

ATENCIÓN PLENA

UNA EXPERIENCIA DE TRABAJO EN RED CON LAS FAMILIAS



JUAN ANTONIO ZARCO RESA
ORIENTADOR EDUCATIVO
PROFESOR ASOCIADO DE LA UMA
juzarco@gmail.com

En este mundo impaciente en el que vivimos queremos soluciones rápidas, que nos den las claves o lo que debemos de hacer para conseguir una mayor felicidad. Consejos para vivir una vida más feliz y ponernos en marcha para hacer cosas con las que no acabamos de comprometernos: hábitos saludables, una mejor actitud ante la vida, disminuir el estrés, gestionar las emociones, etc. Sabemos que todo esto realmente influye en nuestra felicidad, pero lo que realmente influye ante todo es el compromiso que adquiramos con nosotros mismos.

Tenemos herramientas para desarrollar las competencias y habilidades necesarias para afrontar las dificultades que nos está presentando nuestra propia vida, para construir sin fisuras y aprender a manejar las diferentes situaciones que percibimos como problemáticas y generadoras de estrés. Fortalecerse con los recursos para ser capaces de gestionar las emociones que nos perturban y encontrarle sentido a la vida, a pesar de las adversidades, es una de las claves importantes para poder tener éxito en la maravillosa tarea de vivir la vida de la manera más plena posible.

Este artículo recoge la experiencia de trabajo de la Escuela de Familias del IES Salvador Rueda de Málaga que, por motivos de la pandemia de Covid 19 se vio en la necesidad de reinventarse a sí misma, adaptando su funcionamiento a un sistema de trabajo basado en redes sociales (internet) para poder culminar su proyecto de atención a estas familias durante el curso 2019-2020. Y como quiera que las circunstancias no mejoraron en los cursos siguientes, más bien todo lo contrario, el sistema de trabajo a distancia se ha man-



Mindfulness nos enseña cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad

Jon Kabat-Zinn

tenido durante los años académicos 2020-2021 y 2021-2022. Modelo de trabajo que también se puso en funcionamiento con las familias de otras tres localidades de ámbito rural, las cuales ya venían participando del programa-taller basado en prácticas de Atención Plena.

El curso 20219-2020, y a lo largo de los cien días que duró el estado de alarma, estos cuatro grupos de padres y madres continuaron desarrollando el programa de *Bienestar Emocional* programado desde inicios del curso académico. Lo que ya venía siendo desde unos años atrás *Escuelas de Familias* cuyos componentes se reunían con una periodicidad regular (cada tres semanas aproximadamente), para desarrollar un programa de trabajo presencial en *Atención Plena*, a partir del mes de marzo de 2020 pasó a la modalidad virtual, basado en la experiencia de conexión a través de las redes sociales para la práctica meditativa.

Nuestro proyecto de *Mindfulness* tiene su fundamentación teórica tanto en las teorías de la inteligencia emocional como de la psicología positiva.

En las últimas décadas, y por lo que se refiere a la psicología positiva, los expertos han puesto especial hincapié en la importancia que tiene el pensamiento positivo sobre el bienestar emocional del ser humano. Aprender a pensar en positivo significa descubrir el lado bueno de la realidad y evitar la tragedia que a veces brota de prestar

atención especial a aquellos aspectos del ambiente que se oponen a nuestros deseos provocando una frustración aguda.

Según el psicólogo Martin Seligman (2017), uno de los pioneros en psicología positiva, las personas optimistas tienden a ser más esperanzadas y perseverantes, tener mejor autoestima y generar acciones más exitosas, mantienen más alertas sus defensas inmunológicas, se muestran más activas frente a las dificultades, toman más decisiones y adoptan mayor cantidad de medidas para crearse una red de apoyo afectivo y social. Por el contrario, las personas pesimistas tienden a ser más desesperanzadas, tienen autoestima más baja y se dan por vencidas más fácilmente frente a la adversidad, se deprimen con más facilidad y más a menudo, cuentan con una menor actividad inmunológica.

Por su parte, la inteligencia emocional hace referencia a una serie de capacidades relacionadas con el conocimiento de uno mismo, el control de los impulsos, la empatía, la motivación, la perseverancia, la comprensión, el altruismo, la autodisciplina, etc. Cuestiones todas ellas que facilitan el equilibrio personal y la integración social en el medio (Goleman, 1996).

Si bien nadie duda hoy día de la importancia que la inteligencia emocional tiene para el desarrollo personal y social, pienso que nunca este concepto ha tenido la transcendencia y el papel protagonis-

ta que ha cobrado en situaciones como las actuales. Este protagonismo se deriva de la emergencia que supone en la realidad actual el desarrollo de las capacidades o destrezas que, una vez pasada esta situación de crisis sanitaria, van a ser demandadas a las personas a la hora de su adaptación a la nueva realidad surgida, en todos los terrenos -laborales, comerciales, turísticos, educativos, sanitarios, etc.-, lo que algunos sectores de la política y del periodismo han venido a denominar la nueva normalidad, en la cual parece que estamos ya inmersos.

Se trata, en esencia, de dar respuesta a estas necesidades desde el complejo mundo de la inteligencia emocional y la puesta en práctica de herramientas de salud mental suficientemente validadas como es el caso de la atención plena o *mindfulness*. Y, desde mi punto de vista, quizás una de las claves está en llegar a ser capaces de parar, de respirar (tomarse un respiro), de adoptar un ritmo más lento, más pausado y tranquilo, de abrirnos al silencio y la calma que nos permita vivir el presente entendiendo cómo funciona la vida. Se trata de acoger una nueva forma de relacionarnos con los demás y de calmar la mente, siempre en continuo estado de agitación (Zarco, 2020).

El objetivo principal de nuestro proyecto de trabajo en Atención Plena con las familias consiste en proporcionarles herramientas prácticas que les permitan dejar de lado estereotipos externos y focalizar la mirada hacia nuestro interior, para entender que ha llegado el momento de parar y preguntarnos qué puedo hacer por mí y por los demás ante esta realidad. Para llevar a cabo esta mirada interior tendré que ser capaz de contemplar la situación con otras percepciones diferentes, sin ataduras de prejuicios y baile de ideas confusas que tanto mal hacen a la mente y al cuerpo. Esa danza de pensamientos perturbadores que no dejan tranquila la mente y que la inundan de emociones alarmantes y desagradables. A



lo largo de los diferentes talleres que componen el curso se va trazando un camino que permita ir saliendo poco a poco de este estado de agitación mental que nos puede estar inundando en momentos tan críticos como los actuales. Es así como conseguimos que los protagonistas sean los propios participantes en los talleres y vayan haciéndose por sí mismos con las riendas de su propia vida y para comenzar a liderarla.

Si habitualmente sientes que tus sensaciones te dominan y te provocan que actúes de una manera que no te gusta, seguramente necesites comprender tus emociones, para poder así conocerte también mejor a ti mismo, y no dejarte llevar por los impulsos del momento. Esto no es una tarea sencilla, pero te puedo asegurar que merece la pena. La práctica de *mindfulness* nos permite hallar esos momentos de calma y lucidez para poner en marcha esos mecanismos de bienestar personal y de gestión de las emociones que nos ayuden a evitar que los sentimientos de ansiedad, estrés,

miedo o tristeza se agraven aún más y nos conduzcan a situaciones de malestar y desesperanza. De este modo será mucho más difícil que caiga en la trampa de la rumia interior, de esos pensamientos automáticos que continuamente están bailando a nuestro alrededor.

Meditar es cultivar nuevas formas de ser, tal y como nos dice el profesor Kabat-Zinn (2016). Pero este cultivo necesita de la práctica regular, ya que si ésta no se lleva a cabo de manera habitual es muy difícil conseguir alcanzar ese equilibrio emocional deseado. Y es que ese bienestar que persigue la atención plena se consigue a través de la experimentación, de vivir día a día la experiencia de permanecer, de manera amable y consciente, en el presente. Es por ello que la meditación debería encajar de manera natural en nuestro estilo de vida diario, con independencia del ajetreo y los ritmos de vida a que nos lleva el mundo actual en el que estamos sumidos.

Como dice Vicente Simón, al meditar lo primero que se busca es aprender a calmar la mente, para ir poco a poco abandonando esa mente de mono que nos tortura y pasar a cultivar algo que poseemos, y que no desarrollamos, como es la capacidad de focalización de la atención en aquello que sea objeto de nuestro interés (Simón, 2012). A través de esa mente calmada estaremos construyendo nuestra propia salud, dotándonos de una mayor fortaleza y capacidad de recuperación, sintiéndonos más cómodos y receptivos en nuestras relaciones y abriéndonos a ese mundo nuevo de bienestar

Practicar la Atención Plena supone parar por un momento ese baile de pensamientos que no nos deja tranquilos, rompiendo con todo lo que conlleva esa movilización, para ser capaces de dirigir la atención hacia nuestro interior y vivir este momento presente, mágico e irrepetible. Supone parar y permitirse un tiempo para analizar nuestra vida, para entender los pensamientos y sentir el cuerpo, escuchando las señales de alarma que

nos envía. Meditar es comprobar que todo lo que hace nuestro cuerpo es maravilloso y extraordinario, a pesar de que la mayoría de las ocasiones no somos conscientes de ello, es una forma de poner en práctica la tan necesitada atención a uno mismo, algo que a la mayor parte de las personas nos cuesta tanto de entender.

Como ya he comentado, con anterioridad al inicio de la pandemia por Covid, los cuatro grupos de familias (diferentes localidades) ya venían participando desde hacía varios años en talleres de trabajo en Atención Plena, con un carácter presencial. Hablamos, por consiguiente, de prácticas de meditación con la finalidad mencionada de conseguir llegar a prestarnos más atención a nosotros mismos, para ser capaces de detener el mundo, de parar mi mente bulliciosa y permanecer en el aquí y el ahora.

Todo esto cambió con la llegada de la pandemia, el mundo sí que se detuvo físicamente esta vez, y nuestras mentes entraron en una rumia aún más peligrosa. Debíamos adaptarnos a la nueva situación, y la manera de seguir con nuestras prácticas de grupo fue desarrollar estrategias de trabajo en la distancia. No tuvimos más remedio que reinventarnos en nuestros cursos de Atención Plena, de la misma manera que se han reinventado tantas otras personas en su trabajo o en el ocio.

Así pues, debimos adaptarnos a la nueva realidad, decidiendo continuar con nuestros talleres de prácticas meditativas, desde la separación física por la distancia y nuestra situación de confinamiento en casa. A partir de ese momento las sesiones de trabajo en *mindfulness* se realizaron utilizando las redes sociales, ya que las personas participantes nos encontrábamos aisladas en distintos puntos de la geografía nacional (grupos de trabajo en atención plena de cuatro localidades diferentes y personas concretas de otras zonas geográficas, como ya he comentado).

El programa de Atención Plena en redes no ter-



minó con la conclusión del curso 2019-2020, sino que, como ya he comentado, los grupos continuaron trabajando con la misma dinámica organizativa en los dos siguientes cursos (20-21 y el actual 21-22). ¿Y cuál es esa dinámica?

La información y recursos necesarios para la realización de este programa de meditación se envía a través de redes sociales¹. Esta información consta de material diverso, tal como audiciones con las meditaciones y las explicaciones correspondientes, artículos relacionados con el tema objeto de trabajo (se corresponde con los planteamientos del programa sobre la gestión emocional en tiempos de crisis por la pandemia) y vídeos dirigidos en la misma línea. Cada sesión o unidad didáctica está planificada para que su duración sea de una quincena, lo que hace que el material de la sesión (herramientas de trabajo) sea enviado a los grupos tanto en los inicios como a mediados de mes. Bien es cierto que todo el material que compone la sesión es distribuido a lo largo de las dos semanas de cada una de las quincenas, con la clara finalidad de no saturar en demasía a los participantes, quienes tienen la libertad de organizar y planificar su horario de trabajo de acuerdo a sus posibilidades². El mensaje con el que se motiva a la práctica meditativa está relacionado de manera directa con las finalidades y logros que cada experiencia (sesión) pretende alcanzar. Esta información resulta importante para conocer con algo más de profundidad la filosofía del modelo de trabajo en Atención Plena (*mindfulness*).

Las meditaciones -enviadas mediante audios- están sacadas de diferentes programas de trabajo en Mindfulness existentes en el mercado comercial (programa MBCT, de Segal, Williams y Teasdale, 2015; programa MBEB, de Cullen y Brito, 2016; meditaciones de V. Simón, 2012; prácticas de Goldstein y Stahl, 2016; meditaciones guiadas DhammaSati, meditaciones propias adaptadas de distintos programas, etc.)³. La duración de las

1. Al final de este artículo aparece un Anexo en donde se recoge un modelo de sesión con sus contenidos teóricos y los materiales de práctica meditativa (audios, vídeos e información en formato pdf, principalmente).

2. Los participantes tienen conocimientos suficientes del tipo de materiales de trabajo (práctica meditativa formal y no formal, audios de información teórica y presentación de sesión, artículos y vídeos de autoayuda y gestión personal, etc.), ya que venían participando en este tipo de programas desde cursos anteriores.

3. No especifico la dirección o autoría concreta de cada meditación porque su procedencia es muy variada y se encuentra accesible al lector a través de internet.

meditaciones es muy variable, desde una extensión mínima de diez minutos hasta una máxima de treinta y tres minutos.

Estamos a las puertas de la finalización del curso 2021-2022 y es general la aprobación y entrega en el trabajo de las personas que han participado de manera activa y directa en el programa, a pesar de las dificultades técnicas derivadas de la distancia y de las distintas crisis por las que cada persona pudiera estar atravesando como consecuencia de la situación personal y familiar de cada uno. Pensamos que el esfuerzo y compromiso diario de todas las personas han merecido la pena. La actitud con que hemos ido afrontando cada día ha sido la clave más importante para llevar a cabo el programa y para, a través de él, poder encontrar la verdadera paz, tranquilidad y felicidad que se halla en el interior de cada persona.

Y desde esta perspectiva de aprendizaje, considero que esta experiencia de trabajo en un programa de Atención Plena a través de las redes sociales, ha podido, no solo sobrevivir, sino incluso crecer en número de participantes, a lo largo de estos tres cursos académicos, lo que nos puede dar una idea del “relativo” éxito del mismo.

Del mismo modo, otro indicador de éxito se halla en la propia consciencia de cada uno de los participantes sobre las posibilidades de afrontamiento de las crisis y situaciones de estrés. Los componentes de estos cuatro grupo-taller de prácticas de Atención Plena, hemos aprendido que tenemos infinidad de recursos con los que poder afrontar las dificultades que la propia existencia nos va mostrando día a día. No se trata de luchar contra las emociones negativas para tratar de negarlas o de anularlas, sino de gestionarlas de manera eficaz, para que su fuerza no nos arrastre hacia el abismo y su manifestación se convierta en una brújula que nos guíe y oriente a la resolución de los conflictos y problemas de forma constructiva. Siguiendo las palabras del profesor y médico Jon

Kabat-Zinn (2016), *mindfulness* -atención plena- significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Esta toma de consciencia precisa del esfuerzo de la práctica, como cualquier otro aprendizaje. Los planteamientos, consejos y orientaciones del programa que venimos desarrollando mediante las redes sociales a lo largo de estos tres últimos cursos, deben servirnos de motivación para animar, en aquellas personas no iniciadas, a tomar contacto con el modelo de atención consciente -plena-, ya que sin duda van a hallar un mundo extraordinario de oportunidades de vida. Para los ya iniciados en este proyecto debo expresarles mi gratitud por su participación y colaboración desinteresada; su motivación, compromiso personal y enseñanza compartida son un claro ejemplo de transmisión de valores de solidaridad y generosidad.

REFERENCIAS

- CULLEN, M. Y BRITO, G. (2016). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Málaga: Sirio.
- GOLEMAN, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. En español: *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós (1996).
- KABAT-ZINN, J. (2016). *Vivir con plenitud la crisis*. Barcelona: Kairós.
- SEGAL, Z.V.; WILLIAMS, M.G. Y TEASDALE, J.D. (2015). *MBCT. Terapia Cognitiva basada en el Mindfulness para la depresión*. Barcelona: Kairós.
- SELIGMAN, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- SIMÓN, V. (2012). *Iniciación al mindfulness*. Madrid: Sello Editorial.
- ZARCO RESA, J.A. (2020). *Bienestar emocional en momentos difíciles. La práctica de la atención plena*. Sevilla: Punto Rojo Libros.

Modelo de sesión

Las sesiones virtuales se planifican para su desarrollo con una temporalidad quincenal, estructuradas en dos partes diferenciadas. De esta manera, todas las personas integrantes de cada uno de los cuatro grupos reciben el material necesario para la práctica al inicio de cada una de las dos semanas. A continuación, presento un modelo de sesión.

SESIÓN 12_TRABAJAR CON EL DOLOR EMOCIONAL (I)

Buenos días.

En esta primera quincena del mes de abril trabajaremos en nuestro programa de Atención Plena la sesión nº12 que lleva por título TRABAJAR CON EL DOLOR EMOCIONAL.

Para el desarrollo de la sesión envío el siguiente Material/Documentos:

VÍDEO. Presentación de la sesión nº12: TRABAJAR CON EL DOLOR EMOCIONAL (7 min.). Breve resumen audiovisual de los contenidos de la sesión.

TEORÍA: AUDIO explicativo de los contenidos psicológicos, así como la fundamentación, los objetivos, finalidades y desarrollo práctico de la sesión (TRABAJAR CON EL DOLOR EMOCIONAL, 17 min.).

TEORÍA: PDF. Contiene el resumen escrito (en formato presentación) de esos mismos contenidos teóricos presentados en el audio anterior.

PRÁCTICA. ATENCIÓN A LA POSTURA: EJERCICIOS PSICO-FÍSICOS DE ATENCIÓN PLENA (I) (audio, 8 min.). Estos ejercicios nos sirven para mantener en forma el cuerpo y la mente. A través de ellos desarrollamos un estado mental de concentración y tranquilidad y un estado físico saludable. Para esto, es muy importante que te

SESIÓN 12_TRABAJAR CON EL DOLOR EMOCIONAL (II)

Buenos días.

Envío material que completa al mandado la pasada semana, correspondiente a la sesión nº12 del programa, titulada: TABAJAR CON EL DOLOR EMOCIONAL.

El MATERIAL es el siguiente:

PRÁCTICA. ATENCIÓN A LA POSTURA: EJERCICIOS PSICO-FÍSICOS DE ATENCIÓN PLENA (II) (audio, 9 min.). Estos ejercicios, al igual que los de la anterior semana, nos sirven para mantener en forma el cuerpo y la mente. A través de ellos desarrollamos un estado mental de concentración y tranquilidad y un estado físico saludable. Para esto, es muy importante que te asegures de que tienes toda la atención puesta en el cuerpo y los ejercicios que vamos a realizar.

VÍDEO: LA SOLEDAD, CÓMO RECUPERAR LOS VÍNCULOS HUMANOS. Autor: Jorge Benito, YouTube (10 min). Sentirnos solos y aislados puede llegar a ser terriblemente doloroso. Jorge Benito nos ofrece en este vídeo dos interesantes aportaciones; la primera es comunicarnos que la soledad, al igual que el resto de emociones, responde a una función biológica, tiene su razón de ser; la segunda, es ofrecernos información sobre de cómo recuperar esos vínculos humanos que hemos perdido.

MÓDULO DE AUTOAYUDA (PDF): LA PESADUMBRE EMOCIONAL, MÁS ALLÁ DE LA TRISTEZA. Experimentar pesadumbre emocional es como vivir bajo pedregosas toneladas de tristeza y desánimo. Pocas sensaciones resultan más aniquilantes para el ser humano que esta sensación imprecisa, confusa, profunda y persistente. Es similar a un ahogo, a una presión en el pecho o a un ovillo en la mente que cuesta desenredar.

* Sin olvidar practicar a diario la meditación central de la sesión (práctica formal): **MEDITACIÓN GUIADA PARA SOLTAR EMOCIONES.**

Feliz semana.

asegures de que tienes toda la atención puesta en el cuerpo y los ejercicios que vamos a realizar.

PRÁCTICA DE MEDITACIÓN FORMAL MINDFULNESS: MEDITACIÓN GUIADA PARA SOLTAR EMOCIONES (audio, 16 min.). La atención plena nos permite ver con más claridad en el interior de nuestro dolor. A veces, nos ayuda a liberarnos de la confusión, los sentimientos heridos y los trastornos originados tal vez por percepciones erróneas, exageraciones, o por nuestro deseo de que las cosas sean de un cierto modo. Y las cosas nunca serán como yo quiero que sean.

En momentos de gran DOLOR EMOCIONAL, debemos aceptar que no sabemos cómo se resolverán las cosas en el momento actual.

* La segunda semana de la quincena completaremos esta duodécima sesión con otros materiales prácticos que nos enseñen a trabajar con nuestro dolor emocional.

Y no lo olvides: "Para poder convivir con ese dolor emocional que tanto nos aflige, siembra semillas que sanan el corazón y la mente".

Feliz semana.