” • (Nº 48) “El mandala”
Semana 8 22-26 Mayo	MM	Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal) • (Nº 18) “Reconocimiento corporal o Body-Scan” Meditación a través de la mente • (Nº 26) “Meditación sobre la mente (estado y contenido de la mente)” Meditación en actividades de la vida cotidiana

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 28) “Vivir cada día con atención plena” (repaso de prácticas en casa)</li> </ul>
	IEP	Regulación emocional (Intra- e interpersonal) <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Nº 49) “Cartas de agradecimiento”</li> <li>• (Nº 52) “Cadena de afectos”</li> </ul>

Todas las actividades están desarrolladas en los anexos, indicando sus objetivos, materiales y propia descripción.

## ***Evaluación***

La evaluación se centró en tres momentos principalmente:

La evaluación inicial llevada a cabo al principio del estudio a través de los cuestionarios y test psicométricos que se aplicaron a los grupos control y experimental.

Respecto a la evaluación continua, evaluamos el proceso de la aplicación del programa en las reuniones semanales con el profesorado implicado. Así, atendimos a criterios de espacio y tiempo a la hora de optimizar la puesta en marcha de las actividades y al asesoramiento del Orientador Educativo de referencia. Además, se supervisó cada dos semanas el “diario emocional” de clase que se iba creando a la finalización de cada sesión de actividades.

Por último, para la evaluación final, se utilizaron los mismos instrumentos que al principio del estudio para poder establecer el posible cambio producido por la práctica en el test-retest.

Como se ha comentado anteriormente, este programa está inmerso en uno más amplio, Hábitos de Vida Saludable (Creciendo en Salud) de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía. La intervención de nuestro estudio quedó plasmada en la memoria final de dicho programa con las correspondientes propuestas de mejora que explicaremos en el apartado prospectiva de este Trabajo Fin de Máster.

## 6. *Discusión y Conclusiones*

El objetivo principal de este estudio fue la implantación de un programa de Inteligencia Emocional Plena para el grupo experimental con un tratamiento pre-post-test.

A través de la intervención se ha podido constatar que ha habido una variabilidad respecto a la conciencia del momento presente, evaluada con el cuestionario MAAS-C. En el ANOVA realizado en la variable Mindfulness se observa que hay diferencias significativas entre los grupos de la investigación ( $F=507,780$ ;  $p<0,05$ ). Podemos decir que dicha variación responde a la intervención directa del programa como sucede en investigaciones de la misma índole (Schovert-Reichl y Roser, 2016).

Respecto a la medición del rendimiento académico en la materia de matemáticas los resultados de los estadísticos y ANOVA no arrojan diferencias significativas en el post-test entre los grupos control y experimental ( $F=0,843$ ;  $p=0,362$ ). Este efecto de la variable fue medido replicando la metodología de estudios similares (Franco *et al.*, 2014).

La medición de la variable atención fue medida a través del test-retest CARAS-R. El ANOVA realizado en los grupos del estudio no arrojan diferencias significativas en el post-test ( $F=3,625$ ;  $p=0,062$ ). El grado de significación del ANOVA está cercano a  $p<0,05$ , pudiendo ver una diferencia a nivel descriptivo en los estadísticos de ambos grupos. Control ( $M=48,84$ ;  $DT= 13,962$ ) y Experimental ( $M=55,53$ ;  $DT=13,935$ ). Dicho resultado puede estar enmascarado por el tipo de pruebas a utilizar en la evaluación de la propia variable (Matthieu *et al.* 2015).

Luders (2013) afirma que el entrenamiento en mindfulness está relacionado a largo plazo con la mejora en la capacidad de la velocidad de procesamiento. En nuestro estudio esta variable fue medida con las subpruebas de la WISC-IV Claves y Búsqueda de Símbolos. El análisis de ANOVA aplicado demostró diferencias significativas entre los grupos experimentales en el post-test ( $F=11,319$ ;  $p=0,001$ ). De esta manera corroboramos de manera efectiva que la velocidad de procesamiento mejora a corto plazo también.



Así, podemos decir que con la aplicación del programa PINEP, se ha podido verificar las hipótesis de partida de la siguiente manera.

- 1) Respecto al aumento de la atención plena o mindfulness, podemos verificar que el grupo que recibió la intervención del programa ha mejorado significativamente en habilidades socioemocionales y conciencia del momento presente.
- 2) El rendimiento académico no ha sufrido cambios significativos entre los grupos control y experimental, por lo que no podemos rechazar la hipótesis nula de partida.
- 3) La variable atención, tampoco arroja diferencias significativas por lo que no podemos rechazar la hipótesis nula de partida. Si observamos a nivel descriptivo una diferencia en la media de los dos grupos.
- 4) Por último, vemos una mejoría en la medición de la velocidad de procesamiento. Hay diferencias significativas entre los grupos del estudio, por lo que podemos concluir que la intervención con PINEP incide en esta variable neuropsicológica.

Tras la revisión de los resultados concluimos que el programa de intervención PINEP incide en el alumnado, variando la forma en la que se relacionan con sus emociones, la manera de atender al momento presente y en el aumento de variables y aspectos neuropsicológicos. En concreto, el efecto de la atención plena se refleja diferentes aspectos. La percepción intrapersonal e interpersonal hace que el sujeto en cuestión fomente habilidades para percibir emociones integrándose con el fin de mejorar diferentes procesos cognitivos; por ejemplo, tomar decisiones, velocidad de procesamiento, motivación, atención, etc.

Finalmente, nuestra investigación pone de manifiesto el incipiente crecimiento del mindfulness como estrategia de mejora de la calidad educativa y de los aspectos básicos de la vida diaria de nuestro alumnado. Así, podemos conectar y la salud y el bienestar psicológico con los procesos neuropsicológicos que subyacen a los procesos de enseñanza-aprendizaje.

## ***Limitaciones y Prospectiva***

- En referente a las limitaciones del estudio comentaremos diferentes aspectos y sus posibles mejoras:
- Respecto a la evaluación del rendimiento académico centrado en la materia de matemáticas, podemos ampliar para futuras experiencias el rango de materias a evaluar, y hacer un análisis materia a materia o una media de todas ellas en cada evaluación definida por el centro.
- Respecto a la evaluación de la atención con la prueba CARAS-R. Se eligió dicho instrumento por el tipo de pasación del mismo, grupal. Tal vez la aplicación de otro tipo de pruebas, donde el constructo de atención fuera evaluado de manera más general, permitiría reducir un posible sesgo o error en la medida por ser demasiado concreta y referida a la atención sostenida en la discriminación de objetos.
- Respecto al diseño de la investigación. Para próximas intervenciones e investigaciones no se optará por separar al alumnado en grupo control y experimental. Dicha separación suscitó al principio de la intervención algunos comentarios respecto a la discriminación positiva del grupo experimental que se favorecería de dicha práctica.

Como líneas futuras nos planteamos la implantación y sistematización del programa PINEP, y nuevas actividades, en todos los Colegios e Institutos de nuestra zona de referencia. Del mismo modo, se hace necesario investigar en la evaluación de los cambios producidos por la práctica de dicho programa. En este sentido, es fundamental diseñar instrumentos de evaluación y acotar más variables para predecir los beneficios que producen en nuestro alumnado.

## 7. Bibliografía

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Benson, H., Casey A. y MacDonald A. (2004). *Mind Your Heart: A Mind/Body Approach to Stress Management, Exercise, and Nutrition for Heart Health*. Madrid: Paperback.
- Bowman, D. (2009). *Personality: Theory and Assessment*.
- Buckner, R. L., Andrews-Hanna, J. R., y Schacter, D. L. (2008). The brain's default network: anatomy, function, and relevance to disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1-38.
- Davidson, R., Dunne, J., Eccles, J.S., Engle, A., Greenberg, M., Jennings, P. y Roeser, R.W. (2012). Contemplative practices and mental training: Prospects for American education. *Child Development Perspectives*, 6(2), 146-153.
- Davis, D.M. y Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D. y Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of schoolbased universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., y Haglin, D. (2008). Mindfulness- based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 716-721.
- Felver, J., Celis de Hoyos, C., Tezanos, K. y Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34-45.

- Franco, C. (2009). *Meditación Fluir para serenar el cuerpo y la mente*. Madrid: Bubok.
- Franco, C., Amutio, A., López-Gonzalez, L., Oriol, X. y Martínez-Taboada, C. (2016). Effect of a mindfulness training program on the impulsivity and aggression levels of adolescents with behavioral problems in the classroom. *Frontiers in Psychology*, 7, 1385.
- Franco, C., Mañas, I. y Soriano, E. (2014). Improving the graphic creativity levels of Latin American high school students currently living in Spain by means of a mindfulness program. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 229-234.
- Germer, C. (2011). *El poder del mindfulness*. Barcelona: Paidós.
- Hasenkamp, W. y Barsalou, L. (2012). Effects of Meditation Experience on Functional Connectivity of Distributed Brain Networks. *Frontiers in human neuroscience*, 6(38).
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies. En S. C. Hayes, V. M. Follette y M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). Nueva York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., McCurry, S. M., Afari, N. y Wilson, K. (1991). *Acceptance and commitment therapy (ACT). A therapy manual for the treatment of emotional avoidance*. Reno, Nevada: Context Press.
- Hernández, S. (2008). Inteligencia emocional y mindfulness. Hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional. *Revista facultad de trabajo social*, 24(24),

135-146.

Hernández, S. y Blanca, M. J. (2010). Hacia un programa Integrado de Mindfulness e Inteligencia Emocional. *INFOCOP-On-Line*, 35-36.

Hooker, K. E. y Fodor, I. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 12(1), 75-91.

Jacobson, N. S., y Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. NuevaYork: Norton.

Jacobson, N. S., Martell, C. R., y Dimidjian, S. (2001). Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(3), 255–270.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Reino Unido: Delta.

KabatZinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.

Kohlenberg, R. J., y Tsai, M. (1991). *Functional analytic psychotherapy. Creating intense and curative therapeutic relationships*. New York: Plenum Press.

Kurth, F., MacKenzie-Graham, A. Toga, A. y Luders E. (2015). Shifting brain asymmetry: the link between meditation and structural lateralization. *Social cognitive and affective neuroscience*, 10(1), 55-61.

Lantieri, L. y Goleman, D. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.

Luders, E., Thompson, P.M., Kurth, F., Hong, J.Y., Phillips, O.R., Wang, Y., Gutman, B.A.,

- Chou, Y.Y., Narr, K.L. y Toga A.W. (2013). Global and regional alterations of hippocampal anatomy in long-term meditation practitioners *Hum Brain Mapp*, 34(12), 3369-3375.
- Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: la tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-34.
- Márquez, L., y Mestre, J. M. (2012). Mindfulness: sobre la gestión y evocación de emociones. En C. González-Ferreras, D. González-Manjón, R. Guil, y J. M. Mestre (eds.), *Aportaciones Recientes al Estudio de la Motivación y de la Emoción*. (pp. 269-275). Sevilla: Fenix.
- Matthieu, R., Lutz, A., y Davidson, R.J. (2015). Rescatando al sujeto: Una perspectiva budista sobre los estudios de la conciencia. *Revista humanidades*. 5(2), 1-32.
- Moreno Cautiño, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): La atención plena/mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12(01), 1-17.
- Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.
- Paez, M., Ramos, N. y Hernández, S.M. (sometido para su publicación). *Valoración de parámetros inmunitarios tras un programa integrado de Mindfulness e Inteligencia Emocional*.
- Palomero, J.E. (2016). Mindfulness y educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87(30.3), 11-13.
- Pérez, A. M. (2006). La terapia de conducta de tercera generación. *Revista de psicología y psicopedagogía*, 5(2), 159-172.

Programa «Aulas felices». Psicología positiva aplicada a la educación. Arguís Rey, R. (Coord.), Bolsas Valero, A.P.; Hernández Paniello, S. y Salvador Monge, M<sup>a</sup> M. Publicado en <http://catedu.es/psicologiapositiva/aulas%20felices.Pdf>. (Octubre 2010).

Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. Autor: Luis López González Doctor en psicopedagogía ([luislopez@programatreva.com](mailto:luislopez@programatreva.com)) L'estrès laboral docent (pp. 183-196). J. Riart i A. Martorell (Coords.). Barcelona: ISEP (2010) Traducción del catalán: Esther Carnicer.

Ramos, N., Enríquez, H. y Recondo, O. (2012). *Inteligencia Emocional Plena*. Barcelona: Editorial Kairós.

Ramos, N., Enríquez, H. y Recondo, O. (2012). *Practica la inteligencia emocional plena: Mindfulness para regular nuestras emociones*. Barcelona: Editorial Kairós.

Ramos, N., Enriquez, H. y Simon, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 66(67), 5-30.

Ramos, N., Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2007). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Cognition & Emotion*, 21(4), 758-772.

Ramos, N., Hernández, S. M. y Blanca, M. J. (2009). Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 15(2-3), 207-216.

Richard, D. y Sharon B (2012). *La vida emocional del cerebro*. London. Hodder & Stoughton Ltd.

- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sanger, K.L. y Dorjee, D. (2015). Mindfulness training for adolescents: A neurodevelopmental perspective on investigating modifications in attention and emotion regulation using event-related brain potentials. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 15(3).
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. Nueva York: Guilford Press.
- Schoeberlein, D. y Sheth, S. (2012). *Mindfulness para enseñar y aprender*. Madrid: Neo-Person.
- Schonert-Reichl, K., Oberle, E., Stewart, M., Abbot, D., Thomson, K., Oberlander, T. y Diamond A. (2015). Enhancing Cognitive and Social–Emotional Development Through a Simple-to-Administer Mindfulness-Based School Program for Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial. *Developmental psychology*, 51(1), 52-66.
- Simon, V. (2013). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Stea, T.H. y Torstveit, M.K (2014). Association of lifestyle habits and academic achievement in Norwegian adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14, 829.
- Vallejo. M. A. (2007). El mindfulness y la “tercera generación de terapias psicológicas”. Consejo General de Colegios de Oficiales de Psicólogos. *Infocop, Revista de Psicología*, 33, 1-2.



Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. y Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5(603), 1–20.

## 8. ANEXOS

### **MEDITACIÓN CON MINDFULNESS (MM)**

PRÁCTICA Nº 1	
ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN	
Atención a la respiración	
OBJETIVO	Concentrar la atención en la respiración sin intervenir en ella.
MATERIALES	Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	Centra toda la atención en la respiración tal y como sucede, sin fijarte en nada más. Cuando te des cuenta de que te has distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y regresa enseguida a la respiración que surge en ese mismo instante. Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.
Práctica Nº 2	
ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN	
Respiración de aterrizaje “en el aquí y en el ahora”	
OBJETIVO	Concentrar la atención en una respiración profunda (descarga única, controlada e intensa).
MATERIALES	Se puede realizar en cualquier momento y lugar, sin necesitar ninguna condición especial para ello. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	Centra la atención en la respiración tal y como sucede, sin fijarte en nada más. A continuación, haz una inspiración suave, profunda y constante por la nariz. Al llenarte de aire, y sin hacer ningún corte en la respiración, suelta enseguida el aire por la boca con intensidad pero sin forzar la garganta; como si se tratara de un suspiro muy sonoro. La boca está abierta y colocada en la vocal “a”. Al terminar continúa respirando con normalidad, según surge la respiración espontánea. Si te apetece, puedes volver a hacer esta respiración de nuevo (con intervalos de respiración natural). Cuando te des cuenta de que te has distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y regresa enseguida a la respiración que surge en ese mismo instante. Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.
Práctica Nº 3	
ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN	
Atención a la respiración torácica y abdominal	

OBJETIVO	Concentrar la atención en la respiración, siendo consciente de cómo inspiramos y espiramos el aire.
MATERIALES	Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	Coloca tu mano “dominante” (diestra o ambidiestra) en el abdomen, justo por encima del ombligo. La otra mano sitúala en el pecho (encima del esternón). Haz una inspiración suave, profunda y constante por la nariz, y observa qué mano se eleva como efecto del aire que entra en el cuerpo. Luego, expulsa el aire por la nariz manteniendo la atención en las manos. Cuando te des cuenta de que te has distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y regresa enseguida a la respiración que surge en ese mismo instante. A continuación haz varias respiraciones llevando el aire solo al pecho (movimientos de los músculos intercostales que ensanchan la caja torácica). Después, varias respiraciones solo desde el abdomen (movimientos del diafragma que ensancha la parte inferior del tronco). Para terminar puedes hacer una respiración completa: comienza la inspiración desde la zona inferior y, a continuación, llena también la zona superior del tronco. La espiración sigue el mismo proceso: primero “desinfla” la zona abdominal y, luego, la zona torácica. Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.

#### Práctica Nº 7

#### ATENCIÓN A LOS SENTIDOS - SIMPLEMENTE VER:

##### Atención a los colores

OBJETIVO	Entrenar la atención plena manteniéndonos centrados en los colores que van apareciendo.
MATERIALES	Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica. Hojas de papel de colores o diapositivas en una presentación audiovisual. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	Se presenta una secuencia de colores (lámina o diapositiva), con un intervalo de 20 segundos. Dirige la atención a los diferentes colores que se van presentando. Solo tienes que observar el color sin más. No se trata de pensar en ellos o relacionarlos con tus gustos personales o con algún objeto o recuerdo concreto. Cuando te des cuenta de que te has distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y regresa enseguida a observar el color que está en la lámina o pantalla, apoyándote exclusivamente en la respiración que surge en ese mismo instante. Se puede ir aumentando el tiempo de exposición de cada color, según vayamos mejorando nuestro tiempo de atención mantenida y no valorativa. Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida

Práctica Nº 10	
ATENCIÓN A LOS SENTIDOS - SIMPLEMENTE OÍR:	
Atención al sonido	
OBJETIVO	Entrenar la atención plena manteniéndonos centrados en los sonidos que van apareciendo.
MATERIALES	Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica. Instrumentos musicales y objetos para emitir diferentes sonidos. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	El monitor o entrenador selecciona una serie de acciones, instrumentos musicales y objetos con los que irá emitiendo diferentes sonidos cada cierto tiempo, dejando momentos de silencio entre ellos. Por ejemplo, un suspiro, una flauta, unas palmadas, tirar un objeto al suelo, toser, un tambor, taconear, romper un papel, etcétera. Cierra los ojos para concentrarte mejor en lo que vas a oír. Tras practicar la atención plena a través de la respiración natural unos instantes trata de percibir todos los sonidos que lleguen a tus oídos. No se trata de pensar en los sonidos ni relacionarlos con tus preferencias o gustos personales, o con algún objeto o recuerdo concreto. Como siempre, cuando te des cuenta de que te has distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y regresa enseguida a atender el sonido que estás percibiendo, apoyándote exclusivamente en la respiración que surge en ese mismo instante. Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Puesta en común: espacio para compartir la experiencia y lo que hemos aprendido en este ejercicio.

Práctica Nº 11	
ATENCIÓN A LOS SENTIDOS – SIMPLEMENTE OÍR:	
Atención a los sonidos del momento	
OBJETIVO	Entrenar la atención plena manteniéndonos centrados en los sonidos que podemos percibir en este momento.
MATERIALES	Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	Cierra los ojos para concentrarte mejor en lo que vas a oír. Tras centrar tu atención unos instantes en la respiración trata de percibir todos los sonidos que lleguen a tus oídos. No se trata de pensar en ellos o imaginarlos. Solo tienes que tratar de oírlos, de sentirlos, sin más. Seguimos la siguiente secuencia de atención plena a los sonidos del momento: Sonidos del cuerpo Fíjate bien en los sonidos que provienen del cuerpo (la respiración, el latido del corazón, un estornudo o suspiro que se nos escape, el flujo sanguíneo, los intestinos y la digestión, etcétera). Si te cuesta percibirlos, no fuerces la experiencia y permanece atento pero relajado. Permítete no percibir nada.

	<p>Sonidos del entorno</p> <p>Ahora pon toda la atención en los sonidos que percibes y que vienen de la sala en la que te encuentras (la radio encendida, la mascota, alguna entrada de aire, un ruido que hace alguien del grupo al moverse, el silencio, etcétera).</p> <p>Sonidos del exterior</p> <p>Atiende ahora a todos los sonidos que vienen del exterior de la sala en la que te encuentras (los ruidos que llegan de otra sala o vivienda; los sonidos de la calle, el tráfico, el viento o la lluvia, etcétera).</p> <p>Sonidos en general</p> <p>Por último, percibe todos los sonidos que puedes oír simultáneamente (los que vienen del interior del cuerpo, de la sala y del exterior de la sala), sin tratar de reconocerlos.</p> <p>Oír el silencio</p> <p>¿Puedes oír también el silencio? ¿Puedes sentirlo? Para poder escucharlo es muy importante que no te fuerces a sentirlo.</p> <p>Cuando te des cuenta de que te has distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y experimenta de nuevo a través del sentido del oído, apoyándote exclusivamente en la respiración que surge en ese mismo instante.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.</p>
--	--

Práctica Nº 12	
ATENCIÓN A LOS SENTIDOS - SIMPLEMENTE TOCAR:	
Atención a las texturas	
OBJETIVO	Entrenar la atención plena a través de las sensaciones táctiles que percibimos al tocar una serie de objetos con diferentes texturas.
MATERIALES	<p>Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica.</p> <p>Es recomendable realizar esta práctica en un lugar silencioso y con los ojos tapados con un antifaz o pañuelo.</p> <p>Diversos objetos y sustancias de texturas variadas. Por ejemplo: líquidas-sólidas, suaves-ásperas, granuladas-lisas, frías-caliente, viscosas, etcétera.</p> <p>Papel (o “diario emocional”) y lápiz.</p>
DESCRIPCIÓN	<p>Tanto si esta práctica es individual como colectiva, se recomienda tapar los ojos a la persona que va a experimentar la atención plena a través de las texturas.</p> <p>Dirige la atención a tus manos que van a tocar varios objetos, superficies y sustancias. Detente unos instantes en cada objeto para percibir toda la información que te llega (forma, textura, tamaño, peso, estructura, etcétera). Trata de dejar a un lado cualquier percepción que te llegue a través de otros sentidos.</p> <p>No se trata de adivinar qué es, por eso intenta no visualizar el objeto en tu mente, ni juzgarlo (como agradable o desagradable) ni pensar en él. Simplemente siéntelo a través del tacto como entrenamiento de la atención plena (atención mantenida y no valorativa).</p> <p>Cuando te des cuenta de que te has distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y céntrate de nuevo en experimentar el objeto que</p>

	<p>tienes entre las manos, apoyándote exclusivamente en la respiración que surge en ese mismo instante.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.</p>
--	---

Práctica Nº 13	
EXPERIMENTAR A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS:	
Mi primera pasa	
OBJETIVO	Entrenar la atención plena mientras experimentamos la realidad física de “una pasa”.
MATERIALES	<p>Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica</p> <p>Uvas pasas.</p> <p>Papel (o “diario emocional”) y lápiz.</p>
DESCRIPCIÓN	<p>Coge una uva pasa como si fuese la primera vez que la ves. Al ser algo “desconocido” trata de que sean los sentidos los que te den la información necesaria sobre este nuevo objeto. Puedes obsérvala, olerla, tocarla, escuchar cómo suena cuando la tocas, etcétera, para darte cuenta de su forma, textura, color, tamaño, sonido, etcétera.</p> <p>No hay prisa. Tómate tu tiempo para experimentar la uva pasa a través de todos tus sentidos.</p> <p>Una vez finalizado este primer proceso puedes experimentar el sabor y las sensaciones que surgen al meterte la uva pasa en la boca, durante su masticación y tras digerirla.</p> <p>Se trata de permanecer centrados en la tarea, aunque pueda haber momentos en los que algún pensamiento nos distraiga. Como hemos aprendido, hacer una respiración profunda de forma consciente siempre nos ayuda a volver a centrarnos en el ejercicio.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.</p>

Práctica Nº 14	
EXPERIMENTAR A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS:	
Atención a mis manos, mi espacio y el entorno que me rodea	
OBJETIVO	Entrenar la atención plena mientras experimentamos la realidad física que nos rodea.
MATERIALES	<p>Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica.</p> <p>Papel (o “diario emocional”) y lápiz.</p>
DESCRIPCIÓN	<p>Vas a entrenar la atención plena centrándote primero en las manos y luego en el entorno que te rodea (el más cercano y el del exterior). Recuerda apoyarte en la “Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora” para volver a la práctica, cuando sientas que te has distraído.</p> <p>Comenzamos...</p> <p>Mis manos</p> <p>Pon toda la atención en tu mano derecha. Ahora eres un observador, por eso no vas a pensar en ella ni a juzgarla (si es bonita o fea, si me gusta o no, si es pequeña o grande, si...). Se trata de que seas capaz de</p>

	<p>experimentar pacientemente y con detalle tu mano derecha, aceptándola tal y como es. Solo tienes que experimentarla a través de todos tus sentidos, sin más. Observa, huele, palpa la palma de la mano, cada uno de los dedos, todas las líneas que tiene, etcétera. A continuación, haz el mismo ejercicio con la mano izquierda y, al final, con las dos manos a la vez (observándolas como “tus manos”).</p> <p><b>Mi espacio</b></p> <p>Vas a poner toda tu atención en los objetos más próximos a ti. Por ejemplo, fíjate en tu asiento o en la mesa que hay delante de ti y en cada uno de los objetos que puedes ver cerca de ti. Experimentalos a través de tus sentidos, tratando de no involucrarte mentalmente con ninguno de ellos.</p> <p><b>El entorno que me rodea</b></p> <p>Ahora dirige tu atención a todo lo que te rodea. Observa el lugar en el que te encuentras y todo lo que hay ahí. Solo tienes que experimentar tu entorno en todo momento (la habitación, los colores, el suelo, los olores, la puerta, los sonidos que llegan de la calle, etcétera).</p> <p>Cuando te des cuenta de que te has distraído porque estás pensando, juzgando, recordando algo, etcétera, apóyate en la respiración para volver a la práctica con atención plena allí donde se haya interrumpido. Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.</p>
--	--

<b>Práctica Nº 15</b>	
<b>EXPERIMENTAR A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS:</b>	
<b>Meditación de la naturaleza</b>	
<b>OBJETIVO</b>	Entrenar la atención plena manteniéndonos centrados en el paisaje natural en el que nos encontramos o se nos muestra en una imagen.
<b>MATERIALES</b>	<p>Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica.</p> <p>Entorno natural o, en su caso, fotografías o vídeo de paisajes naturales. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.</p>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Meditación en un entorno natural</p> <p>Centra toda tu atención en el paisaje natural en el que te encuentras. Observa el lugar y todo lo que hay en él, tratando de no enredarte en juicios de valor, comparaciones u opiniones sobre lo que percibes a través de los sentidos. Es decir, trata de no analizar la información que te llega, ni de relacionarla con tus gustos personales o con algún objeto o recuerdo concreto.</p> <p>Cuando te des cuenta de que te has distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y céntrate de nuevo en experimentar el entorno natural en el que te encuentras, apoyándote exclusivamente en la respiración que surge en ese mismo instante.</p> <p>Meditación a partir de fotografías o un vídeo</p> <p>Se presenta una secuencia de paisajes naturales (láminas, diapositivas o vídeo), con un intervalo de 30 segundos.</p> <p>Durante la proyección del vídeo trata de percibir todo lo que te llega a través de tus sentidos: la vista y el oído, principalmente. No buscas ni esperas nada en concreto de esta práctica. Por eso, céntrate solo en percibir las imágenes y sonidos sin interpretarlos ni juzgarlos.</p>



	<p>Como siempre, cuando te des cuenta de que te has distraído y has perdido el estado de atención plena, apóyate en la respiración para volver a centrarte en la imagen del paisaje natural que se presenta.</p> <p>Durante el entrenamiento se puede ir aumentando el tiempo de exposición a las imágenes de la naturaleza, según vayamos mejorando nuestro tiempo de atención mantenida y no valorativa.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.</p>
--	--

Práctica Nº 16	
ATENCIÓN AL CUERPO: Conciencia de mis bloqueos físicos	
OBJETIVO	Entrenar la atención plena focalizándonos en los bloqueos o tensiones físicas presentes en nuestro cuerpo.
MATERIALES	Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	<p>Centra toda la atención en el cuerpo. Haz un recorrido por el cuerpo focalizándote en los bloqueos o tensiones físicas que vayas identificando. No se trata de modificar la postura, soltar la zona tensa o pretender eliminar la tensión. Solo buscas ser consciente de los bloqueos y aceptarlos, sin pensar sobre ellos.</p> <p>Cuando te des cuenta de que estás distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y pon tu atención de nuevo en los bloqueos o tensiones del cuerpo, apoyándote en la respiración del momento.</p> <p>Dibujar con atención plena las tensiones del cuerpo (opcional)</p> <p>Dibuja en una hoja la silueta de tu cuerpo. Ahora señala en ella los bloqueos y tensiones físicas que has identificado.</p> <p>Toma conciencia del estado de tu cuerpo a través del dibujo. Trata de no juzgar ni pensar en lo que estás descubriendo de ti mismo. Acepta la información que te está llegando, sin pretender hacer nada más con ella.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.</p>

Práctica Nº 17	
ATENCIÓN AL CUERPO: Observar la tensión–distensión en el cuerpo	
OBJETIVO	Entrenar la atención plena siendo conscientes de la tensión y la distensión muscular, así como de la transición entre ambos estados físicos.
MATERIALES	Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	<p>Dirige toda la atención al cuerpo y a las posibles sensaciones físicas que surjan.</p> <p>En cada secuencia del ejercicio hay que dar tres pasos: 1) inspiración por la nariz, 2) tensión muscular (apretar el cuerpo) manteniendo el aire</p>



---

dentro, sin expulsarlo, y 3) espiración por la nariz con distensión muscular (soltar el cuerpo). Recuerda que no se debe forzar demasiado ni la respiración ni la tensión muscular.

Comienza haciendo una inspiración profunda por la nariz. Mantén el aire dentro sin expulsarlo mientras aprietas todos los músculos del cuerpo durante unos tres segundos (con una intensidad moderada). Pasados esos segundos suelta el aire por la nariz a la vez que aflojas todos los músculos del cuerpo. Descansa unos instantes respirando con normalidad y vuelve a repetir el ejercicio. Una vez que has aprendido la secuencia completa sigue tu propio ritmo.

Como siempre, cuando te des cuenta de que estás distraído observa qué es aquello que captó tu atención y regresa de nuevo al cuerpo (si es necesario, puedes apoyarte en la “respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora”).

En adelante, se debe ir aumentando progresivamente el número de repeticiones (siempre con un espacio de descanso entre secuencias).

Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.

---

---

#### Práctica Nº 18

##### ATENCIÓN AL CUERPO:

##### Reconocimiento corporal o “Body-Scan”

Entrenar la atención sostenida y no valorativa a través de un recorrido consciente por nuestro cuerpo.

Se aconseja ropa amplia y un asiento/colchoneta que permita adoptar una postura cómoda, pero que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica.

Manta ligera para evitar la incómoda sensación de frío (sobre todo en el caso de realizarse tumbado).

Papel (o “diario emocional”) y lápiz.

Siéntate o tumbate sobre una superficie cómoda en la que puedas “mantenerte despierto”. Es importante que trates de no quedarte dormido.

Ahora vas a pasar un escáner por tu cuerpo para sentirlo tal y como está ahora. No se trata de modificar la postura ni de eliminar posibles tensiones. No se trata de sentir nada en concreto ni de llegar a ningún resultado esperado. Solo trata de concentrarte en las diferentes partes de tu cuerpo con atención plena.

- Cierra los ojos para poder sentirlo todo con más claridad.
  - Siente la respiración. Observa cómo sube y baja tu pecho y abdomen cada vez que entra el aire (con cada inspiración) y cada vez que sale (con cada espiración).
  - Siente tu cuerpo como un “todo”, desde la cabeza hasta los pies. Imagina que la piel es como la “envoltura” de tu cuerpo. Fíjate bien en las sensaciones que tienes en las zonas en las que el cuerpo está en contacto con el suelo, con la silla, con la colchoneta, con la manta, etcétera.
  - Cuando te des cuenta de que te has distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y dirige de nuevo la atención al cuerpo.
  - Comienza el reconocimiento corporal o “Body-Scan”. Recuerda que vas a ir ascendiendo desde los pies hacia la cabeza. (Guía del esquema corporal que seguir):
    - pie + pierna (derecha) / pie + pierna (izquierda)
    - ingle + cadera
    - abdomen + zona lumbar
    - torax + zona dorsal
    - mano + brazo + hombro (derecho) / mano + brazo + hombro (izquierdo)
    - cuello + rostro + cabeza
-

- Comenzamos el reconocimiento corporal o “Body-scan”: Pon toda tu atención en el PIE DERECHO.

Trata de llevar la respiración a esta zona de tu cuerpo. No pienses en el pie derecho, siéntelo. Imagina cómo, al inspirar el aire por la nariz, llega directamente hasta el PIE DERECHO (pasando por la garganta, los pulmones, el abdomen y bajando por la pierna derecha hasta llegar al pie). Luego imagina que espiras el aire desde el pie y sube haciendo el mismo recorrido de vuelta hasta salir por la nariz.

Permítete sentir todas las sensaciones que te llegan del pie derecho. Una vez que identifiques la sensación, déjala ir, para seguir atento a la exploración de tu cuerpo.

Si por el momento no sientes nada, no importa. Es muy importante que te permitas la sensación de “no siento nada”.

Ahora trata de centrar tu atención en la PIERNA DERECHA... (Repite las instrucciones anteriores con el resto de partes del cuerpo.)

- Respiración de cierre: Termina haciendo varias respiraciones profundas inspirando el aire por el “agujero imaginario” que hay en la parte más alta del cráneo, en la coronilla. Cuando inspiras, el aire entra por la cabeza y sale por los pies, cruzando todo el cuerpo. A continuación imaginas que inspiras el aire desde los pies y sale por ese “agujero” de la cabeza, volviendo a recorrer todo el cuerpo hacia arriba. Respira así durante unos minutos.

- Tiempo de reposo: Al finalizar la exploración corporal quédate en silencio y en calma. Siente por un momento las sensaciones que te llegan de todo tu cuerpo.

- Despertar: Ahora, sin ninguna prisa, vas a comenzar a mover poco a poco los dedos de los pies, piernas, caderas, tronco, espalda, manos, brazos, hombros, cuello y cabeza. Poco a poco ve “despertando” el cuerpo desde los pies hasta la cabeza.

Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.

## Práctica Nº 20

### ATENCIÓN A LA POSTURA:

#### Meditación sentada

OBJETIVO	Practicar la atención plena experimentando la postura sedente que se mantiene durante toda la práctica.
MATERIALES	Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante el ejercicio. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	Con los ojos cerrados centra toda la atención en el cuerpo. Trata de sentir la postura en la que te encuentras. Intentando no pensar si estás cómodo o incómodo, o si te gusta o no hacer esto. De lo que se trata es de que seas capaz de no juzgar la postura aceptándola tal cual es. Siente el contacto de los pies con el suelo. Concéntrate en sentir cómo están las rodillas y las piernas (recuerda que no se trata de pensar en ellas, sino de sentirlas y aceptarlas tal y como están). Ahora céntrate en sentir el contacto del cuerpo con la silla (los glúteos con el asiento y la espalda con el respaldo). Siente también el cuello y la cabeza. Por último, concéntrate en sentir todo el cuerpo tal y como está ahora, en la postura de “sentado”. Recuerda que si la mente se enreda con algún pensamiento, sonido, sensación, imagen, etcétera, debes volver a poner toda tu atención consciente en la postura sedente en la que te encuentras. Cuando te des cuenta de que te has distraído porque estás “enredado” mentalmente con algún pensamiento, juicio, imagen, etcétera, apóyate

	<p>en la respiración para volver a la práctica con atención plena allí donde se haya interrumpido.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.</p>
--	--

PRÁCTICA Nº 21	
ATENCIÓN A LA POSTURA: Meditación de pie	
OBJETIVO	Desarrollar la atención plena tomando conciencia del cuerpo y del equilibrio en cada una de las posturas corporales que se proponen.
MATERIALES	Se aconseja ropa cómoda. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	<p>A partir de la postura de estar de pie vas a experimentar varias posturas corporales. Se trata de darte cuenta de la postura en la que estás y de todas las sensaciones que constantemente te llegan a través del cuerpo. Trata de mantenerte tranquilo y con la atención muy centrada en la práctica.</p> <p>En todo momento intenta que la mente no se distraiga con otra cosa que no sea sentir la postura. Para eso es muy importante que trates de no juzgar lo que estás haciendo, ni pensar en si estás cómodo o incómodo. En cuanto te des cuenta de que has dejado de estar presente en la actividad, ya sabes cómo centrar de nuevo y mantener una atención no valorativa. Continúa la práctica con atención plena.</p> <p>Cada una de las siguientes posturas se experimenta primero con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados, sin dejar de estar concentrado en la práctica y en las sensaciones percibidas. Entrenamos la atención plena manteniendo cada postura entre 3 y 5 minutos.</p> <p>Comenzamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contacto con el suelo: Comienza de pie, con una postura libre, tratando de sentir lo firme que es el suelo sobre el que estás.</li> <li>• Conciencia del peso corporal: Pon todo el peso sobre el pie derecho y, tras unos 5 segundos, ponlo sobre el izquierdo. Ve alternando el peso en ambos pies.</li> <li>• Pies separados: Pies separados de acuerdo con el ancho de las caderas.</li> <li>• Pies juntos: Pies juntos.</li> <li>• Postura de la gacela: A modo de una gacela mantén una pierna estirada y la otra doblada (rodilla plegada y mirando hacia delante). Trata de mantener el equilibrio. Luego, cambia de pierna.</li> </ul> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.</p>

Práctica Nº 22	
ATENCIÓN A LA POSTURA: Conciencia corporal “en el aquí y en el ahora”	
OBJETIVO	Experimentar con atención plena las posturas corporales y los cambios percibidos en cada una de ellas.
MATERIALES	Se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada durante la práctica. Colchoneta o manta que nos aísle del suelo.

DESCRIPCIÓN	Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
	<p>Vas a entrenar la atención plena a través de una secuencia de tres posturas físicas: meditación sentada, meditación de pie y meditación tumbada.</p> <p>Comienza sentado. (Al finalizar, debes repetir las mismas instrucciones en las otras dos posturas: de pie y tumbado. Unos 15 minutos por postura.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditación sobre el cuerpo: Centra toda la atención en el cuerpo, tratando de sentir la postura en la que estás. No se trata de pensar si te gusta o no estar así, o en si es agradable o desagradable. Observa la postura sin juzgarla y trata de aceptarla tal y como es. Para el entrenamiento que estás realizando es importante tratar de mantenerte concentrado en el cuerpo todo el tiempo posible.</li> <li>• Meditación sobre el movimiento interno: Dirige ahora la atención al interior del cuerpo. Intenta percibir los movimientos que te llegan del interior del organismo (riego sanguíneo, latidos del corazón, respiración, movimientos gástricos, etcétera). Sigue alerta y observando cualquier movimiento interno del organismo.</li> <li>• Meditación sobre el movimiento externo: En este momento pon tu atención en el exterior que te rodea. Observa cualquier movimiento que te llegue de la habitación en la que estás, de otras dependencias contiguas y de la calle. Trata de no pensar en todo lo que estás percibiendo y que procede del entorno. Simplemente, cuando escuches algo identifícalo y déjalo pasar para poder seguir prestando atención a todo lo que continuas percibiendo.</li> <li>• Meditación sobre el movimiento interno y externo: Por último, centra toda la atención en el cuerpo, en lo que sucede dentro de él y en lo que sucede a tu alrededor. Ahora eres consciente de los movimientos internos de tu cuerpo y los movimientos externos del entorno que te rodea. Ahora estás percibiendo la realidad tal y como es: como un todo. Es muy importante recordar que cuando te des cuenta de que te has distraído, observes qué es aquello que captó tu atención y vuelvas a centrar tu atención de nuevo en percibir “el aquí y el ahora” a través de esta práctica.</li> </ul> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.</p>

Práctica Nº 23	
ATENCIÓN A LA POSTURA:	
Meditación del árbol	
OBJETIVO	Experimentar la calma de la atención plena a través del cuerpo y del contacto con nuestro entorno.
MATERIALES	<p>Se aconseja ropa cómoda.</p> <p>Entorno natural o imagen (árboles o arbustos).</p> <p>Papel (o “diario emocional”) y lápiz.</p>
DESCRIPCIÓN	<p>Comienza tomando conciencia de estar de pie.</p> <p>En este momento imagina que te conviertes en un árbol. Puedes elegir el que más te guste o transformarte en el primero que venga a tu cabeza. Si cierras los ojos, podrás sentir más sensaciones con más claridad. Siente cómo te crecen las raíces desde la planta de los pies y van penetrando en el suelo sobre el que estás. Si te concentras en tu interior, posiblemente puedas sentir un ligero balanceo en tu cuerpo, como</p>

---

cuando el viento mece las ramas, las hojas y los frutos del árbol. No fuerces ese pequeño movimiento, deja que surja de manera natural. Si no lo sientes, no pasa nada. Permítete “no sentir nada”.

No te muevas del sitio, recuerda que estás enraizado en la tierra que hay debajo de ti. Permanece en contacto con la respiración y percibe todo lo que te llega de tu entorno.

Si estás realizando la práctica con otra(s) persona(s): Ahora, siente el árbol que se encuentra más cerca de ti. Escúchalo, capta su presencia. Aunque no te puedes mover de tu sitio, imagina que puedes tocarlo con la mente y con el cuerpo.

Vuelve a la respiración, tantas veces como sea necesario para mantenerte en el momento presente. Siente tu propio cuerpo de pie, respirando, existiendo, momento a momento.

Ahora:

- Explora el contacto con el aire a través de la respiración.
- Explora el contacto con el suelo a través de los pies.
- Explora el contacto con los sonidos del entorno a través del oído.
- Explora el contacto con la luz, el color y las sombras a través de la vista.
- Explora el contacto con los pensamientos que puedan surgir en tu mente y déjalos pasar.
- Explora este momento, ahí, de pie.

Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.

Breve reflexión individual final:

¿Qué puede enseñarte un árbol? ¿Puedes aprender algo sobre la calma?  
¿Y sobre estar en contacto con lo que nos rodea?

Puesta en común: espacio para compartir la experiencia y lo que hemos aprendido en este ejercicio.

---

---

#### Práctica Nº 24

#### ATENCIÓN AL MOVIMIENTO:

#### Prácticas psicofísicas con atención plena

OBJETIVO	Ser conscientes de cada postura, el movimiento que hacemos y de las sensaciones físicas que van surgiendo en nosotros durante los ejercicios.
MATERIALES	Se aconseja ropa cómoda y un espacio amplio (aire libre o interior). Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	Como en toda práctica de mindfulness o atención plena trata de no pensar si estás cómodo o incómodo, o si te gusta o no hacer esto. Es importante que seas capaz de no pensar en lo que haces, sino que toda la atención esté en la experiencia de vivir el ejercicio tal y como es. Cuando te des cuenta de que te has distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y regresa enseguida a la práctica, apoyándote exclusivamente en la respiración que surge en ese mismo instante. Despertar el cuerpo De pie, haz ligeros movimientos para soltar y activar todo el cuerpo (pies - piernas, columna - tronco, manos - brazos y cuello - cabeza). Giros del cuello y cabeza Ahora vas a hacer diferentes giros del cuello y cabeza con mucha suavidad, sintiendo el estiramiento muscular sin forzarlo en ningún momento. Recuerda que el objetivo es mantenerte en forma, pero entrenando en un estado de atención plena.

---

- Hacia delante: Comienza girando el cuello hacia delante, tratando de bajar la barbilla al pecho. Nota el estiramiento en la zona posterior del cuello. Respira con naturalidad.
- Hacia atrás: Ahora gira el cuello hacia atrás. Siente el estiramiento en la zona delantera del cuello, como si la barbilla quisiera ir hacia atrás y arriba. No fuerces nada. Hazlo sencillo.
- Extensión hacia la derecha e izquierda: Desde la posición neutra (postura vertical), y manteniendo la mirada al frente, gira lentamente el cuello hacia la derecha. Siente todo el estiramiento del lateral izquierdo del cuello al tratar la oreja derecha de tocar el hombro derecho. Ahora haz lo mismo hacia el lado izquierdo, sintiendo toda la extensión del lateral derecho del cuello.
- Giro hacia la derecha e izquierda: Desde la posición neutra (postura vertical) gira lentamente el cuello y la cabeza hacia la derecha. Mantén la mirada en un punto fijo mientras te concentras en sentir todo el estiramiento del lateral izquierdo del cuello al girar. Ahora haz lo mismo hacia el lado izquierdo, sintiendo toda la extensión del lateral derecho del cuello.
- Giros completos de cuello: Desde la posición neutra (postura vertical) gira suavemente el cuello tocando “los cuatro puntos cardinales”: abajo, derecha, atrás e izquierda. No fuerces nada y asegúrate de que el giro sea lento, suave y seguido (sin paradas). Ahora cambia la dirección del giro (abajo, izquierda, atrás y derecha). Alterna ambos sentidos.

#### Respiraciones profundas con brazos

- Fuera-dentro: Inspira suave y profundamente el aire por la nariz mientras elevas los brazos rectos por fuera (haciendo un círculo desde las caderas hacia la cabeza). A continuación suelta el aire suavemente por la nariz, mientras bajas los dos brazos, con las palmas de las manos mirando hacia el cuerpo, por delante de la cabeza, pecho y abdomen, hasta soltar los dos brazos relajados al lado del cuerpo (3 repeticiones).
- Dentro-fuera: Inspira suave y profundamente el aire por la nariz mientras vas subiendo las manos, con las palmas mirando hacia el cuerpo, desde la ingle, al abdomen, pecho y cabeza. Al estirar los brazos sobre la cabeza, comienza a soltar el aire por la nariz mientras vas bajando los brazos rectos por fuera (haciendo un círculo desde la cabeza hasta las caderas), hasta soltar los dos brazos relajados al lado del cuerpo (3 repeticiones).

#### Giros de cadera

Coloca los pies separados según el ancho de las caderas, en paralelo y con la punta mirando al frente. Con las manos en las caderas haz suaves giros de caderas y cintura en un primer sentido (de derecha a izquierda) y luego cambia el sentido (de izquierda a derecha). Revisa que la columna se mantenga siempre lo más recta posible, como si una cuerda sujeta a nuestra coronilla nos estirara hacia arriba. Solo giran las caderas y la cintura (5 repeticiones a cada lado).

#### Estiramientos de tronco y brazos

- Arriba: Estira los brazos hacia arriba como si quisieras tocar el cielo o el techo. Intenta crecer todo lo que puedas hacia arriba, manteniendo el equilibrio de puntillas unos instantes. Vuelve a la posición neutra vertical. Repite el ejercicio (5 repeticiones).
- Lateral: Estira el brazo izquierdo hacia la derecha, alargando el costado izquierdo. Luego estira el brazo y costado derecho hacia el lado izquierdo. Vuelve a la posición neutra vertical y repite el ejercicio (5 repeticiones a cada lado).



	<p>• Abajo: Poco a poco baja la cabeza, redondeando la espalda mientras los brazos cuelgan hacia el suelo hasta tocarlo con las manos (si no se llega, se pueden doblar ligeramente las rodillas). Siente la espalda estirándose y deja que el tronco caiga totalmente hacia abajo.</p> <p>Ahora deshaz el ejercicio: poco a poco vuelve a la posición neutra vertical redondeando la espalda hasta estirla de nuevo. Lo último que debes subir es el cuello y la cabeza. Repite el ejercicio (5 repeticiones).</p> <p>Vuelta a la calma (respiración consciente)</p> <p>Durante unos minutos realiza alguna de las prácticas de respiración del PINEP. (Revisar los ejercicios propuestos en este manual, en el bloque de atención a la respiración.)</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.</p>
--	--

Práctica Nº 25	
ATENCIÓN AL MOVIMIENTO: Meditar caminando	
OBJETIVO	Entrenar la atención plena al tomar conciencia del cuerpo, de la postura, del movimiento y del equilibrio al caminar.
MATERIALES	Se aconseja ropa cómoda y un espacio amplio. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	<p>Esta práctica consiste en caminar por el espacio en el que te encuentras, tratando de percibir las sensaciones que se producen en tu cuerpo mientras caminas.</p> <p>Es importante que durante todo el ejercicio mantengas la mirada fija al frente, sin observar tus pies ni lo que te rodea. Trata de mantenerte tranquilo y con la atención muy centrada en el ejercicio.</p> <p>No sirve de nada darse prisa porque no pretendes llegar a ningún lado. Mantente muy presente en cada paso que das y sé consciente de dónde estás en cada momento.</p> <p>Comenzamos: Vas a recorrer la habitación/espacio en el que te encuentras, en línea (de arriba abajo) o en círculos, como prefieras. La idea es que este recorrido fijo hará que la mente descanse y no tenga que pensar en nada. Recuerda que no tienes un lugar al que ir y que no va a ocurrir nada interesante en el camino. Por eso concéntrate en cómo caminas.</p> <p>Si te enredas mentalmente con otra cosa y te distraes con algo que no sea caminar, apóyate en la “respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora” y continúa caminando con toda la atención plena en el movimiento que en ese instante se está produciendo en tus pies, piernas, brazos, tronco, etcétera.</p> <p>Se puede caminar solo despacio o cambiar de velocidad, acelerando progresivamente la marcha.</p> <p>Caminar despacio con atención plena (10 min)</p> <p>Siente el movimiento del pie que inicia el paso, se levanta y entra en contacto con el suelo cuando se apoya en él.</p> <p>Siente el cambio del peso del cuerpo sobre el pie que ahora está apoyado en el suelo.</p> <p>Sé consciente del movimiento del otro pie que comienza a levantarse del suelo y se adelanta para iniciar el paso, apoyándose a continuación en el suelo.</p>

	<p>Sigue este mismo proceso de atención a cada paso que des en la marcha.</p> <p>Acelera la marcha (opcional)</p> <p>Después de unos minutos de meditación caminando despacio puedes acelerar la marcha (paso normal), dirigiendo la atención a los pasos, movimientos y sensaciones que percibes en tu cuerpo.</p> <p>Trata de mantenerte tranquilo, con la mirada al frente y con la atención muy centrada en el ejercicio. No intentes ir a ninguna parte en concreto. Si estás en grupo, trata de no seguir a nadie.</p> <p>Caminando muy rápido (opcional)</p> <p>Aumenta la velocidad de tu marcha. Continúa atento a las sensaciones que percibes porque los pasos son demasiado rápidos para estar concentrados en ellos. Siente la aceleración y tensión física general en tu cuerpo.</p> <p>Al terminar, nos detenemos y permanecemos de pie unos instantes sintiendo todas y cada una de las sensaciones físicas que identificamos (respiración, ritmo cardíaco, tono muscular, etcétera).</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.</p>
--	---

Práctica Nº 26	
ATENCIÓN A LA MENTE:	
Meditación sobre la mente (estado y contenido de la mente)	
OBJETIVO	Cultivar la conciencia plena a través de la atención al estado y el contenido de la mente.
MATERIALES	<p>Preferiblemente, se aconseja ropa amplia y un asiento cómodo que permita adoptar una postura erguida pero relajada, que favorezca mantenerse “despierto” durante la práctica.</p> <p>Papel (o “diario emocional”) y lápiz.</p>
DESCRIPCIÓN	<p>Simplemente, para un momento, siéntate y observa.</p> <p>Ahora piensa en algo que te ha pasado recientemente y que te afectó bastante (emoción evocada). Visualiza esa situación en tu mente y conecta con lo que pensaste y sentiste en ese momento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica el estado de tu mente (¿cómo está ahora tu mente?, ¿en calma?, ¿agitada?)</li> <li>• Identifica el contenido de tu mente (aquello que está ocupando tu mente en este momento y que genera tu estado actual):</li> </ul> <p>–Céntrate en las sensaciones físicas: ¿qué percibes?, ¿qué sientes? (sonidos, olores, temperatura, tensiones, nudos, etcétera)</p> <p>–Observa ahora tus pensamientos: ¿piensas en algo? (ideas, recuerdos, imágenes, etcétera)</p> <p>–Ahora atiende a tus sentimientos: ¿cómo te sientes? (estado emocional)</p> <p>Sea lo que sea lo que esté causando tu sensación de insatisfacción o malestar, acéptalo porque ya está ahí. Es tu realidad en este momento. Permite que las cosas sean como son, sin luchar contra nada. Es importante que no te enredas en más pensamientos.</p> <p>Apóyate en la respiración tantas veces como sea necesario para mantenerte con atención plena en este momento.</p> <p>Mira a ver cómo es ahora tu experiencia.</p> <p>Breve reflexión final</p> <p>¿Qué has experimentado haciendo el ejercicio?</p>



¿Para qué te puede servir darte cuenta de lo que estás pensando y sintiendo en un momento, por ejemplo, de frustración o de enfado? Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida.

## Práctica Nº 28

### ATENCIÓN EN ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA:

Vivir cada día con atención plena (ser en el hacer)

OBJETIVO	Entrenar la atención plena en actividades de la vida cotidiana (aplicando todo lo aprendido y experimentado en el PINEP).
MATERIALES	Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	<p>Elige una tarea concreta de tu vida diaria. A partir de este momento vas a tratar de cultivar la atención plena mientras realizas la actividad que has seleccionado. Solo vive dicha experiencia tratando de disfrutarla y sin pensar en ella.</p> <p>Algunas tareas pueden ser, por ejemplo: lavarse los dientes, ducharse, preparar la comida, conversar con alguien, comer, conducir, etcétera. Es mejor que comiences asumiendo una sola actividad sencilla y rutinaria. Poco a poco puedes ir integrando nuevas tareas.</p> <p>Trata de mantenerte tranquilo y con la atención muy centrada en el ejercicio. Es importante recordar que eres un permanente “principiante”, un “aprendiz” que desconoce lo que va a pasar y que permite que la realidad se descubra a sí misma tal y como es.</p> <p>Sea lo que sea que venga a tu mente cuando estés realizando la tarea con atención plena, identifícalo, acéptalo y déjalo pasar para seguir centrado en lo que estás haciendo en ese momento. Al distraerte puedes darte cuenta de lo diferente que es hacer algo con atención plena y sin ella.</p> <p>Es muy recomendable anotar en un cuaderno o “diario emocional” cómo nos está yendo y lo que estamos aprendiendo con esta práctica.</p>

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA (IEP)**

Práctica Nº 29	
PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL INTRAPERSONAL:	
Los globos	
OBJETIVO	Enfrentarse de forma activa a una situación emocional de naturaleza negativa, observando cómo la atención plena tiene un efecto directo en la emoción sentida.
MATERIALES	Globos y alfileres. Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	<p>Es más recomendable realizar esta práctica en pareja, aunque también se puede hacer de forma individual.</p> <p>Pinchar el globo sin atención plena (Si se trabaja con otra persona o en grupo) Forma pareja con un compañero. Uno cogerá un globo, lo inflará y lo atará con un nudo, mientras el otro solo debe sostener un alfiler en su mano.</p> <p>En el caso de no trabajar en pareja, la misma persona sostiene el globo y el alfiler.</p> <p>Una vez inflado el globo colócate frente a tu compañero y pincha el globo que tu compañero sostiene entre sus manos. Trata de guardar esta situación en tu memoria para luego poder comentarla.</p> <p>A continuación, se realiza una breve meditación centrada en la respiración (aproximadamente 5 min).</p> <p>Pinchar el globo con atención plena</p> <p>Ahora vuelve a situarte frente a tu compañero y obsérvalo sin juzgar ni pensar en nada. Lleva toda tu atención al momento presente con atención plena. Observa cómo te sientes en este momento; cuál es tu estado emocional; qué sensaciones físicas estás experimentando en esta situación. No dejes de llevar toda tu atención a lo que está ocurriendo en el aquí y en el ahora; sobre todo, no olvides acompañar el ejercicio con la respiración consciente.</p> <p>Trata de captar todas las sensaciones que el contacto del globo provoca en tus manos. Dirige la atención a la textura y el color del globo que sostienes. Realiza la acción de forma consciente y pausada atendiendo a todas las sensaciones que vas experimentando. Sé receptivo a la situación y atiende a las emociones que surgen sin tratar de rechazarlas ni aferrarte a ellas. Permanece así unos instantes (un minuto aproximadamente).</p> <p>Ya estás preparado para volver a pinchar el globo del compañero o para sostener el globo que va a pinchar tu compañero. No olvides apoyarte en la “respiración de aterrizaje en el aquí y ahora” mientras llevas a cabo el ejercicio. (2º pinchazo.)</p> <p>Después del segundo pinchazo mantente alerta a todas las sensaciones que te llegan y permanece en silencio frente al compañero por unos instantes más (un minuto aproximadamente).</p> <p>Puesta en común: espacio para compartir la experiencia y lo que hemos aprendido en este ejercicio.</p>

Práctica Nº 33

<b>PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL INTERPERSONAL:</b> Identifica mi emoción	
<b>OBJETIVO</b>	Observar a un compañero con atención plena y tratar de percibir la emoción que está expresando.
<b>MATERIALES</b>	Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (entre 5 y 10 min).</p> <p>Al terminar, las personas que integran el grupo se colocarán por parejas frente a un compañero. Uno será el observador. Es muy importante que los participantes guarden silencio durante el ejercicio, aunque no debe reprimirse ningún tipo de emoción que surja, así como la expresión no verbal de esta.</p> <p>(Para la persona que experimenta una situación emocional propia) Mantén los ojos cerrados y piensa en una situación que hayas vivido que sea altamente emotiva. Trata de implicarte emocionalmente en ella.</p> <p>(Para la persona que solo observa) Presta atención a tu pareja y trata de conectar con la emoción que está experimentando en este momento. Evita juzgar la situación, únicamente debes mantenerte abierto y receptivo a lo que está aconteciendo.</p> <p>Transcurridos unos 5 minutos, la persona que estaba atendiendo a su situación emocional abrirá los ojos.</p> <p>(Para ambas personas) Permaneced ahora uno frente al otro, en silencio. Tratad de expresar al otro la experiencia que acabáis de vivir sin utilizar palabras (3 min).</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado. Se puede volver a realizar el ejercicio cambiando los roles.</p> <p>Puesta en común: espacio para compartir la experiencia y lo que hemos aprendido en este ejercicio.</p>

<b>Práctica Nº 35</b>	
<b>COMPREENSIÓN EMOCIONAL PLENA INTRAPERSONAL:</b> Meditación a través del espejo	
<b>OBJETIVO</b>	Observar con atención plena la imagen de uno mismo reflejada en un espejo.
<b>MATERIALES</b>	Espejo “mediano” que refleje el rostro completo. (Variante: si se dispone de un espejo mayor, trabajar con todo tu cuerpo.) Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (entre 5 y 10 min).</p> <p>Coloca el espejo delante de tu rostro (o el cuerpo). Observa la imagen que se refleja y acompaña esta tarea con tu respiración consciente. Trata de no juzgar lo que ves o buscarle un sentido. Limitate a describir la realidad tal y como es percibida.</p> <p>Simplemente pon toda tu atención en observar la imagen y describe el rostro que tienes frente a ti, sin hacer valoraciones o juicios personales (si te gusta o no lo que ves, si es bonita o no tu nariz o tus ojos). Reconoce los detalles de la imagen pero sin valorarlos.</p> <p>Evita quedar apegado a juicios de valor del tipo: “Lo que me gusta de mí es...”, “Es horrible tener estas arrugas en ...”, “Mi cara se ve ...”.</p>

	Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado. Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.
--	---

Práctica Nº 36	
COMPRENSIÓN EMOCIONAL PLENA INTRAPERSONAL: Meditación sobre fotografías personales	
OBJETIVO	Observar con atención plena tres fotografías personales.
MATERIALES	Tres fotografías personales (infancia, adolescencia y vida adulta). Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	<p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (entre 5 y 10 min).</p> <p>Observaremos nuestra imagen reflejada en cada una de las tres fotografías seleccionadas previamente, acompañando la tarea con la respiración consciente, en un estado meditativo (apertura a la experiencia evitando juzgarla o darle algún sentido).</p> <p>Secuencia de la práctica: de la imagen más antigua a la más cercana en el tiempo.</p> <p>Coge la fotografía. Observa su contenido formal (persona(s) que aparecen, lugar, época, actividad, etcétera). Céntrate en describirte –sin juzgarte– tal y como te ves en esa fotografía.</p> <p>Describe lo que está ocurriendo ahora en ti: ¿Qué estás pensando? ¿Qué sensaciones físicas estás sintiendo? ¿Cómo te estás sintiendo? ¿Qué estás haciendo? Trata de dejar pasar los juicios de valor sobre la fotografía o sobre ti mismo que estás observando.</p> <p>Repetir esta instrucción con las tres fotografías seleccionadas.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado. Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.</p>

Práctica Nº 38	
COMPRENSIÓN EMOCIONAL PLENA INTERPERSONAL: Visualización de una situación agradable	
OBJETIVO	Comunicar nuestras respuestas ante una situación agradable y escuchar la manera en que responde el compañero con atención plena.
MATERIALES	Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	<p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (entre 5 y 10 min).</p> <p>Trae a tu mente una situación que hayas experimentado y te resulte especialmente grata. Conecta con las sensaciones, sentimientos y pensamientos que se generan en ti ante esa situación concreta, pero no trates de analizarlos ni darles algún sentido.</p> <p>Una vez concluida la visualización, los participantes se colocarán en parejas (uno frente a otro) en silencio. Uno asumirá el rol de “emisor” y el otro de “receptor” para comunicarse su experiencia del siguiente modo.</p> <p>Observa a tu compañero en silencio durante unos instantes (1 min)</p>

	<p>(Para el emisor) Comunica a tu compañero las sensaciones que has experimentado mientras visualizabas tu situación, pero sin detallar en qué consistía dicha situación. Trata de describir tus sensaciones sin juzgar si son o no adecuadas, agradables o desagradables.</p> <p>(Para el receptor) Escucha atentamente lo que comunica tu compañero tanto a nivel verbal como no verbal.</p> <p>Al escucharlo, trata de reprimir cualquier tipo de respuesta corporal o verbal a lo que está diciendo. Solo trata de mantenerte receptivo y evita llevar a cabo un juicio de valor sobre esta situación.</p> <p>Posteriormente, los roles se intercambian, dejando entre medias un breve espacio de observación mutua de los participantes en silencio. Podrán surgir algunas risas o emociones contenidas, pero en ningún caso las parejas deben intercambiar opiniones.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado. Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.</p> <p>Puesta en común: espacio para compartir la experiencia y lo que hemos aprendido en este ejercicio.</p>
--	--

Práctica Nº 40	
COMPRENSIÓN EMOCIONAL PLENA INTERPERSONAL:	
¿Quién eres?	
OBJETIVO	Observar con atención plena nuestra respuesta ante un interrogante vital: ¿Quién eres?
MATERIALES	Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	<p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (unos 10 min).</p> <p>Al terminar, las personas que integran el grupo se colocarán por parejas frente a un compañero. Es muy importante que los participantes guarden silencio durante el ejercicio, aunque no debe reprimirse ningún tipo de emoción que surja, así como la expresión no verbal de esta.</p> <p>Concéntrate en la pregunta que te va a hacer tu compañero, pero trata de mantenerte en un estado de apertura y aceptación respecto a las respuestas que lleguen a tu conciencia. Recuerda que tu respuesta debe comenzar por «Soy ...».</p> <p>Acepta la posibilidad de un “no sé” o del silencio si no surge en ti una respuesta. Permite que sea la experiencia la que te aporte el conocimiento y no tus prejuicios sobre el tema.</p> <p>Por turnos, y durante unos 10 min, uno hará la misma pregunta al otro compañero, dejando pequeños espacios de silencio entre pregunta y pregunta, tras la que el otro compañero responderá «Soy...». Si en algún momento alguien no responde, se espera unos instantes pacientemente antes de volver a hacer de nuevo la pregunta (unos 20 segundos de espera).</p> <p>Ahora, uno hará la pregunta ¿Quién eres? y el otro responderá «Soy ...» sin preparar las respuestas.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado.</p>

	<p>Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.</p> <p>Puesta en común: espacio para compartir la experiencia y lo que hemos aprendido en este ejercicio.</p>
--	--

Práctica Nº 42	
FACILITACIÓN PLENA INTRAPERSONAL: Inducción emocional sobre un dibujo	
OBJETIVO	Observar con atención plena cómo nuestras emociones repercuten en nuestras creaciones artísticas.
MATERIALES	<p>Papel, lápices de colores y “diario emocional” (si se está trabajando en él).</p> <p>Fragmentos musicales (selección de un mínimo de cinco fragmentos que susciten diferentes estados emocionales).</p>
DESCRIPCIÓN	<p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (unos 10 min).</p> <p>Vamos a escuchar cada uno de los fragmentos seleccionados. Al terminar cada pieza, la persona dibujará en un papel lo que le apetezca, dejándose llevar por las sensaciones experimentadas.</p> <p>Ahora vas a escuchar un fragmento musical durante un minuto. Escucha esta música en silencio, con los ojos cerrados y en un estado de atención plena.</p> <p>Cuando finalice la pieza dibuja en el papel cualquier cosa que se te ocurra. No juzgues lo que estás dibujando ni trates de encontrarle un sentido. Limitate a expresar la emoción tal y como la estás sintiendo.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado.</p> <p>Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.</p>

Práctica Nº 43	
FACILITACIÓN EMOCIONAL PLENA INTRAPERSONAL: Composición de poemas	
OBJETIVO	Observar con atención plena cómo nuestras emociones repercuten en nuestras creaciones artísticas.
MATERIALES	<p>Papel (o “diario emocional”) y lápiz.</p> <p>Listado de palabras propuestas: mar, miedo, amor, esperanza, serenidad, olvido, vanidad, oso, papel, montaña, droga, obsesión, tiempo, calor, frío, lejano, sexo, intimidad, confianza, dinero, desesperación, duda, inquietud, amistad, tesoro, sorpresa, flor, color, respiración, Dios.</p>
DESCRIPCIÓN	<p>Si trabajamos con un grupo, podemos pedirles que cada uno aporte una palabra para crear un listado propio. En caso de trabajar a nivel individual usaremos las palabras que han sido facilitadas.</p> <p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (unos 10 min).</p> <p>Una vez concluida la meditación inicial:</p> <p>Ahora vas a componer tres poemas utilizando las palabras seleccionadas. Para cada poema puedes utilizar un mínimo de cinco</p>

	<p>palabras y hasta un máximo de diez. Recuerda que no puedes repetir ninguna, así que a medida que las utilices, elimínalas de la lista (20 min) Trata de no juzgar esta experiencia y permite que la creación de cada poema sea libre. No es necesario que la composición se ajuste a ningún criterio de métrica o ritmo preestablecido. Solo deja que las palabras fluyan libremente en el papel.</p> <p>Si quieres, puedes hacer que esta sea la primera vez que vas a escribir un poema (aunque lo hayas hecho antes, vívelo como si fuera la primera vez que lo haces). Para ello debes tratar de mantenerte atento y centrado en la tarea.</p> <p>Deja pasar cualquier expectativa sobre el resultado final de tu trabajo y céntrate en disfrutar de esta actividad. Acepta el reto tal y como es.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado. Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.</p>
--	--

Práctica Nº 44	
FACILITACIÓN PLENA INTERPERSONAL: Bailar al son de la música	
OBJETIVO	Permitir que el cuerpo se exprese siguiendo un fragmento musical con atención plena.
MATERIALES	Papel (o “diario emocional”) y lápiz. Fragmentos musicales (selección de un mínimo de tres fragmentos que susciten diferentes estados emocionales).
DESCRIPCIÓN	<p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (entre 5 y 10 min).</p> <p>Tras la meditación inicial, los participantes se situarán de pie libremente por toda la sala, asegurándose una distancia mínima entre ellos. El ejercicio puede realizarse con los ojos abiertos o cerrados, como se desee. En todo caso, se debe tener mucho cuidado con los movimientos efectuados.</p> <p>Los participantes escucharán un mínimo de tres temas musicales de estilos y ritmos variados, que despiertan emociones de distinta naturaleza. Las instrucciones se repiten con cada fragmento musical.</p> <p>Ahora vamos a experimentar la música a través del baile. Cuando suene la música todos nos movemos al son de la música. Cuando la música deje de sonar, nos quedamos quietos y cerramos los ojos para poder percibir con detalle cómo nos sentimos en ese momento.</p> <p>Al bailar permite que tu cuerpo se exprese libremente. Sencillamente, dejándote envolver por la música. Recuerda que no se trata de bailar o de sentirse de una manera concreta. Por eso, intenta no pensar en nada y permítete bailar “como si nadie te estuviese mirando”.</p> <p>Permite que tu respiración acompañe al ejercicio y presta atención a las sensaciones, pensamientos y emociones que experimentas.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado. Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.</p>



	Puesta en común: espacio para compartir la experiencia y lo que hemos aprendido en este ejercicio.
--	--

Práctica Nº 46	
FACILITACIÓN PLENA INTERPERSONAL: Actúa según tu emoción	
OBJETIVO	Actuar con atención plena según nuestro estado emocional.
MATERIALES	Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	<p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (10 min).</p> <p>Tras la meditación inicial, los participantes se situarán de pie libremente por toda la sala, asegurándose una distancia mínima entre ellos.</p> <p>Manteniendo un estado de atención plena trata de entrar en contacto con la emoción que estás sintiendo en este momento, en silencio y con los ojos cerrados (3 min).</p> <p>Ahora vas a realizar una de las siguientes actividades que te proponemos. Elige aquella que se acerque más a tu estado emocional. Puedes elegir entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• contar un chiste</li> <li>• hacer un breve monólogo sobre un tema libre</li> <li>• cantar una canción</li> <li>• hacer una declaración de amor</li> <li>• hacer mimo</li> </ul> <p>Trata de identificar las sensaciones, pensamientos y emociones que surgen en ti mientras realizas la actividad.</p> <p>A continuación, tus compañeros tendrán la oportunidad de comunicarte lo que han percibido.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado. Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.</p> <p>Puesta en común: espacio para compartir la experiencia y lo que hemos aprendido en este ejercicio.</p>

Práctica Nº 47	
REGULACIÓN PLENA INTRAPERSONAL: Afirmaciones de gratitud	
OBJETIVO	Elaborar afirmaciones de gratitud con atención plena.
MATERIALES	Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	<p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (entre 5 y 10 min).</p> <p>Céntrate en tres aspectos de tu vida por los que sientas especial gratitud. No es necesario que sean cosas muy extraordinarias, pueden ser pequeñas cosas que están en tu vida y que te llenan de dicha.</p> <p>Elabora mentalmente una afirmación de agradecimiento para cada una de “las cosas de valor” que has identificado. Cuando hayas pensado cada afirmación haz una “respiración de aterrizaje en el aquí y en ahora” pero con una variante: al inspirar concentra todo el agradecimiento que acabas</p>



	<p>de pensar y, al espirar, comparte tus sensaciones positivas con las personas que te rodean.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado. Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.</p>
--	---

Práctica Nº 48	
REGULACIÓN PLENA INTRAPERSONAL:	
El mandala	
OBJETIVO	Colorear un mandala con atención plena.
MATERIALES	<p>Mandala para colorear (en internet hay una gran variedad de mandalas de uso libre).</p> <p>Lápices de colores, rotuladores, acuarelas, acrílicos, etcétera.</p> <p>Papel (o “diario emocional”) y lápiz.</p>
DESCRIPCIÓN	<p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (entre 5 y 10 min).</p> <p>Cada uno selecciona un mandala en blanco que le guste.</p> <p>Observa el mandala con atención plena</p> <p>Siéntate en una postura cómoda pero erguida (manteniendo la columna recta y dejando caer los hombros hacia atrás y abajo). Cierra los ojos y respira profundamente mientras sientes el aire que entra y sale de ti. Abre tus ojos y observa tu mandala.</p> <p>Es una práctica similar a los ejercicios de entrenamiento de la atención plena “Simplemente ver” que ya hemos realizado a través de los colores, paisajes naturales u objetos del entorno (3 min).</p> <p>Colorea el mandala con atención plena</p> <p>Ahora comienza a colorear (durante 15 minutos). Siente cada sensación al pintar, cada movimiento, cada trazo de color. Déjate llevar por los colores que te apetezcan, sin seguir un diseño preestablecido. No trates de darle un sentido ni juzgar aquello que estás experimentando. Abre tu mente con curiosidad y aceptación a todo lo que llegue a tus sentidos.</p> <p>Mientras colorea identifica en qué está centrada tu mente: ¿qué estás sintiendo?, ¿qué estás pensando?</p> <p>Cuando se cumpla el tiempo vuelve a observar tu mandala.</p> <p>Intercambia tu mandala (Para el trabajo con dos o más personas/grupos)</p> <p>Transcurridos unos 15 minutos, el facilitador de la actividad pide a los participantes que intercambien sus mandalas por parejas y continúen coloreando el del compañero.</p> <p>Ahora vas a detener tu trabajo y vas a intercambiar el mandala con tu compañero de al lado.</p> <p>Observa el mandala que tienes ahora. Trata de no juzgarlo y, si lo haces, deja pasar cualquier pensamiento que surja sobre ese mandala (durante 1 minuto).</p> <p>Continúa dibujándolo como si fuera tu propio mandala. De nuevo evita valorar la experiencia y ten libertad para dibujarlo según te vaya apeteciendo (durante 15 minutos).</p> <p>A continuación, cada uno devuelve el mandala a la persona que se lo entregó.</p> <p>Nos tomamos un tiempo para observar con atención plena el mandala que ha vuelto a ti.</p>

	Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado. Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.
--	---

Práctica Nº 49	
REGULACIÓN PLENA INTRAPERSONAL: Carta de agradecimiento	
OBJETIVO	Escribir una carta de agradecimiento a un amigo y a un “no amigo” en un estado de atención plena.
MATERIALES	Papel, lápiz y “diario emocional” (si se está trabajando en él).
DESCRIPCIÓN	<p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (unos 5 min).</p> <p>Carta a un amigo</p> <p>Asegúrate de que estás viviendo este momento con atención plena. Ahora trae a tu mente a una persona cercana por la que sientas un gran afecto o gratitud muy especial.</p> <p>Tómate un tiempo para escribirle una carta de agradecimiento a la persona en la que estás pensando. Trata de no valorar lo que escribes y siéntete libre para expresarte tal y como te vaya apeteciendo. Céntrate en las palabras que van surgiendo y trata de no pensar en el resultado final.</p> <p>Recuerda que no es necesario que esta carta llegue a su destinatario, así que sencillamente intenta expresar lo que sientes, sin ningún tipo de censura. Como en ejercicios anteriores permite que tu respiración consciente acompañe a tu escritura en todo momento.</p> <p>Carta a un “no amigo”</p> <p>Nueva meditación sentada centrada en la respiración (durante 5 min).</p> <p>Ahora vas a traer a tu mente a una persona que, en este momento, no es tu amigo y con quien has tenido algún conflicto, desavenencia o malentendido muy serio.</p> <p>Vas a escribirle con atención plena una carta breve de gratitud a esa persona. Le puedes dar las gracias por lo que quieras. Cuando la estés escribiendo trata de hacerlo sin juzgar ni la tarea, ni a ti mismo, ni a esa persona, ni lo que estás escribiendo. Y si lo haces, acepta lo que piensas y sientes, pero no te enredas en ello. “Suelta” esos pensamientos y sentimientos para continuar en el momento presente: en tu carta de agradecimiento.</p> <p>Una vez concluidas las dos cartas existe la posibilidad de que sean enviadas o entregadas a su destinatario, si así lo desean.</p> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado. Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.</p>

Práctica Nº 52	
REGULACIÓN PLENA INTERPERSONAL: Cadena de afectos	

OBJETIVO	Modular y gestionar las emociones que surgen en la interacción con el grupo.
MATERIALES	Papel (o “diario emocional”) y lápiz.
DESCRIPCIÓN	<p>La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (entre 5 y 10 min).</p> <p>El grupo se coloca de pie en dos filas paralelas, una frente a otra, mirándose cara a cara.</p> <p>Primero una fila será quien pida los afectos y la otra quien los dé, sin poder negarse a ello. Una vez recibido el afecto, las personas de la fila que los piden avanzan un puesto a la derecha. La otra fila (la que da el afecto que le piden) no se mueve de su sitio.</p> <p>Al terminar cambian los roles y es ahora la otra fila la que pide los afectos. Cada miembro de la fila que pide afectos puede elegir entre los 5 afectos posibles, levantando en silencio a su compañero el número de dedos que signifique el afecto que pide:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si levanta 1 dedo = mantenemos la mirada en silencio.</li> <li>• Si levanta 2 dedos = mantenemos la mirada y nos regalamos una sonrisa.</li> <li>• Si levanta 3 dedos = nos damos la mano con afecto.</li> <li>• Si levanta 4 dedos = nos damos un beso.</li> <li>• Si levanta 5 dedos = nos damos un abrazo.</li> </ul> <p>Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel o en el “diario emocional” la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado. Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones o pensamientos experimentados.</p> <p>Puesta en común: espacio para compartir la experiencia y lo que hemos aprendido en este ejercicio.</p>