

# LA GACETA EXTREMEÑA DE LA EDUCACIÓN (CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y EMPLEO) JUNTA DE EXTREMADURA

ENTREVISTA A CARMEN LÓPEZ VAZQUEZ Y JORGE ALONSO DE LA TORRE, EXPERTOS EN MINDFULNESS

## "Escuelas con corazón pretende educar a los alumnos para que se conviertan en ciudadanos y contribuyan a construir un mundo mejor"

*Jorge Alonso de la Torre y Carmen López Vázquez son dos profesionales que van a impartir una formación innovadora en el Centro de Profesores y Recursos (CPR) de Cáceres 'Escuelas con corazón: mindfulness y el cultivo de la compasión', que se basa en el cultivo de lo positivo: gratitud, bondad, ternura, generosidad, desde las perspectivas de mindfulness y la compasión, y en esta entrevista ofrecen las claves para que alumnado y docentes gestionen mejor sus emociones*



19/04/2022 | Maite Vega

*Jorge Alonso de la Torres es profesor de MBSR por el Mindfulness Center de la Universidad de Brown (EE.UU.) y experto en Mindfulness en Contextos Educativos por la Universidad Camilo José Cela, entre otras cosas; y Carmen López Vázquez es directora del centro Galatea, de mindfulness y desarrollo personal; instructora internacional en el cultivo de la compasión por el Compassion Institute (EE.UU.); y profesora de MBSR Foundations (Mindfulness Based Stress Reduction) Mindfulness Center de la Universidad de Brown (EE.UU.)*



Carmen López y Jorge Alonso. (Cedida)

**Pregunta.-** El próximo día 21 de abril participáis como ponentes en el curso del CPR de Cáceres 'Escuelas con corazón. Mindfulness y el cultivo de la compasión', un título que, visto así, llama mucho la atención y que se podría dividir en tres partes, ¿qué es escuelas con corazón? ¿Mindfulness? Y, finalmente, ¿cultivo de la compasión?

**Respuesta.-** Escuelas con Corazón nace de la ilusión de dos amigos que trabajamos con las herramientas del Mindfulness y la Compasión, con el deseo de llevarlas al ámbito de la Educación como una propuesta formativa. El objetivo es desarrollar las competencias emocionales en los alumnos y en los profesores, por eso el curso se focaliza en dos direcciones: la primera, dirigida al alumno para aprender a cuidarse y afrontar desafíos como son las dificultades en el aprendizaje, conflictos entre

compañeros, los exámenes...Y la segunda, dirigida al profesorado que, en muchas ocasiones, siente mucho estrés y agotamiento al tener una alta carga de trabajo y mucha responsabilidad.

Mindfulness tiene que ver con aprender a parar para conocerse; desarrollar estar más presente, gestionar las emociones, tener una mayor atención, concentración y generar estados de calma. Y Compasión tiene que ver con cultivar lo positivo: la gratitud, la amabilidad, la generosidad, la autoestima y crear un clima más empático en el aula.

**P.- ¿Cómo es una enseñanza con atención plena?**

R.- Una enseñanza con atención plena es una enseñanza con profesores conscientes de sí mismos, atentos a lo que pasa en la clase en cada momento, conectados con sus emociones, sensaciones corporales, pensamientos y respiración.

Esta **conexión con uno mismo** va a permitir al profesor conectar con el alumno, con el grupo y con el proceso de enseñanza-aprendizaje, convirtiendo este proceso en algo vivo, cambiante y aprovechando las oportunidades que nos brinda el presente para adaptarnos a las necesidades de cada momento. Va a favorecer el desarrollo académico de los alumnos y alumnas, además de sus competencias emocionales y sociales.

Una enseñanza con atención plena origina un aprendizaje y desarrollo personal continuo de alumnos y profesores, mejorando cualidades humanas como la empatía, la bondad y la solidaridad, lo que contribuirá a crear unas relaciones más sanas y menos conflictivas.

**P.- ¿Cuáles son y en qué consisten las técnicas de atención plena y de compasión para introducirlas en el aula?**

R.- Este es un curso práctico y experiencial, donde se realizan prácticas para llevar al aula. Son técnicas extraídas de nuestra experiencia y formación como instructores acreditados en el **MBSR (Universidad de Brown)** y en el **Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (Universidad de Stanford)**.



Escuelas con corazón. (Cedida)

Algún ejemplo de las técnicas de atención plena serían la **meditación mindfulness** en la que podemos estar atentos, por ejemplo, a la respiración mientras está ocurriendo y que refuerza la regulación prefrontal de los circuitos cerebrales implicados en la función atencional, también mejoran la autoconciencia, entre otros muchos beneficios; la **comida atenta** en la que guiamos al alumnado a comer un fruto seco o un trozo de fruta con plena atención a los sabores, textura, olor de la comida, sabor, sensaciones del cuerpo mientras están comiendo. Escaneo corporal en la que el alumno va observando las sensaciones de su cuerpo.

Entre las técnicas de compasión tenemos la meditación de la amabilidad y compasión que refuerza conexiones entre el córtex prefrontal y zonas del cerebro relevantes para la empatía.

Un ejemplo de una práctica de amabilidad consistiría en que cada alumno lanza una pelota a otro haciéndole un cumplido, algo que le guste de ese compañero.

Prácticas de generosidad, agradecimiento, empatía o altruismo, todos estos comportamientos prosociales desarrollan nuestro bienestar. Por ejemplo, hay numerosas evidencias que sugieren que realizar actos de generosidad es una estrategia muy eficaz para aumentar el propio bienestar, además del de los demás.

El sentido y la felicidad para el ser humano no pueden encontrarse en el aislamiento, sino en la generosidad, el amor y la comprensión. Nuestra mayor felicidad está conectada con el bienestar de los demás.

Por ejemplo, podemos hacer una práctica de agradecimiento en la que los alumnos agradecen lo bueno que les ha pasado ese día.

**P.- ¿Qué se pretende con este tipo de cursos?**

R.- Educar a los alumnos para que se conviertan en ciudadanos que puedan contribuir a construir un mundo mejor, desde el respeto, la calidez y la amabilidad dirigida hacia uno mismo y hacia los demás, mejorando así la convivencia y la consideración hacia los otros, siendo más empáticos.

**P.- ¿Por qué es importante ofrecer a los profesores este tipo de formación?**

R.- Desde temprana edad, en el colegio, nos enseñan una gran cantidad de conocimientos técnicos importantes, muchos conocimientos que debemos memorizar, aunque muchos de ellos nunca necesitaremos utilizar; sin embargo, se presta muy poca atención al **aprendizaje emocional y social** que será clave en nuestra vida, en nuestras relaciones, nuestro trabajo y nuestra familia. La educación se centra en el saber y en el hacer, olvidándose del ser.

*Se presta muy poca atención al aprendizaje emocional y social que será clave en nuestra vida, en nuestras relaciones, nuestro trabajo y nuestra familia*

El sistema educativo también está muy **centrado en la competitividad**. A partir de una edad las buenas notas son lo que valen, colocándose en una posición respecto a los demás según sea tu capacidad de recordar información. Yo valgo si el otro vale menos que yo.

Mientras esto ocurre estamos viendo claramente que algo falla. Cada vez hay mayor preocupación por la salud mental de los niños y de los adolescentes: estrés, víctimas del ritmo frenético y acelerado de los adultos, impulsividad, falta de autocontrol, agresividad, intolerancia a la frustración, desafío a la autoridad, deseo de satisfacción inmediata de las necesidades, déficit de atención, hiperactividad...

Ante todas estas dificultades el mindfulness y el cultivo de la compasión puede ser de gran ayuda, facilitando que tanto los alumnos como los docentes gestionen mejor sus emociones; facilitando que los niños puedan encontrar su centro y tranquilizarse; calmar su mente, concentrarse mejor, conseguir mayor confianza en sí mismos y poder

ser tal cual son. El mindfulness y la compasión puede ayudarles a convertirse en adultos mejores, más comprometidos con el mundo que les rodea, con los demás y con ellos mismos.

**P.-¿Con qué tipo de malestar llega el alumnado al aula?**

R.- En base a lo que nos comentan los profesores que están en contacto diario con los alumnos, su principal malestar tiene que ver con tantos cambios que estamos viviendo desde la pandemia y es la necesidad de adaptarse a los mismos, donde la incertidumbre, preocupaciones, ansiedad, miedos, va unido a los desafíos de la escolaridad y la vida personal del alumno.

**P.- Como cualquier adulto que va al trabajo y tiene y lleva sus problemas personales, el alumno también lo hace al aula, ¿cómo pueden conseguir docente y alumno favorecer el equilibrio y bienestar de este último?**

R.- El éxito de la formación de Escuelas con Corazón, se basa en la experiencia del profesor con su práctica en mindfulness y compasión. Esto permite que el profesor practique y le enseñamos el camino para que lleve al aula las dinámicas que se ofrecen en el curso, de tal forma que los beneficios revierten en ambas direcciones tanto para el profesor como para el alumno.

**P.- ¿Este tipo de ejercicios sería necesario que existiera en todos los centros educativos?**

R.- Sería importante que se incluyeran en todos los centros educativos, al ser una formación que puede ayudar tanto a los profesores como a los alumnos, **favoreciendo el equilibrio y bienestar emocional de ambos.**

*Cada vez más investigaciones sugieren que ayudar a los niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales desde temprana edad afecta a su salud y a su bienestar a largo plazo*

Cada vez más investigaciones sugieren que ayudar a los niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales desde temprana edad afecta a su salud y a su bienestar a largo plazo. Si antes de los ocho años y durante sus primeras etapas de primaria aprenden a expresar sus emociones de forma constructiva y se implican en relaciones afectuosas y respetuosas, es más probable que eviten la depresión, la agresividad y otros graves problemas de salud mental a medida que crezcan.

**Kimberley Schonert-Reichl, de la Universidad de Columbia**, en Canadá, observó que los niños que aprendían una técnica de atención plena eran menos agresivos, menos desafiantes con los profesores, estaban más atentos en clase y decían tener más emociones positivas.

**P.- Una vez que se aplica este tipo de formación en el aula, ¿cuáles son los resultados?**

R.- Guiándonos por lo que nos informan los profesores que han recibido la formación, los mejores resultados son que los **alumnos desarrollan una mayor atención y concentración** en sus estudios y se crea un clima más positivo en el aula, generando también cambios positivos en su autoestima y un mayor compañerismo entre ellos.

**P.-¿Cómo ha afectado la pandemia al profesorado?**

R.- El profesorado ha vivido la pandemia con una gran **tensión y responsabilidad** y no solo al tener que adaptar en tiempo récord los protocolos para impartir el curso con las nuevas tecnologías, sino también tener muy presentes los protocolos sobre las medidas de seguridad para evitar contagios.

Tensión, miedo, estrés, angustia, ansiedad, insomnio, son emociones que han estado muy presentes en el profesorado.

**P.- El aprendizaje (entendido en el sentido tradicional) del alumno, al que siempre se le ha dado tanta importancia, ¿es un 50 por ciento y el otro 50 estaría formado por el estado emocional, lo que incidiría finalmente en el éxito educativo?**

R.- Como indica Richard Davison, prestigioso neurocientífico, nos da las claves para contestar a esta pregunta.

Nos dice que *“la base de un cerebro sano en la bondad y que se puede entrenar”*, con ello hace alusión a que cultivar cualidades que tengan que ver con la inteligencia emocional, como la **gratitud, la bondad, la amabilidad** y de manera especial, desarrollar el autocuidado y, desde ahí, el cuidado del otro, siendo más generoso y empático, nos permite gestionar las emociones con una mayor interconexión social y esto es lo que puede ayudar no solo al éxito educativo, sino ayudar a los alumnos a tener una vida más feliz y plena.

**P.- Para finalizar, si tuvieses a un profesor o profesora delante ¿qué le dirías para motivarle a que se inscribiera en este curso?**

Como docente, eres la persona que más va a influir en el buen desarrollo de las clases. Según tu estado de ánimo, tu nivel de estrés o tu facilidad para estar en el presente, así facilitarás el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tu ejemplo es una de las **herramientas pedagógicas** más potentes de que dispones; si estás calmado, tus alumnos se dirigirán instintivamente hacia su propio sentido de calma; si estás nervioso también te seguirán; si tienes una actitud de aceptación, de escucha activa, generosidad, empatía, de amabilidad, servirás como modelo y los alumnos podrán ir desarrollando todas estas actitudes.

¿Te has fijado qué pasa en el aula y en el proceso de enseñanza-aprendizaje cuando tienes un día malo, con mucho estrés, poca claridad mental o rabia y no eres capaz de gestionarlo adecuadamente?

<https://vimeo.com/558467797>