



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

**“PROPUESTA DE CURSO TALLER: DISMINUCIÓN DE ESTRÉS A
TRAVÉS DEL APRENDIZAJE Y PRÁCTICA DE MINDFULNESS Y
COMPASIÓN”**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADA EN:

PEDAGOGÍA

PRESENTA

ALFA MINERVA FLORES CASTAÑÓN

ASESORA:

LIC. ROXANA VELASCO PÉREZ



CDMX, CD UNIVERSITARIA 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por la oportunidad de convertirme en una profesionalista.

A todos los Budas y Bodhisattvas, protectores del universo, mis maestros, mis guías a cada paso por este camino hacia la visión clara.

Al Dharma, refugio y morada segura hacia la salida de lo ilusorio y los ciclos de renacimiento.

A la Sangha, compañeros de ruta.

A las causas y condiciones, que se alinearon para poder cerrar un ciclo más en esta vida.

A la impermanencia, que me enseñó que lo único que no cambia es el cambio y me impulsa a valorar y vivir el momento presente.

A mis padres, por darme lo más importante que tengo una vida humana.

A mi hijo Cris, por enseñarme a confiar en mí y en mi fortaleza.

A mi esposo Max, por acompañarme en este camino elegido con amor, generosidad y paciencia.

A la profesora Roxana Velasco, por su apoyo incondicional en este importante proceso.

A todos los participantes y personas que hicieron posible el Curso-Taller de Elaboración de trabajos recepcionales de la licenciatura de pedagogía, por el apoyo y aprendizaje compartido.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1. MINDFULNESS, COMPASIÓN Y ESTRÉS.....	8
1.1. Definición de mindfulness.....	9
1.2. Origen y antecedentes de mindfulness.....	12
1.3. Los modos de la consciencia.....	14
1.4. La compasión desde mindfulness.....	17
1.4.1. La importancia de la autocompasión.....	18
1.5. Estrés.....	20
1.5.1. Definición de estrés.....	20
1.5.2. Fases del estrés, eustrés y distrés.....	22
1.5.3. Estrés agudo y estrés crónico.....	23
1.5.4. Efectos del estrés sobre la salud.....	24
CAPÍTULO 2. FORMAS, BASES, CONTEXTOS Y PEDAGOGÍA DE MINDFULNESS.....	26
2.1 Modelo de aprendizaje basado en experiencia, la base pedagógica de mindfulness.....	27
2.2 Contextos de enseñanza en materia de mindfulness.....	32
2.2.1 Mindfulness en el contexto educativo.....	32
2.3 Formas de la práctica.....	37
2.3.1 Prácticas formales.....	37
2.3.2 Prácticas informales.....	38
2.4 Bases para práctica.....	39
2.4.1 La intención.....	39
2.4.2 La atención.....	40
2.4.3 La Actitud.....	40
2.5 Bases del funcionamiento de mindfulness.....	42
2.6 Bases científicas atrás de mindfulness.....	44
2.7 Bases para la facilitación.....	49
2.7.1 Estándares y criterios de evaluación docente en la enseñanza de mindfulness y compasión.....	50

CAPÍTULO 3. PROPUESTA DE CURSO TALLER: “DISMINUCIÓN DE ESTRÉS A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE Y PRÁCTICA DE MINDFULNESS Y COMPASIÓN”	52
3.1 Definición de taller pedagógico.....	53
3.1.1 Características de un taller pedagógico.....	54
3.1.2 Características específicas de los adultos que participan en un taller.....	56
3.1.3 Beneficios de un taller.....	57
3.2 Planeación didáctica.....	59
3.2.1 Planeación didáctica de un taller.....	59
3.3 Propuestas curso - taller “Disminución de estrés a través del aprendizaje y práctica de mindfulness y compasión”.....	62
3.3.1 Justificación.....	62
3.3.2 Objetivo General.....	63
3.3.3 Objetivos específicos.....	63
3.3.4 Metodología.....	64
3.3.5 Contenido temático.....	64
3.3.6 Modalidad.....	65
3.3.7 Duración del taller.....	65
3.3.8 Población.....	65
3.3.9 Recursos.....	65
3.3.10 Evaluación.....	65
3.3.11 Desarrollo de la propuesta.....	67
Conclusiones	75
Fuentes consultadas	79

INTRODUCCIÓN.

Este trabajo representa la experiencia de los dos tipos de labor que se han desarrollado a lo largo de la vida; más de 20 años en diversas áreas de RRHH de empresas de servicio en los cuales se tuvo la oportunidad no solo de crear diversos programas institucionales de capacitación y entrenamiento donde los estudios como egresada de la licenciatura en pedagogía abrieron las puertas y proporcionaron los medios necesarios para la proyección y promociones obtenidas, además de generar la oportunidad de aprendizaje en otros departamentos que aunque poco gratificantes ayudaron a crecer y entender los procesos organizaciones y en muchos sentidos, los humanos, de tanto que trabajar directamente con las personas en ambientes altamente demandantes que en muchos casos se tornaban agotadores y estresante no solo enseña cómo los individuos se ven en la necesidad de buscar manera de gestionar la tensión, sino que esa necesidad se hace personal; de ahí que en la búsqueda de una opción más saludable para manejar la tensión se encontró a la meditación budista que a lo largo de más de nueve años se convirtió no solo en una forma más positiva de gestionar la tensión y el estrés, si no en un camino espiritual personal.

La meditación abrió el acceso al conocimiento de mindfulness como una técnica laica que permite el acceso de esta herramienta a todo tipo de persona interesada en mejorar la gestión de las situaciones complicadas; y de ahí surge el estudio, formación, certificación y posterior labor como profesora de mindfulness.

Así pues, a lo largo de este trabajo se pretende evidenciar cómo el taller educativo es la metodología idónea para la construcción de un aprendizaje significativo de mindfulness, de forma que la ampliación de la atención consciente coadyuve positivamente en la gestión de situaciones de crisis de forma sencilla, práctica y aplicable en todo momento, que además cuenta con un sustento científico que será abordado en el apartado 2.6. Bases científicas atrás de mindfulness del presente trabajo, y el respaldo de miles de personas que han experimentado su poder en beneficio de la salud física y mental en el mundo.

Este trabajo consta de tres capítulos, iniciando con los orígenes de este método desde sus raíces en las palabras que se presume fueron pronunciadas por el Buda;

dando una breve reseña del *Sati-paṭṭhāna Sutta*, del cual pende el origen de esta disciplina; así como la definición dentro de la cultura occidental y el actual contexto separado de su origen religioso con el que se maneja dentro del ámbito educativo, a lo anterior se incluye los modos de consciencia como referente a los modos en que la mente funciona con atención consciente y sin ella. También se incorpora una explicación de la compasión y la autocompasión como esencia implícita y explícita en la práctica de la atención consciente.

Adicionalmente, se plantean que es el estrés, su origen y cómo afecta directamente la salud y el bienestar, con la intención de situar la necesidad de incorporar nuevas técnicas que aporten opciones para el mejor manejo del estrés.

Posteriormente, en el segundo capítulo, se realiza una breve exploración a la base pedagógica de mindfulness, la Teoría de Aprendizaje Experiencial creada por Kolb; también se revisan los contextos de aplicación e investigación científica, así como un recorrido por las bases de la práctica, sus métodos de aplicación y mecanismos de acción, los cuales sirven de cimientos del presente trabajo, sin restar importancia a los ya creados estándares y criterios de evaluación profesional para facilitadores con la intención de exponer la importancia de una enseñanza ética.

Para finalizar, en el tercer capítulo, con la propuesta principal de trabajo; *“Curso taller: disminución de estrés a través del aprendizaje y práctica de mindfulness y compasión”*; que originalmente surge como respuesta a la necesidad del cumplimiento de la NOM-35-STPS-2018 “Factores de riesgo psicosocial en el trabajo” pero que cobra importancia más allá del ámbito laboral tras el marco de una pandemia mundial que ha generado altos índices de estrés dando paso a la necesidad de enseñar nuevas técnicas que aporten opciones positivas a la gestión del mismo.

Por lo que, dentro de dicha propuesta, se revisan los fundamentos del taller educativo como planteamiento base de la metodología pedagógica utilizada; herramienta ideal para lograr un aprendizaje significativo.

Siendo pues el interés principal de este trabajo contribuir al desarrollo personal donde cualquier individuo; tenga acceso al conocimiento y habilidades prácticas que le proporcionen tranquilidad, calma y ecuanimidad para la vida del día a día y los momentos de crisis, posibilitando así una práctica transformadora derivada de un

aprendizaje significativo donde el conocimiento, la comprensión y la aplicación van de la mano con los resultados obtenidos.

Finalizando con las conclusiones de este trabajo y propuesta pedagógica, reconociendo como la educación recibida como pedagoga y las herramientas otorgadas posibilitó el éxito de dicho programa.

CAPÍTULO 1. MINDFULNESS, COMPASIÓN Y ESTRÉS.

La sabiduría y compasión son como las dos alas de un pájaro y mindfulness puede ayudarnos a cultivar ambas.

Tradición budista.

En esta primera parte del trabajo se realiza una exploración de diferentes conceptos expuestos por diversos autores y tras los beneficios obtenidos de la experiencia personal directa de más de nueve años de práctica de esta valiosa disciplina, se desarrolla una definición personal que sirva de referente para el presente trabajo.

Así mismo se pretende dar a conocer las bases de la atención consciente o mindfulness, analizando sus raíces de hace más de 2,500 años en las tradiciones budistas, incorporando un breve resumen del *Sati-paṭṭhāna Sutta*, con el cual se pretende dar a conocer el amplio enfoque del ancestral origen de mindfulness del cual penden sus bases en el actual contexto ajeno a cualquier ámbito religioso, e integrando el concepto de compasión desde la visión de mindfulness, reiterando el valor de la autocompasión para la salud y el bienestar.

En este primer capítulo también se abordan algunas definiciones de estrés desde diversas perspectivas, las cuales ofrezcan una base para contextualizar su injerencia en determinados problemas de salud de los individuos, que será la razón de la búsqueda de nuevas maneras de relacionamiento con las situaciones difíciles de la vida de formas más saludables y ecuanímes que logren un incremento de bienestar.

La mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elegir un pensamiento sobre otro.

Williams James.

1.1. Definición de mindfulness.

Mindfulness, es la traducción al inglés de los siguientes términos en pali (idioma original de la literatura derivada del budismo Theravada) como se menciona.

Esquema 1. Términos que dan origen al concepto de mindfulness.



Fuente: Elaboración propia a partir de Sangharákshita (2016)

Con estas tres palabras base y sus significados, se puede llegar a una idea más general de la naturaleza del concepto y comprender que sin *Sati* no se está presente en la experiencia directa; sin *Sampayaña* se olvida el objetivo y propósito de la práctica y sin *Appamāda* se pierde la capacidad de mantener los valores éticos que guían la práctica.

De manera que bajo estos tres términos en español esta práctica ancestral se dio a conocer como *atención plena*, *plena consciencia*, *consciencia plena*, *atención consciente*, etc., y estos son solo algunos de los nombres que ha recibido esta habilidad que al adaptarse a occidente genera uno de sus principales retos al buscar una definición o concepto; dado que su naturaleza es básicamente un proceso vivencial.

Una gran cantidad de culturas han desarrollado alguna práctica contemplativa a la que se podría llamar meditación, en el Hinduismo encontramos la meditación *yóguica* que tiene su base en la concentración, dentro de la tradición Judeocristiana que es la práctica religiosa predominante en el país existe la *oración* y la *contemplación*, donde

estas prácticas llevan a un desarrollo mental en el que la afluencia de pensamientos queda limitada, sin embargo; en el caso de la meditación mindfulness aunque se incluye y valora la concentración, se le añade el factor de *la consciencia* que es de suma importancia; y bajo esta incorporación Gunaratana (2012) señala “El objetivo de toda meditación budista consiste en desarrollar la consciencia utilizando la concentración como herramienta dirigida hacia ese objetivo” (p. 42).

Por otro lado, aunque la meditación es altamente empleada con fines espirituales y religiosos, no constituye una religión en sí misma y más concretamente la meditación que llega a occidente como la base de la técnica del desarrollo de la atención consciente o mindfulness donde es manejada desde una perspectiva libre de contextos religiosos; y desde este enfoque que se encuentran diversas formas contemporáneas de ser definida y conceptualizada, de las cuales citaré algunas:

- “Consciencia, una consciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente” (Jon Kabat-Zinn, 2017, p. 11).
- “Centrar la atención en el momento presente sin intención valorativa y con total aceptación” (Baer, 2014, p.43).
- “Habilidad de la atención, por medio de la cual observamos la experiencia que acontece en el momento presente, con una actitud serena y neutral” (Calvo, 2017, p.28).
- “Prestar atención de una forma especial: a propósito, en el momento presente y sin juzgar” (Maitreyabandhu, 2016, p. 17).
- “La atención plena es una observación imparcial que percibe sin tomar partido, ni quedarse atrapada en lo que percibe” (Gunaratana, 2012, p. 166).
- “La percatación (o consciencia) de la experiencia presente con aceptación” (Germer, et. al, 2017p. 24)
- “La consciencia abierta de la experiencia del momento presente” (Bishop, et. al, p, 191-206, citado por Neff y Germer, 2020, p. 83).
- “La consciencia que surge al prestar atención con intención de manera abierta, con cuidado y sin juzgar”, (Shapiro y Carlson, 2014, p. 29).

Personalmente, desde la práctica y estudio de más de nueve años en esta disciplina mis propias palabras para describir mindfulness son:

- “Observar el momento presente con total atención, haciendo a un lado juicios y expectativas, experimentando con paciencia el aquí y el ahora”.

Como se puede observar, hay una gran presencia de elementos comunes en las definiciones enunciadas por los autores; y aunque algunas son más descriptivas que otras, todas encierran la esencia de la práctica expresando lo que se requiere o experimenta; vinculándose de una u otra forma al proceso y el resultado. Así mismo la práctica de la atención consciente para lograr una *visión clara* y aprender a ver con profundidad y serenidad las verdades de la impermanencia, la insatisfacción y el condicionamiento como el hecho de que todo está conectado, para finalmente coadyuvar en la des identificación con los fenómenos mentales.

En definitiva, mindfulness es una forma de entrenamiento mental que enseña a experimentar el mundo de una forma nueva y diferente, donde por primera vez se vive el mundo como realmente es; distinguiendo lo que verdaderamente está sucediendo dentro y fuera de cada quien, convirtiéndose en un proceso de profundo auto descubrimiento, cultivando una forma especial de ver la vida; que también propone romper con mucho de lo que se ha aprendido con anterioridad e impulsa a dejar atrás teorías, prejuicios e ideas ajenas de lo que es vivir, invitando a la percatación directa sin engancharse con las opiniones de la mente. Shapiro y Carlson, (2014) argumentan:

La consciencia plena es una forma de relacionarnos con todas las experiencias positivas, negativas y neutras- de una manera abierta y receptiva. Se trata de una consciencia que implica liberarse de tener que entender y de querer que las cosas sean distintas (p. 30).

1.2. Origen y antecedentes de mindfulness.

En cuanto al origen y antecedentes de mindfulness es conocido que proviene directamente del *Sati-paṭṭhāna Sutta*, conocido también como el “camino directo al despertar”; el cual es practicado desde más de 2, 500 años en oriente, siendo una de las partes más importantes de la cosmovisión de la tradición Budista Theravada; donde de acuerdo a esta creencia forma parte del Ānāpānasati Sutta, discurso del Buda sobre la atención plena en la respiración que enlista el proceso para suavizar y ordenar la mente, es importante mencionar que bajo el contexto budista la mente va de la mano con el corazón y esta fusión mente-corazón es considerada como un sentido al igual con la vista o el olfato; con el objetivo de obtener claridad sobre los cuatro *Sati-paṭṭhānas*, se describen a continuación:

Tabla 1. Los cuatro *Sati-paṭṭhānas*.

El cuerpo	1º	La contemplación del cuerpo en progresión desde la respiración, posturas, actividades, partes del cuerpo, elementos y cuerpo en descomposición, para conocer y entender su transitoriedad y la carencia de belleza, con lo cual se trabajan los apegos.
Las sensaciones y sentimientos	2º	La contemplación de las sensaciones y sentimientos que van desde los aspectos físicos de la experiencia y su calidad afectiva entre agradables, neutros y desagradables, hasta la distinción de su naturaleza ética mundana o no mundana.
La mente o consciencia	3º	La contemplación de la mente para distinguir su calidad ética en dependencia a los estados mentales ordinarios con la presencia o ausencia de codicia, ira, ilusión y distracción; además de cómo llegar a los estados mentales superiores como la mente expandida, insuperable, concentrada y liberada. Haciendo énfasis en la consciencia no reactiva a los estados mentales descritos.
Los dhamas o fenómenos	4º	La contemplación de los dhamas o fenómenos, que se dividen en: <ul style="list-style-type: none"> - Cinco obstáculos- análisis de las condiciones para que desaparezcan e se impida el surgimiento en el futuro. - Cinco agregados- contemplación y análisis de su transitoriedad. - Seis esferas de los sentidos- análisis de relaciones con el mundo exterior, que propicie la iluminación. - Siete factores del despertar- análisis de la condiciones para el logro del despertar. - Cuatro nobles verdades- análisis para el conocimiento y aceptación.

Fuente: Elaboración propia a partir de Anālayo, 2019 y Nandisena, 2013.

Conviene subrayar que si bien desde la descripción de este Sutta, se puede advertir un patrón progresivo y es descrito de una forma lineal, en la práctica se pueden manejar simultáneos.

De lo anterior resulta que, el Doctor en biología molecular y profesor emérito de medicina del Instituto Tecnológico de Massachusetts Jon Kabat-Zinn en la década de

los setenta, tomando la bases del Sati-paṭṭhāna Sutta, desarrolla el hoy reconocido programa de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena, MBSR por sus siglas en inglés, el cual se abordará en la tabla 5 del tema 2.2.1.1. Programas de intervención con mindfulness en programas de entrenamiento para el incremento de bienestar; derivado de este programa hoy se le reconoce a Jon Kabat-Zinn como el pionero en la aplicación clínica de la meditación mindfulness, así como el estudio de sus efectos en el cerebro y el impacto de su práctica en la reducción del estrés.

Tras el éxito de su trabajo avalado por la eficacia de la dicha técnica, mindfulness se convierte en objeto de investigación desde la psicología, neurociencia, psiquiatría, etc., y su aplicación se extiende a los ámbitos clínico, escolar, deportivo, laboral, etc.

Hoy en día mindfulness se practica en diversas partes del mundo y se ha incluido en números programas de intervención, desde procesos clínicos como la reducción de recaídas en procesos depresivos, manejo de dolor crónico, recaídas en adicciones, etc., hasta reducción de violencia en centros penitenciarios.

1.3. Los modos de la consciencia.

Con respecto a este tema, es importante saber que se consideran *modalidades de consciencia* a los procedimientos que utiliza la mente y el cuerpo para dar solución a los problemas que enfrenta en la vida diaria incluyendo los estados emocionales y sentimentales, por medio de un pensamiento, sentimiento, sensación o impulso, de suerte que no solo los pensamientos dirigen la emoción, también la emoción puede dirigir la mente e incluso una sensación puede dirigirlos a ambos; de acuerdo Williams y Penman (2014) estos cuatro factores se nutren uno a otro manteniendo así una conexión continua entre mente y cuerpo; lo cual es explicado a continuación:

Esquema 8. Relaciones entre pensamiento, sentimiento, sensaciones e impulsos.



Fuente: Elaboración propia a partir de Williams y Penman (2014).

Bajo esta premisa; se identifican dos formas de procesar esta conexión donde la primera es derivada del pensamiento crítico racional a la que se le denominó *el modo hacer*; en la cual la relación con el mundo se filtra a través de los pensamientos y se prioriza el mundo exterior, dejando a un lado la consciencia del momento y se enfoca a la resolución de problemas; donde se va acercando del punto de partida a la meta progresivamente, analizando opciones viables, rechazando u evadiendo obstáculos, fragmentando en pequeñas partes la dificultad para ir salvando distancias y evaluando constantemente hasta notar si la respuesta es correcta y se ha llegado al objetivo, esta

forma de pensamiento ha sido vital para el desarrollo de la cultura, la civilización y el desarrollo de la humanidad, funciona prácticamente de forma instantánea inclusive previo a tener consciencia que está en proceso.

Sin embargo, cuando el problema es de naturaleza emocional y las amenazas son intangibles, el *modo hacer* utiliza la misma estrategia ya conocida, la cual al no encontrar *respuestas racionales*, aunque el problema sea *real o ficticio*, enciende un estado de alerta enfocado en encontrar una solución y en búsqueda de la forma de *protegerse* recurre al conocimiento previo de *amenazas pasadas* e investiga recursos en *preocupaciones futuras*, quedando atrapado en pensamientos negativos y autocríticos que empeoran la situación y son desencadenantes de ansiedad, estrés, depresión, etc., los cuales pueden ser temporales e inofensivos o duraderos y realmente peligrosos. En pocas palabras, la mente termina haciendo más difícil salir del problema cuando el origen del inconveniente es de orden emocional.

Por el contrario, la *modalidad ser* hace posible que el mundo se experimente de forma directa; esto es sin pasar por el tamiz de los pensamientos, de ahí que el *modo ser* permite pensar el pensamiento y ser consciente de que se está pensado; esta forma de consciencia va más allá del pensamiento pues no está permeada por ellos, los sentimientos o las emociones.

De tal suerte que el *modo ser* reconoce las formas en que la mente y los pensamientos deforman la realidad, coadyuvando a salir de la predisposición de la mente, a funcionar bajo la *modalidad hacer* y se emancipa de las circunstancias externas como determinantes en el bienestar enfocándose en él ser;

Mindfulness es uno de los accesos para ingresar al *modo ser*, pues “Permite salir del monólogo interior negativo y de tus reacciones y emociones. Permitiendo observar el mundo una vez más con los ojos abiertos. Y cuando lo haces, una sensación de asombro y satisfacción pausada empieza a reaparecer en tu vida. (Williams y Penman, 2014, p. 30).

Derivado de estos modos de consciencia, *ser y hacer*; se postulan siete características. A continuación, se resumen las principales particularidades de cada una de estas modalidades.

Tabla 8. Principales características del modo hacer y el modo ser

MODO HACER			MODO SER	
PILOTO AUTOMÁTICO Generador de hábitos Aprendizaje por repetición, reacciones		VS	ELECCIÓN CONSCIENTE Capacidad de regresar a la consciencia Alinear intenciones y acciones, respuestas	
ANALIZAR Recordar, analizar, planificar y comparar mentalmente		VS	SENTIR Contactar con la experiencia directa por medio de los sentidos	
LUCHAR Juzgar y pelear por que el mundo de los sueños no es el real		VS	ACEPTAR Mirar el momento sin prejuicios Sin conclusiones preconcebidas	
PENSAMIENTOS SOLIDOS Y REALES Todos los pensamientos se conideran reales y perpetuos		VS	PENSAMIENTOS TRANSITORIOSE IRREALES Pensamientos acontecimientos mentales impermanentes, no son los hechos	
EVITAR Desconocimiento de lo que pasando emocionalmente creación de temor y se intenta evitar		VS	APROXIMAR Acercarse con interes en los estados mentales o corporales difíciles reduce su poder	
VIAJES MENTALES EN EL TIEMPO Exceso de pasado: depresión Exceso de futuro: ansiedad		VS	PERMANECER EN EL PRESENTE Estar centrado en el presente permite, ver el pasado sin revivirlo y planear el futuro sin previvirlo	
ACTIVIDADES AGOTADORAS Quedar atrapado en los objetivos "importantes", despojando de los recursos internos		VS	ACTIVIDADES ENERGIZANTES Restaurar el equilibrio, ayudando a sentir con claridad lo que aporta energia, brindando espacio y valor para hacerlo	

Fuente: Elaboración propia a partir de Williams y Penman. (2014, p. 34-38) y Burch y Penman. (2013, p. 108-111).

En resumen el *modo ser* no es mejor ni peor que el *modo hacer*; ya que ambos realizan funciones muy diferentes para el desarrollo y bienestar personal; sin embargo, el desequilibrio de cuando se utiliza uno más que otro es lo que desencadena el verdadero problema, ya que la cultura occidental está enfocada a inclinar la balanza hacia el *modo hacer* por medio del consumo excesivo, exigiendo perfección en el cuerpo o la vida y dando valor excesivo a las cosas que se adquieren de afuera permaneciendo en una eterna búsqueda donde lo que se desea es el deseo en sí y nunca se logra llegar a la satisfacción.

La meditación mindfulness muestra el valor y beneficios del *modo ser* enseñando a ver el mundo como es verdaderamente y no como se espera, quiere o teme que sea, encontrando la belleza y satisfacción en la realidad de momento presente.

1.4. La compasión desde mindfulness.

Dado que mindfulness proviene de un marco de referencia budista, en consecuencia el concepto de compasión desde mindfulness deriva del *Sutta Dīgha Nikāya* o *tratado sobre la sabiduría* que pertenece a la *Colección de Discursos Mayores atribuidos al Iluminado*; en el cual se habla de las *Brahma-Viharas*, que se traduce como, *vivir como un Brahma*, donde *Brahma* es un ser celestial que debido a la práctica habita en las cuatro moradas sublimes, que le han llevado a la eliminación del odio o mala voluntad, el deseo o apego, la crueldad, la malicia, la envidia, los celos y otras impurezas mentales que se consideran las actitudes/acciones éticamente más inhábiles.

A las *Brahma-Viharas* les acompaña *appamaññà* o *los inconmensurables*, pues deben desarrollarse hacia todos los seres sintientes siendo imitadas. Morales (2020).

Tabla 2. Las cuatro *Brahma-Viharas* o *Moradas sublimes*.

Mettà Amor incondicional		Amistad bondadosa y desinteresada. Deseo genuino por el bienestar de todos los seres.
Karuää Compasión		Sentir con otro su dolor, pérdida o sufrimiento con un compromiso de ayuda. Altruismo más acción. Deseo genuino de aliviar el sufrimiento de los demás.
Mudità Regocijo		Algría empática, desinteresada, sencilla y auténtica de lo bueno que le sucede a otros. Regocijo ante la prosperidad y éxito de los demás.
Upekkhà, Ecuanimidad		Estado balanceado de la mente. Perspectiva sabia. Imparcialidad, paz, equilibrio. Ver a los seres como propietarios de sus acciones.

Fuente: Elaboración propia a partir de Sangharákshita (2014, p. 186-189) y Respira Vida Breathworks (2022, p.33).

Karuää o compasión es tan especial porque se encuentra íntimamente ligada al amor, pues este se convierte en compasión cuando una persona cercana experimenta sufrimiento y el mayor deseo es que dicho sufrimiento acabe, estableciendo actitudes y/o acciones que van dirigidas a esa terminación.

De ahí que desde mindfulness la compasión no es suficiente con ser capaz de ver el sufrimiento de alguien más, el deseo de aliviar ese sufrimiento es un componente esencial, donde asistir a la persona que sufre no se ve mermada por una empatía tan

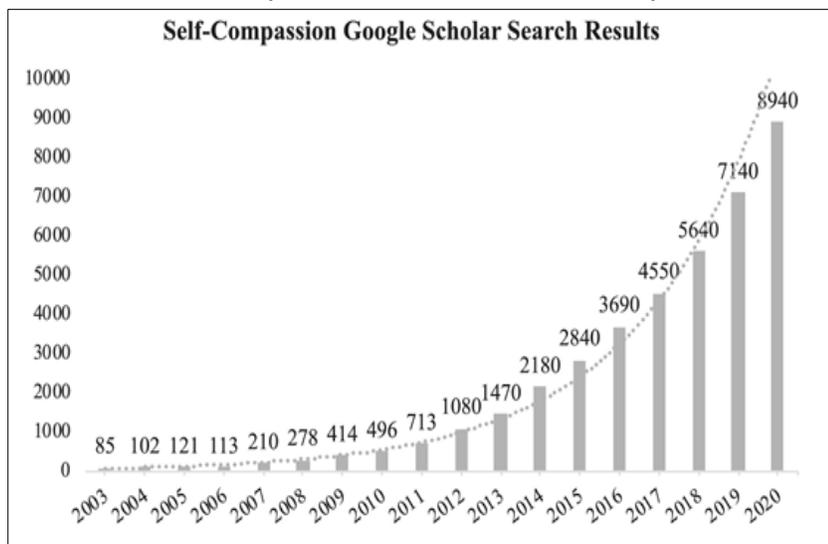
profunda que se pierda la capacidad de ayudar por la manifestación de pánico, depresión, ansiedad, etc.

Puede agregarse la importancia de no confundir el término compasión con conceptos como lástima o conmisericación, ya que desde mindfulness la compasión es de igual a igual y no se observa al que sufre como un ser inferior.

1.4.1. La importancia de la autocompasión.

En la última década, el incremento en el interés en torno a la autocompasión ha crecido significativamente.

Gráfica 1. Resultados de búsqueda basados en autocompasión en Google Scholar.



Fuente: Dodson y Heng (2021)

Y aunque en oriente el concepto de compasión incluye la autocompasión en palabras del Dalái Lama; “una sensibilidad hacia el sufrimiento del yo y de los otros, junto con un compromiso profundo para tratar de aliviarlo” (Gilbert, 2016, p. 18).

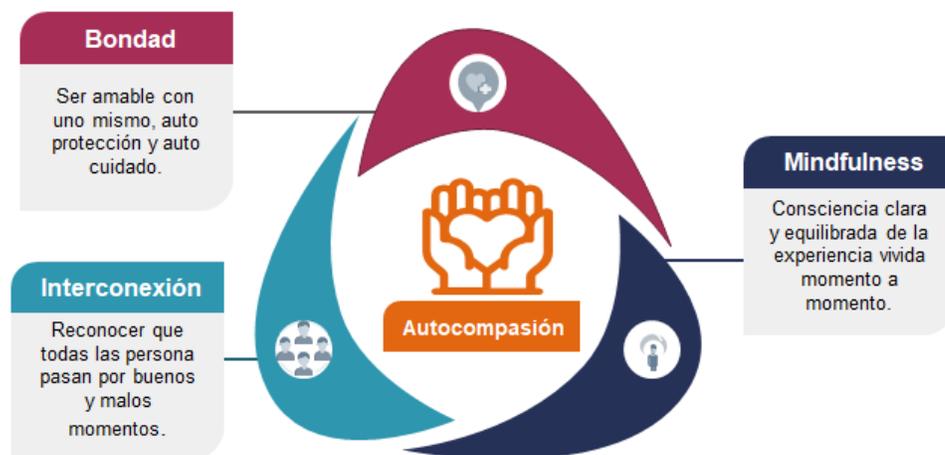
Con el objetivo de proporcionar una idea más amplia de la importancia de la compasión y autocompasión. Paul Gilbert (2018), habla de las bases evolutivas de la mente y como en muchos sentidos la humanidad no es responsable directa de mucho de lo que ocurre dentro de la mente, pues deriva de una construcción adaptativa donde la crueldad es tan innata como la bondad, pero que, sin embargo, el comportamiento cariñoso y la capacidad de proteger, protegerse, cuidar, cuidarse, preocuparse por los demás y por sí mismo es vital para la supervivencia como especie.

Kristin Neff, profesora de la Universidad de Texas, pionera en la investigación de la autocompasión, y Christopher Germer profesor de psiquiatría en la Universidad de Harvard y fundador del Centro para Mindfulness y Compasión, describen la autocompasión como el simple hecho de tratarse a uno mismo de la misma forma que se trata a un ser amado que se ha lastimado, de forma que bajo esta idea la autocompasión es tratarse a sí mismo con amabilidad y amor cuando se sufre, se fracasa o hay un sentimiento de inadecuación.

Es conveniente hacer hincapié en no confundir la autocompasión con lástima, egoísmo, pereza u otras excusas para justificar la mala conducta, desmotivación o problemas de autoestima.

De tal suerte que para Neff y Germer la autocompasión descansa en tres pilares básicos, donde “el cultivo de una presencia amorosa y conectada puede cambiar la relación que mantenemos con nosotros y con el mundo que nos rodea” (Neff y Germer, 2020, p.36).

Esquema 2. Los tres componentes de la autocompasión.



Fuente: Elaboración propia a partir de Neff y Germer, (2020, p. 33).

En conclusión, la práctica de mindfulness se convierte en una pieza fundamental para el desarrollo de la autocompasión, donde está es la base de la curación emocional, dando acceso a responder de manera amable y comprensiva en los momentos difíciles de la vida propia coadyuvando a sanar las relaciones consigo mismo y los demás, “la autocompasión nos enseña a familiarizarnos con nosotros mismos y a dejar de boicotearnos” (Neff y Germer, 2020, p. 31).

1.5. Estrés.

Se incorpora el concepto de estrés como actor y causante de una problemática de salud mundial, ya que actualmente es uno de los problemas que más perjudica a la población en general, puesto que afecta el bienestar en general, produciendo efectos que se reflejan visiblemente en los diferentes rubros de la vida cotidiana, como la familia, las relaciones sociales, la vida laboral, etc., interviniendo de diferentes maneras en cada uno de ellos.

Con relación al estrés laboral; Sergio Porragas (2021), comenta;

En 2019, la Organización Mundial de Salud incorporó al burnout a la clasificación internacional de enfermedades y fue descrito como *un síndrome resultante de estrés crónico en el trabajo*. Se estimaba que en México afectaba a más del 40% de los trabajadores.

De acuerdo con Laureles (2021), quien dentro del portal web de La Jornada, la Organización Internacional del Trabajo declaró que el 41% de las personas que trabajan desde casa se sienten muy estresadas.

Como se puede observar, el estrés afecta a un gran número de personas; tanto que en México se considera un problema de salud pública que afecta por igual a profesionales, empleados, estudiantes, amas de casa, etc.

1.5.1. Definición de estrés.

El concepto de estrés proviene de la ingeniería, como menciona Carlson (2006), “La palabra estrés se ha tomado prestada de la ingeniería, donde se refiere a la acción de las fuerzas físicas en las estructuras mecánicas” (p. 645), donde un objeto pasivo es alterado por fuerzas ambientales; el término fue tomado por la biología, posteriormente por la medicina y finalmente fue acogido por la psicología.

Walter Cannon, insertó la palabra estrés para señalar el reflejo fisiológico que causa la impresión de situaciones amenazantes; sin embargo, fue hasta la década de los cincuenta del siglo pasado cuando el austriaco Hans Selye observó que había problemas similares en pacientes de diferentes enfermedades y lo nombró *síndrome de estar enfermo*, tras diversos estudios e investigaciones Selye determinó que algunas enfermedades y trastornos emocionales y mentales eran el resultado de cambios fisiológicos que aparecían como resultado de un prolongado estrés en diversos órganos

a causa de agentes, estímulos y acontecimientos que producían como respuesta el estrés y a los cuales llamó *estresores*, definiendo al estrés como; “Respuesta inespecífica del organismo a cualquier presión o exigencia” (Selye citado por Kabat-Zinn 2016), y “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior” donde el término organismo abarca *mente y cuerpo*; así el *estrés* es la respuesta ante la presión de un agente *estresor* de cualquier índole que se experimenta tanto interna como externamente, de forma que;

Un pensamiento o un sentimiento, por ejemplo, pueden provocarnos estrés y ser, por tanto, un estresor. En otras circunstancias, sin embargo, ese mismo pensamiento o sentimientos puede ser la respuesta a un estímulo externo y convertirse, por tanto, en el estrés. (Kabat-Zinn 2016, p. 316).

De tal manera que se han desarrollado diversas teorías alrededor del estrés, donde según sea el caso parte de la respuesta o el estímulo, y así ha sido conceptualizado; por su parte, el Dr. Julián Melgosa (1997), lo define como;

La reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, es un estado de fuerte tensión psicológica, es la preparación para el ataque o huida, además tiene dos componentes: los agentes estresantes o estresores, que son las circunstancias del entorno que lo producen y las respuestas al estrés, que son las reacciones del individuo ante los mencionados agentes. (Citado por Sánchez 2010, p. 56).

Sin embargo, también se han desarrollado teorías donde se pone especial énfasis en los factores cognitivos como los *pensamientos, ideas, actitudes, etc.*, y son estos factores los que sirven de mediadores entre los estresores y las respuestas al estrés; de tanto que el estrés es un proceso interaccional, que establece una relación entre el individuo y las circunstancias, de forma que;

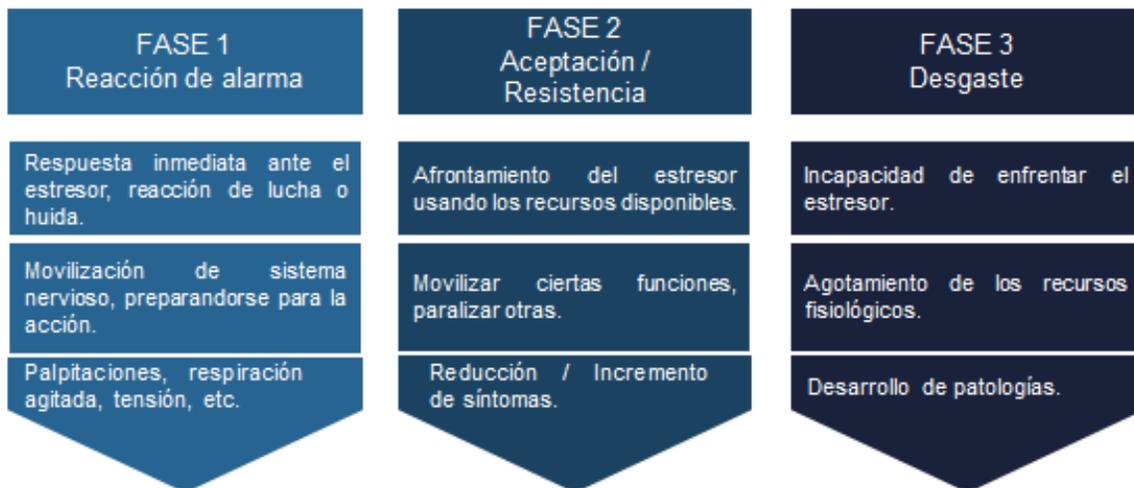
El estrés es un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo está valorada por la persona como algo que agrava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su propio bienestar personal. Es una relación dinámica y bidireccional entre la persona y el entorno. (Lazarus y Folkman 1987. Citado por Guerrero 1996, p. 56).

De tanto que el estrés actúa a niveles diferentes como el fisiológico y el psicológico que interactúan entre sí y que de alguna manera establece bajo ciertas situaciones la condición del cuerpo y la mente.

1.5.2. Fases del estrés, eustrés y distrés.

En la actualidad y dentro del marco popular el concepto estrés es utilizado indistintamente como causa o efecto, engloba en general las presiones que se generan en el día a día y es entendido como un problema de la vida; sin embargo, el estrés es un elemento base del desarrollo humano que no se puede evitar y aunque de forma general se asocie con malestar es importante ubicar que existen dos tipos de estrés que Selye identificó como estrés negativo o distrés y estrés positivo o eustrés, estos tipos de estrés pueden diferenciarse entre sí a partir de las fases por las que atraviesa un episodio de estrés; Selye definió dicho proceso en 3 fases.

Esquema 3. Fases el estrés.



Fuente: Elaboración propia a partir de Sánchez, (2010, p. 56-57) y Cruz, (2018, p. 606).

La duración y gestión de estas fases de estrés pueden proporcionar la base para distinguir el eustrés del distrés.

– *Estrés positivo o eustrés:*

Cuando se es apto en manejar con éxito las demandas de situaciones externas e internas se genera eustrés, de tal situación que todos los eventos que causan un desbalance agradable, como la primera cita, un viaje planeado, etc., también son causantes de una reacción psicofísica que requiere un proceso de adaptación a la misma, cuando quien lo experimenta no lo percibe de forma negativa y hay una

seguridad de tener las herramientas necesarias para afrontar dicho desequilibrio se manifiesta un estrés bueno, en palabras de Karasek (1979) "...es la situación neuroendocrina generada por el mantenimiento de actividades en las que, sean cuales sean las demandas, el grado de control del sujeto es alto (o bajas las restricciones)" (Citado por Gutiérrez 1999, p. 3), esto es la emoción de un riesgo calculado, este tipo de estrés es controlado y gestionado en la fase dos donde la adaptación a la nueva situación lleva al cuerpo a regresar a su homeostasis sin llegar al desgaste.

Esta manera de estrés es en realidad la más común; de hecho, algunas personas funcionan mejor si mantienen cierto nivel de presión en sus labores sin llegar a ser excesivo.

– *Estrés malo o distrés:*

Cuando la gestión del estrés no está siendo realizada de forma adecuada por la falta de herramientas para enfrentarlo, llegando a la fase de desgaste y agotando los recursos fisiológicos que sostienen al organismo sano, de forma que la homeostasis o equilibrio se ve alterado de forma constante y continuada dando pie a malestares y patologías que llevan de estrés agudo a estrés crónico.

1.5.3. Estrés agudo y estrés crónico.

Según el tiempo de duración, la intensidad y/o la percepción de ambos con relación a circunstancias estresante puede dividirse en agudo o crónico.

– *Estrés agudo:*

Es la más usual de las formas de estrés, son situaciones que generan una demanda o presión ocasionada por circunstancias recientes o pensamientos dirigidos en futuro próximo. Este tipo de estrés puede ser agotador cuando estas condiciones son frecuentes y se puede convertir en estrés agudo episódico, donde los problemas surgen una y otra vez generando ansiedad, irritabilidad, tensión y en ocasiones hostilidad.

– *Estrés crónico:*

Este se produce cuando el tiempo en una situación estresante es largo, generando la sensación de no contar con los recursos para salir de la condición estresante, en este

tipo de estrés dada su larga duración se puede correr el riesgo de no notar que es un problema y dejar de buscar soluciones o rendirse y abandonar las opciones que lo corrijan.

Merece la pena subrayar que en gran medida cuando el estrés se vuelve crónico, generalmente es por cuestiones mentales; es decir, el componente cognitivo es el que mantiene la sobre actividad en el organismo, dando pie al desgaste y pérdida de recursos para superarlo.

1.5.4. Efectos del estrés sobre la salud.

Los efectos del estrés sobre la salud son muy variados; dado que un suceso estresante es percibido como una amenaza y el cuerpo reacciona en consecuencia preparándose para sobrevivir ante dicho desafío, hay una generación de neurohormonas que producen los cambios necesarios para facilitar la respuesta; si la respuesta es apropiada y la homeostasis se genera los efectos lograrán ser revertidos, en cambio si los episodios son muy frecuentes o de larga duración las consecuencias se intensifican hasta el punto de no retorno, con relación de las consecuencias del estrés prolongado se han realizado estudios que han demostrado que los individuos sometidos a estrés por largo tiempo ven comprometida su salud en períodos posteriores de su vida en relación a otras personas de la misma edad (Cohen., 1953 en Carlson, 2014, p. 647).

– Efectos sobre el cuerpo.

Entre las patologías desarrolladas se destacan desde dolores de cabeza, espalda, cuello y hombros por tensión, síndrome de fatiga crónica, problemas estomacales e intestinales como úlceras, colitis, dolor abdominal, enfermedad de Crohn, diarrea, estreñimiento, pérdida de apetito, aumento de la presión arterial que puede derivar en crisis cardíacas y apoplejía, daño del tejido muscular, diabetes, inhibición de la respuesta inflamatoria que dificulta la recuperación de lesiones, supresión de la respuesta inmune dando como resultado el incremento de la vulnerabilidad ante los procesos infecciosos, alergias y enfermedades respiratorias, etc., en niños se detectó que el estrés de larga duración no permite que lleguen a su estatura plena; Selye

presumió que gran parte de los efectos mencionados derivaban de la secreción prolongada de glucocorticoides (Selye., 1976 en Carlson, 2014, p. 647), dado que los efectos generados por ellos a corto plazo son necesarios, pero a largo plazo son dañinos (Carlson, 2014, p 647).

– *Efectos sobre el cerebro.*

Durante las investigaciones del efecto de estrés prolongado se descubrió que este también genera lesiones cerebrales una de ellas en el hipocampo causando pérdida de memoria y problemas de aprendizaje sobre todo en la vejez (Lupien y cols., 1996 en Carlson, 2014, p. 648); y durante la formación prenatal, pues hay interferencia en el desarrollo normal del hipocampo (Son y cols., 2006, en Carlson 2014, 648), aun en estrés no prolongado se ha señalado que se altera el desarrollo de la amígdala aumentando su tamaño (Ward y cols., 2000, en Carlson 2014, 649), recordando que la amígdala está tradicionalmente relacionada con el sistema emocional del cerebro.

Jensen, Genefke y Hydebrandt 1982, hallaron degeneración cerebral en personas sometidas a estrés intenso (en Carlson 2014, 650), en cuando a episodios de maltrato emocional en la infancia se asoció a la reducción de la corteza prefrontal (Van Harmelen y cols., 2010, en Carlson 2014, 650).

Otros estudios demostraron que el dolor crónico afecta de forma adversa al cerebro y la cognición, presumiendo que cada año de dolor de espalda crónico intenso producía la pérdida de sustancia gris en la corteza cerebral y se expuso que dicho dolor de espalda crónico, llevaba a un bajo rendimiento en tareas relacionadas con las lesiones prefrontales (Apkarian y cols., 2004 en, en Carlson 2014, 650).

Como se muestra, el estrés tiene el poder de deteriorar hasta límites graves la salud y por la tanto el bienestar de las personas que lo padecen.

Con lo anterior presente y la actual situación mundial que después de una pandemia ha obligado a miles de personas a cambiar la estructura de su vida a través de pérdidas tanto materiales como humanas, convivencia a veces no grata que se vio incrementada con el confinamiento, entre otras situaciones que sin duda desatan episodios de estrés, se hace vital el aprendizaje de nuevas formas de manejarlo.

CAPÍTULO 2. FORMAS, BASES, CONTEXTOS Y PEDAGOGÍA DE MINDFULNESS.

La experiencia del mundo no consiste en el número de cosas que se han visto, sino en el número de cosas sobre las que se ha reflexionado con fruto.

Gottfried Leibniz.

Se inicia este capítulo con la definición de aprendizaje que propone la *Teoría de Aprendizaje Experiencial* desarrollada por Kolb, para posteriormente hacer un breve recorrido a través de los académicos que en sus investigaciones colocaron a la experiencia como una base fundamental del aprendizaje y que a la vez fueron sustento de la creación de esta y que para esta propuesta se expone como la base pedagógica de mindfulness.

Del mismo modo se describen los seis enunciados que desde la perspectiva de Kolb sirven de pilares para la Teoría de Aprendizaje Experiencial, así como el ciclo de esta, que ofrecen un sólido planteamiento de la forma en que mindfulness y la compasión deben ser experimentados para ser aprendidos de forma significativa, mismos que a su vez han permitido la apertura de contextos de aplicación e investigación que también serán explorados.

Se continúa con un breve recorrido por las formas y bases de la práctica, el desarrollo de sus fundamentos, enfoque y estructura. Finalizando con los estándares y criterios de evaluación que se han desarrollado alrededor de su instrucción, dado que se busca más que una exposición de información, profesionales éticos centrados en la calidad e integridad de su enseñanza.

Intentar meditar sin practicar la ética, es como intentar llevar un bote al centro de un lago sin soltar las amarras del puerto.

Sangharákshita.

2.1 Modelo de aprendizaje basado en experiencia, la base pedagógica de mindfulness.

La manera en que los individuos perciben y adquieren los conocimientos, son tan diversas y variadas como los individuos en sí; ya que cada uno tiene diferentes preferencias hacia las habilidades que elige para darle sentido al significado de la información adquirida.

De ahí que a través de los años se han desarrollado una gran cantidad de teorías del aprendizaje, bajo diferentes y variadas perspectivas; una de ellas es la *Teoría del Aprendizaje Experiencial* o ELT por sus siglas en inglés *Experiential Learning Theory*, desarrollada por David Kolb, quien fuera experto en administración de la Case Western Reserve University en Cleveland Ohio, para quien el aprendizaje es, "...el proceso mediante el cual se crea conocimiento a través de la transformación de la experiencia. El conocimiento resulta de la combinación de captar y transformar la experiencia". (Kolb, 1984, Citado por Kolb y Kolb 2016, p.7).

La ELT está fundamentada en la labor de investigadores académicos que en sus teorías del aprendizaje y desarrollo humano otorgaron a la experiencia un rol medular.

Tabla 3. Estudiosos fundamentales del aprendizaje experiencial.

William James	-Empirismo radical.		Jean Piaget	-Constructivismo.	
Kurt Lewin	-Investigación / acción. -Grupo T.		John Dewey	-Educación experiencial.	
Carl Rogers	-Autorealización a través del proceso experiencial.		Carl Jung	-Desarrollo desde especialización a integración.	
Lev Vygotsky	-Zona de desarrollo próximo.		Paulo Freire	-Experiencias de diálogo.	
Mary Parker Follett	-Aprendizaje relacional. -Experiencia creativa.		Fuente: Elaboración propia a partir de Kolb y Kolb (2016).		

De acuerdo con Kolb y Kolb (2016), la ELT se asienta en seis enunciados:

1.- *El aprendizaje se comprende como un proceso y no como un fin; dado que el aprendizaje no es un fin en sí mismo, ni el desempeño es siempre evidencia del*

aprendizaje; el aprendizaje acontece a través de la trayectoria de las experiencias vinculadas en las que el conocimiento se transforma. “...la educación debe concebirse como una reconstrucción continua de la experiencia: ... el proceso y la meta de la educación son una y la misma cosa.” (Dewey 1897, citado por Kolb y Kolb 2016, p.6).

2.- *Todo aprendizaje es reaprendizaje*; el conocimiento se cimienta en la experiencia y se aprende de las experiencias previas que al enfocar la información nueva genera conflicto con las creencias previas.

3.- *El aprendizaje necesita la resolución de problemas entre modos argumentativos opuestos de adaptación al mundo*; las contrariedades proporcionan impulso al aprendizaje, las problemáticas son resueltas en un ir y venir entre los opuestos de reflexión - acción y sentimiento - pensamiento.

4.- *El aprendizaje es un proceso integral de adaptación al mundo*; implica a la persona en su totalidad, sensaciones, percepciones, sentimientos, pensamientos y acciones.

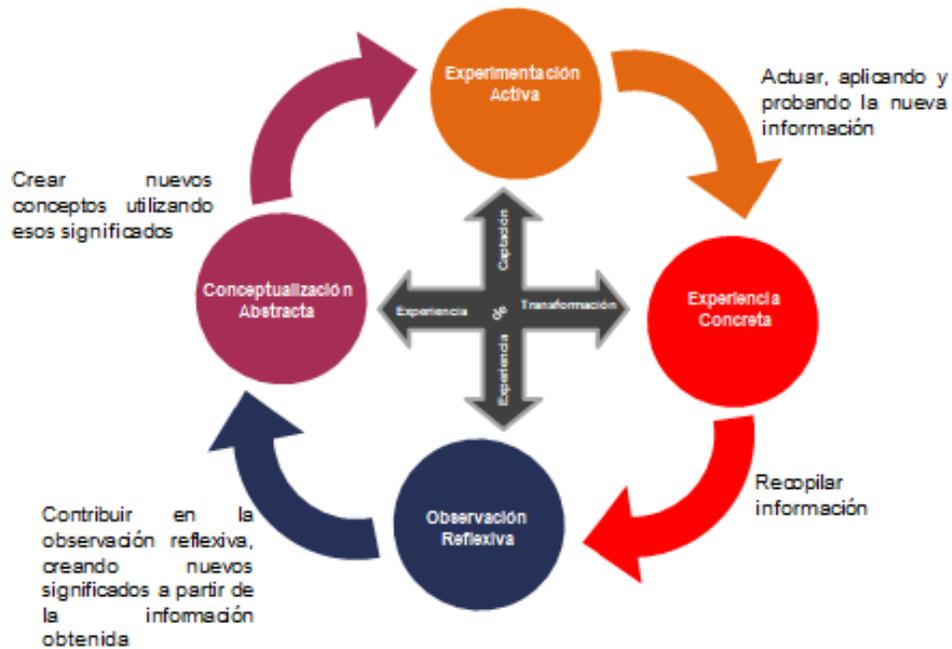
5.- *El aprendizaje es el resultado de las interacciones de los individuos y su mundo*; es la asimilación de información nueva a información ya existente, así como acomodar la información ya existente a la nueva información.

6.- *El aprendizaje es el proceso de creación de conocimiento*; desde la perspectiva de la ELT el conocimiento social se establece y re-establece dentro del conocimiento personal del alumno.

Desde la visión de la ELT, el aprendizaje es un ciclo dinámico que es propulsado por el resultado de la argumentación dual de acción-reflexión y experiencia-abstracción, definiendo el aprendizaje como, “el proceso mediante el cual se crea conocimiento a través de la transformación de la experiencia. El conocimiento resulta de la combinación de captar y transformar la experiencia” (Kolb, 1984, citado por Kolb y Kolb 2016, p.7).

La ELT propone dos modos argumentativos opuestos y relacionados de captar la experiencia, *experiencia concreta y conceptualización abstracta*; y dos de *transformar la experiencia, observación reflexiva y experimentación activa*.

Esquema 4. El ciclo de aprendizaje experiencial.

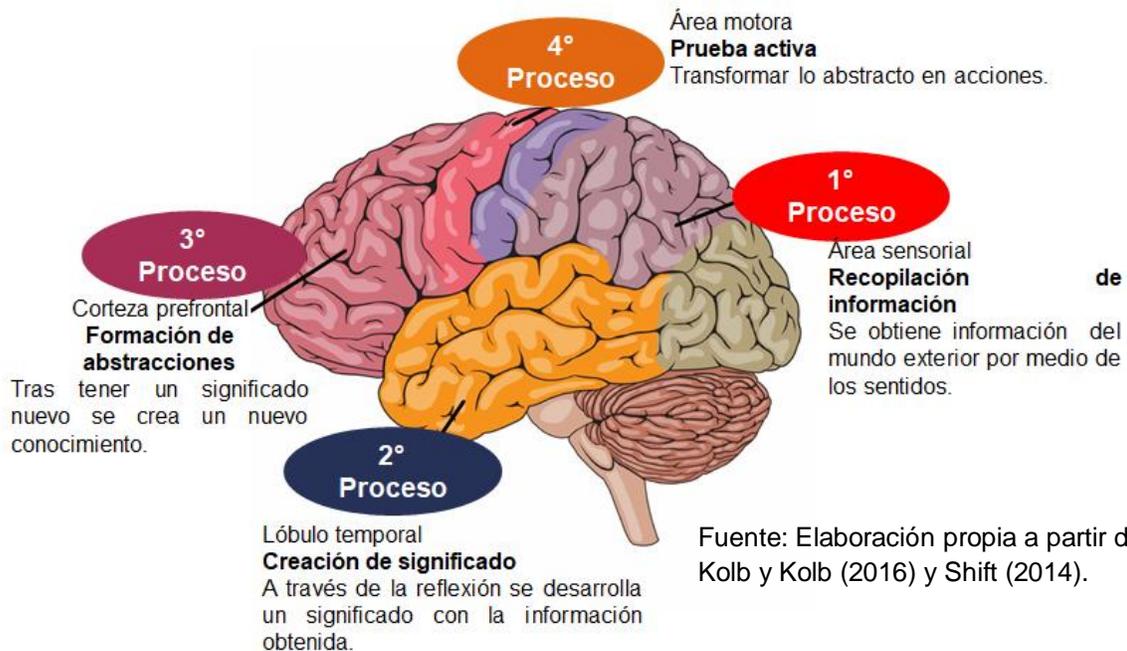


Fuente: Elaboración propia a partir de Kolb y Kolb (2016)

Es conveniente señalar que James Züll, profesor de biología, bioquímica y director fundador del Centro Universitario para la Innovación de la Enseñanza y la Educación de Case Western Reserve University, en su libro *El arte de cambiar el cerebro*, presume que en el modelo de Kolb se pueden mapear los cuatro grandes procesos mentales.

De acuerdo con su investigación, existe una conexión entre la función cerebral, el aprendizaje humano y la educación, y considera que la educación puede involucrar al cerebro del alumno al máximo cuando los estudiantes ejercen un ciclo de experiencia concreta con su tema, reflexionan sobre la experiencia y conectan con el conocimiento previo, generando abstractas hipótesis propias sobre su experiencia y comprobando la hipótesis a través de la acción, lo que conduce a una nueva experiencia sensorial concreta.

Esquema 5. Aprendizaje experiencial y regiones involucradas de la corteza cerebral.



James Züll (2002), describe su modelo como;

“... las experiencias concretas llegan a través de la corteza sensorial, la observación reflexiva involucra la corteza integradora en la parte posterior, la creación de nuevos conceptos abstractos ocurre en la corteza frontal integradora y la prueba activa involucra el cerebro motor. En otras palabras, el ciclo de aprendizaje surge de la estructura del cerebro”. (Citado por Kolb y Kolb 2016, p.8).

Por tanto, esta perspectiva de aprendizaje es la combinación de la forma en que la nueva información es procesada con base en factores del que sobresale la influencia de la percepción única de cada persona que es constituida por diversos medios, pero sobre todo por la *experiencia adquirida* a lo largo de la vida. Por lo que aprendizaje experiencial significa la construcción, adquisición y descubrimientos de nuevas habilidades y conocimientos a través de vivencias reflexionadas sistemáticamente y es a partir de esta óptica que se plantea que la forma más conveniente de la enseñanza-aprendizaje de mindfulness es la *ELT*, dado que mindfulness se basa en la información que se recibe de los sentidos anclando el aprendizaje a la experiencia directa derivada de los mismos, al reconocer los pensamientos como construcciones mentales y su injerencia en el cuerpo, la consecución de pensamientos, emociones y sentimientos, aunado a la indagación por parte del instructor la cual conduce a una exploración

reflexiva de la experiencia acontecida hace énfasis en la relación establecida con la experiencia vivida durante la práctica, para impulsar una nueva opción de comportamiento o acción en la vida cotidiana.

2.2 Contextos de enseñanza en materia de mindfulness.

Como se ha mencionado el origen de mindfulness proviene de las tradiciones contemplativas, en específico de las enseñanzas del Buda, por lo que su contexto raíz es el espiritual el cual ha continuado desde hace más de 2,500 años en Oriente como el *camino directo al despertar*, sin embargo con su llegada a Occidente a este contexto se incorporan dos nuevos como menciona Cebolla y Campos (2016); el contexto clínico en donde mindfulness se concentra como parte de tratamientos de diversos trastornos sobre todo de índole psicológico como la ansiedad, la depresión, etc., siendo esta una de las áreas en la que ha existido el mayor crecimiento y el psicoeducativo que comprende su uso en el entorno escolar, organizacional y de desarrollo personal.

Esquema 6. Contextos de enseñanza de Mindfulness.



Fuente: Elaboración propia a partir de Cebolla y Campos (2016, p. 106).

Dada la naturaleza del presente trabajo se examinará el contexto educativo más a detalle.

2.2.1 Mindfulness en el contexto educativo.

Dentro del contexto educativo se ubican tres áreas principales, los programas de entrenamiento para incremento de bienestar, intervenciones educativas y capacitación empresarial.

2.2.1.1 Programas de intervención con mindfulness en programas de entrenamiento para el incremento de bienestar.

Con relación a los programas de entrenamiento basados en mindfulness: los cuales no son dirigidos en especial a ningún padecimiento físico o trastorno psicológico, pero han demostrado su eficacia tanto en la salud mental como en la física en pacientes con diagnósticos específicos y personas sanas que buscan bienestar en general sobresalen tres:

Tabla 5. Programas psicoeducativos sobresalientes basados en mindfulness.

<p>MBSR Mindfulness para la reducción de estrés.</p> <p>Programa de ocho semanas desarrollado dentro de la Clínica de reducción de estrés de la facultad de medicina de la Universidad de Massachusetts está dirigido a poblaciones clínica y no clínicas y la práctica se enfoca en atención a la respiración, escaneo corporal o contemplación de las sensaciones corporales, meditación caminando, yoga y la atención plena en la vida cotidiana.</p> <p>John Kabat-Zinn</p>	<p>MBPM Mindfulness y compasión para la salud.</p> <p>Programa apoyado en el libro Tú no eres tu dolor de la misma autora que mantiene énfasis en la aceptación y la compasión; orientado al desarrollo de consciencia corporal, atención consciente y amabilidad hacia uno mismo, la regulación emocional, la apertura al cambio y la conexión con los demás seres.</p> <p>Vidyamala Burch</p>	<p>MSC Mindfulness y compasión</p> <p>Programa de ocho semanas dirigido a poblaciones no clínicas, enfocado en la construcción del recurso emocional de la autocompasión, donde la autocompasión es la base de la curación emocional dentro de mindfulness y se aborda desde este punto central con un enfoque en mantener una presencia cordial y conectada.</p> <p>Kristin Neff y Christopher Germer</p>
--	--	---

Fuente: Elaboración propia a partir John Kabat-Zinn (2016), Burch y Penman (2013) y Neff y Germer (2020).

2.2.1.2 Programas de intervención con mindfulness en el área escolar.

En cuanto al contexto escolar, en los últimos años ha incrementado el interés de la práctica de mindfulness en esta área desde preescolar hasta nivel universitario, lo cual se aprecia con el aumento en las intervenciones, investigaciones y publicaciones al respecto. Gutiérrez - Gómez (2020).

Actualmente, países como España, Canadá, Estados Unidos, Australia y Reino Unido; cuentan con programas especializados basados en la enseñanza de mindfulness en las escuelas; en México se cuenta con los programas que promueve la Facultad de Medicina de la UNAM en colaboración con otras entidades donde se han abierto espacios de aprendizaje y práctica de mindfulness dentro de la subdivisión de graduados y educación continua, por otro lado, la Facultad de Psicología en colaboración con los Colegios de Ciencias y Humanidades y la Escuela Nacional Preparatoria #8 “Miguel E. Schulz” en el marco del programa de Ecología humana llevan a cabo el *Coloquio de Atención Plena* desde el 2014.

Dentro de los programas diseñados especialmente para niveles de educación básica fuera del país sobresalen:

-*Aulas felices*: desarrollado en España por Ricardo Argüís y colaboradores, es un programa basado en la psicología positiva, integra en uno de sus capítulos, los principios básicos de atención plena, potenciando la calma, el desarrollo emocional y favoreciendo la felicidad de los alumnos, en consecuencia, se reporta que hay un aumento en la concentración, reducción de automatismos y mejora en el control de emociones, pensamientos y conductas. Argüís et. al. (2012).

Cabe señalar que en el 2020 el Tecmilenio ofreció el programa aulas felices vía zoom a hijos e hijas de colaboradores de las cuatro instituciones del Tecnológico de Monterrey. Redacción Nacional Propositivo. (2020).

-*IKP*: por sus siglas en inglés *Programa Niños Interiores*, fue creado por Susan Kaiseren en Estados Unidos y está dirigido a desarrollar la consciencia de la experiencia interna como sensaciones corporales, emociones y pensamientos, la experiencia externa como gente, lugares y cosas, y la consciencia de ambas sin mezclarlas. Mediante juegos y actividades se incluyen aspectos de atención, balance y compasión. Tras el desarrollo de habilidades obtenidas en el programa se reportaron mejoría en la resolución de problemas, control atencional y razonamiento verbal, entre otros. Gutiérrez-Gómez (2020) y Flook, et al. (2010).

De los programas dirigidos a docentes destaca.

- *MBWE*: en español, *Educación de bienestar basada en la atención plena*, fue desarrollado en la Universidad de Toronto, toma fundamentos del *MBSR*, incluyendo componentes de la psicología de la salud, y tiene como objetivo que mediante la práctica formal de mindfulness los docentes exploren y cultiven una consciencia no juiciosa, por medio de cinco componentes 1) identidad personal y profesional, 2) práctica contemplativa y reflexiva, 3) visión holística de la enseñanza, 4) competencias emocionales y sociales y 5) compromiso en la educación como profesor.

Los estudios demostraron que los docentes mejoraron sus niveles de autoeficacia. Poulin, (2009) en Mañas, et al (2014).

En definitiva, existen grandes retos en torno a la intervención de mindfulness en la educación, pues la investigación no es tan extensa como con la población adulta.

2.2.1.3 *Programas de intervención con mindfulness en el área de la capacitación empresarial.*

Durante los últimos años se ha dado empuje y atención a las intervenciones de mindfulness en el área empresarial, como un intento de apoyar a los empleados en las demandas que exige el mundo laboral actual.

Sharon Salzberg (2015), conocida maestra de meditación, establece ocho pilares para la felicidad auténtica en el trabajo; y entre las prácticas que ella sugiere para desarrollar esta felicidad laboral incluye; concentración, compasión, conexión, consciencia abierta entre otros; haciendo énfasis en como la concentración y la atención coadyuvan a problemáticas recurrentes como el consumo excesivo de energía, la divagación mental, el aburrimiento, la postergación, problemáticas interpersonales, y por lo tanto, interdepartamentales, etc.

Teniendo en cuenta la disminución de los síntomas anteriores y los beneficios reportados que se han mencionado anteriormente, como la reducción de estrés, incremento en la motivación, mayor conexión con uno mismo y con los demás, se puede presumir que la práctica de mindfulness no solo contribuye al bienestar personal sino al progreso y desarrollo de los lugares de trabajo, como consecuencia del éxito en

torno a estos cambios, corporaciones de talla mundial han creado e impulsado la práctica meditativa dentro del ámbito laboral de las cuales destacan las siguientes:

Tabla 6. Empresas sobresalientes que impulsan la práctica meditativa.

P&G	Apple	Google	NIKE	McKinsey & Company
<p>A. G Lafley quien fuera CEO y quien es practicante de meditación considero que está tenía muchos que ofrecer a sus empleados, por lo que durante su administración la empresa creo diversos programas de bienestar que incluyen meditación.</p>	<p>Su creador Steve Jobs contagio su pasión por la meditación permitiendo espacios y tiempo exclusivos para la práctica.</p>	<p>Chade-Meng Tan, responsable de los programas de desarrollo creo el programa <i>Busca en tu interior</i>, programa corporativo de meditación que parte de la base de que una persona mental y emocionalmente sana, es más creativa y productiva.</p>	<p>Los empleados tienen salas para rezar y meditar, además de tomar clases de yoga y meditación sin salir de la oficina.</p>	<p>Consultoría especializada en resolver problemas de administración estratégica a sus clientes da servicio a negocios transnacionales y gobiernos. McKinsey no sólo incorporo la práctica de mindfulness, sino que desarrolla programas e intervenciones basados en mindfulness para sus clientes.</p>
Procter & Gamble	Apple	Google	Nike	McKinsey & Co

Fuente: Elaboración propia a partir García (2013).

Se puede incluir también a: Aetna International, eBay, General Mills, Twitter, Ford Motor Co., Facebook, AOL Time Warner, Yahoo, Deutsche Bank y HBO entre otras.

El camino por recorrer en México aún es largo; sin embargo, se considera que los beneficios derivados de las investigaciones poco a poco permearán el mercado mexicano.

2.3 Formas de la práctica.

Existen dos métodos para iniciar y progresar en el aprendizaje de la atención consciente.

2.3.1 Prácticas formales.

Las prácticas formales consisten en períodos de meditación sistemática y recurrente que deben realizarse cotidianamente con la intención de convertirlo en un hábito.

Durante las prácticas formales se entrena la atención de formas específicas, prestando atención al momento presente y siguiendo el proceso atencional focalizado.

Para la realización de las prácticas formales se requiere la voluntad de dedicar un momento específico del día y dedicarlo exclusivamente a la experiencia.

Para obtener el mayor provecho de una práctica forma se recomienda:

- Hacer una cita consigo mismo.
- Establecer un sitio adecuado para la práctica, procurando un entorno tranquilo y con el menor número de distracciones posibles.
- Procurar que el espacio elegido sea tibio y siempre tener a la mano almohadas y cobijas en caso de requerirlas.
- Tener un audio como guía, *lo cual se recomienda para personas que inician la práctica*, o un temporizador.
- Reducir las expectativas.

En este tipo de prácticas es de suma importancia la constancia, aun por encima del tiempo que se le dedique porque es la continuidad la que establece y fortalece los cambios.

Existe una gran diversidad de prácticas formales, donde uno de los puntos focales más importantes es la respiración y las sensaciones, conforme se avanza en el desarrollo y profundización de la práctica se utilizan los pensamientos, sentimientos, etc., utilizando concentración uni focal o consciencia abierta.

Las prácticas formales pueden llevarse a cabo en diversas posiciones, como en postura sentada empleando una silla o cojín de meditación, postura hincada en un banco, postura acostada o inclusive caminando.

2.3.2 Prácticas informales.

Por lo que se refiere a las prácticas informales, estas se fundamentan en la aplicación de la atención consciente a las actividades de la vida diaria, como bañarse, comer, barrer, tejer, leer, conversar, etc., todo lo que se realiza en la vida cotidiana logra ser vivido desde un estado de atención consciente. La práctica informal es llevar lo aprendido y experimentado en la práctica formal fuera del cojín de meditación y vivirlo en el día a día.

Para dar continuidad a estas prácticas se propone colocar notas en diversas partes de la casa o usar artículos como anillos o pulseras que sirvan como recordatorio de volver al momento presente.

2.4 Bases para práctica.

En cuanto al óptimo adiestramiento en la práctica, es indispensable la existencia de determinadas condiciones, las cuales se desarrollan desde una posición de observador amable y compasivo ante la propia experiencia y para lograrlo se estimula a establecerse en tres pilares básicos, la intención, la atención y la actitud donde los tres funcionan como un proceso continuo y paralelo compartiendo información constantemente entre sí de lo que está sucediendo en el momento presente. (Shapiro, et al. 2006, citado por Shapiro y Carlson 2014).

2.4.1 La intención.

Con relación al enfoque, la idea es tener presente y estar relacionado en todo momento a la intención de experimentar un diferente modo de ser, de estar y regresar cada vez que sea necesario con amabilidad al aquí y el ahora. Además, la intención es el punto de partida el cual se deberá renovar, una y otra vez, a lo largo del camino, en este sentido se trata de mantener viva la intención del cambio y alinearla a las acciones de la vida cotidiana.

La intención da enfoque a los pensamientos, los sentimientos y a las acciones porque cuando se va a realizar algo siempre hay una intención previa que es la motivación que empuja a la acción y que permite mantener la conexión con las aspiraciones y los valores personales.

Por tanto, la práctica consciente e intencionada permite:

- Reconocer los valores conscientes e inconscientes.
- Elegir si son valores saludables o solo condicionamientos con los que se quiere continuar.
- Cultivar valores más sanos y reduciendo los insanos. (Shapiro y Carlson, 2014, p 36-37).

2.4.2 La atención.

Para mindfulness se trata de una atención que permite *darse cuenta*, donde se requiere la facultad de orientarla, redirigirla y mantenerla en todo momento; es una atención focalizada en el momento presente y orientada en el aspecto u objeto escogido. Mirando con curiosidad la experiencia, el aquí y el ahora.

Esquema 7. Proceso atencional focalizado.



Fuente: Elaboración propia a partir de Shapiro y Carlson (2014).

Como consecuencia del proceso atencional, se logra la *visión real y profunda*, al respecto Shapiro y Carlson (2014) señalan "No experimentamos la realidad con imparcialidad, cómo es verdaderamente, sino a través de filtros cognitivos que suelen ser de naturaleza habitual o condicionada y que pueden proporcionar maneras de ver la realidad de forma superficial, incompleta o distorsionada" (p. 38).

2.4.3 La Actitud.

En cuanto a la actitud, es necesario mencionar que para un correcto proceso de aprendizaje y cambio derivado del mismo se requiere más que una serie de pasos específicos; se necesita involucramiento y compromiso. En el caso de la práctica de mindfulness, se necesita también una mente serena y abierta a nuevos modos de ver y

experimentar el mundo. Por lo que habrán de cultivarse varias actitudes fundamentales como se describen a continuación:

Tabla 7. Fundamentos básicos de la práctica.

No enjuiciar	El hábito de juzgar lo que se ve, escucha, prueba, siente y huele es algo casi automático, se suele juzgar todo y más a sí mismos, la mente asigna categorías de forma inconsciente; por lo que durante la práctica se procura ser un testigo imparcial, solo un observador del momento presente.
Paciencia	Reconocer y ceder ante la idea de que todo tiene un tiempo y que cambiarlo no depende directamente de nosotros; esta cualidad es especialmente necesaria en la práctica de la atención plena pues cuando la mente se encuentra muy distraída solo la paciencia ayuda a reconocer la propensión de la mente de vagabundear y recordar que no hay razón para seguirla.
Mente de principiante	Aprender a no dejarse envolver por el "piloto automático", dando cabida a la sorpresa y ver todo con ojos nuevos llenos de curiosidad, donde cada experiencia merece toda la atención, sin prejuicios por experiencias pasadas. "A la mente del principiante se le presentan muchas posibilidades; a la del experto, pocas." (Suzuki, 1987, p.23).
Confianza	La confianza desde mindfulness es aprender a confiar en la propia intuición, siendo cada vez más plenamente fieles y asumiendo la responsabilidad de sí mismos; escuchando a el cuerpo, el ser y confiando en él.
No esfuerzo	Una actitud difícil de experimentar en una cultura donde se aprecia el esfuerzo en todo lo que se hace y se presiona a <i>darlo todo</i> por el logro del objetivo; se trata de no forzar lo que suceda persiguiendo o pretendiendo alejar lo que esté ocurriendo; en la práctica de mindfulness no hay cabida para la presión o la agresión la experiencia debe ser relajada y sin violencia.
Aceptación	Para mindfulness aceptar es ver las cosas realmente como son y no como se quiere que sean o dejen de ser, en el momento presente, sin aferrarse, sin rechazar.
Soltar	Fluir con los cambios que se presentaran durante la práctica, permitiendo que el cambio ocurra y dejar que las cosas simplemente sucedan, no aferrarse, perseguir o identificarse con lo que esté sucediendo. Se trata de un evento intencional que no significa represión ni olvido.
Amabilidad	Relacionarse con uno mismo de una manera cálida y correcta aun cuando la práctica no vaya bien del todo, no maltratarse, insultarse, etc., evitando cualquier tipo de violencia hacia sí mismo respetando el proceso y la persona que lo emprende con consideración y ternura. La amabilidad no es pasiva, ni indulgente, ni resignada.
No expectativas	No esperar nada especial o espectacular; aun cuando las expectativas sean derivadas de prácticas anteriores, es necesario dejar que simplemente las cosas pasen ya que cada experiencia es diferente, siempre recordando que en estos procesos lo importante no es el resultado de la práctica sino la practica en sí misma.

Fuente: Elaboración propia a partir de Kabat-Zinn (2016), Suzuki (1987) y Burch y Penman (2013).

Finalmente, tener el compromiso y disciplina para mantener una práctica continuada, perseverando en el proceso y generando hábitos de práctica que ayuden a la continuidad de propósito.

2.5 Bases del funcionamiento de mindfulness.

La teoría postulada alrededor de las *bases del funcionamiento de mindfulness o mecanismos de acción* desarrollada por Shapiro, Carlson, Astin y Fredman (2006), promueve que la práctica de la atención consciente desarrolla un cambio de perspectiva conocido como *re-percepción* o capacidad de ser un testigo imparcial del contenido de la propia consciencia.

Con la práctica de mindfulness se desarrolla esta capacidad de des identificación con los pensamientos, emociones y juicios, dando mayor objetividad a la experiencia del momento, este proceso involucra una modificación fundamental de perspectiva, donde ya no hay lugar para la narrativa personal interna. “Lo primero de lo que se da uno cuenta en la meditación es que los fenómenos contemplados son distintos de la mente que los contempla” (Goleman 1980, citado por Shapiro y Carlson 2014, p. 159).

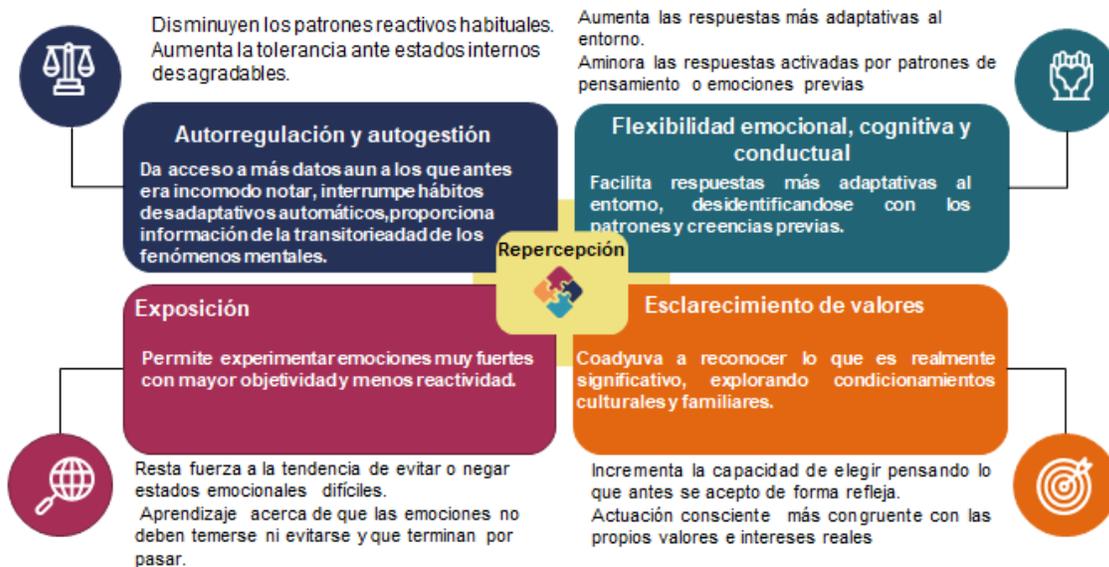
Por lo que conforme hay un incremento en la capacidad de ver el contenido de la mente, se deja de estar inmerso en dicho contenido, en consecuencia, es desde la *re-percepción* que se es capaz de diferenciar y notar que, *esta tristeza no soy yo, este pensamiento no soy yo*, y esto es resultado de tener la capacidad de observar desde una *meta-perspectiva*, Shapiro y Carlson (2014) señalan “cuando el sujeto es capaz de alejar la perspectiva de los confines estrechos y limitadores de sus propios puntos de referencia personal se produce el desarrollo” (p. 161).

La *re-percepción* es un proceso que se despliega de manera habitual en el desarrollo, sobre todo en los primeros años de infancia y se va reduciendo a través de los años; a pesar de su disminución, esta teoría sostiene que la práctica de mindfulness no solo la mantiene sino que también la incrementa, de esta forma se origina una modificación profunda en la relación que se ha establecido entre la persona, sus pensamientos y sus emociones resultando en un incremento en la imparcialidad, claridad mental y por tanto, en la ecuanimidad.

Conviene subrayar que el *re-percepción* no persigue el alejamiento a la propia experiencia hasta el punto de la indolencia, por el contrario, multiplica la intimidad real de la experiencia directa en cada momento.

A la luz de esta *meta perspectiva* se da lugar a cuatro mecanismos agregados que favorecen los alcances tangibles de la práctica, los cuales se explican en el siguiente esquema:

Esquema 9. Mecanismos de acción adicionales de la re-percepción.



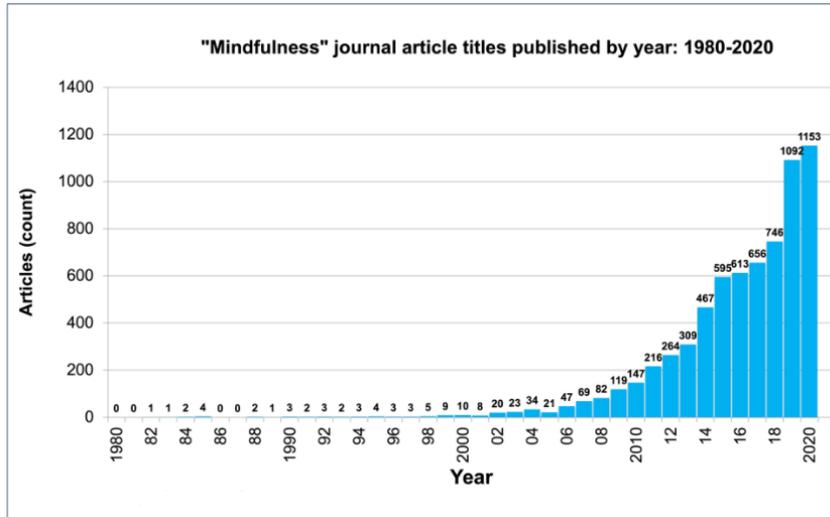
Fuente: Elaboración propia a partir de Shapiro y Carlson (2014).

Para concluir, la práctica de mindfulness genera re-percepción, la cual facilita la modificación de la perspectiva partiendo de una visión egocéntrica por una más objetiva y saludable.

2.6 Bases científicas atrás de mindfulness.

En las últimas dos décadas el incremento en las publicaciones relacionadas con mindfulness ha sido exponencial.

Gráfica 2. Artículos basados en Mindfulness publicados por año del 1980 a 2020.



Fuente: American Mindfulness Research Association (2021).

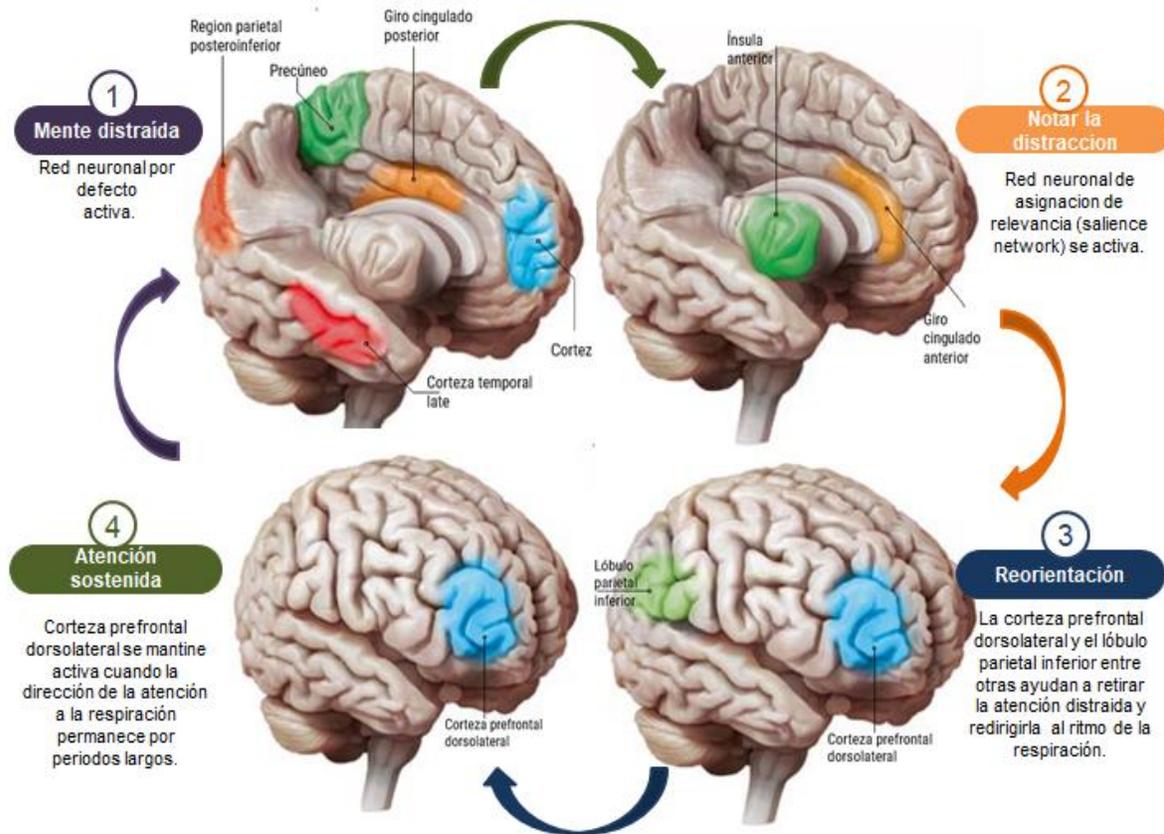
Derivando en que diversas universidades alrededor del mundo han inaugurado laboratorios y áreas específicas para su estudio, profundización e investigación, dando como resultado la creación de asociaciones para su desarrollo, difusión, investigación, práctica, profesionalización de profesores y estandarización de programas.

De manera que en la actualidad se reconoce que los cambios experimentados a partir de la práctica regular de mindfulness no son imaginación de la persona que la práctica; los monjes budistas expresaron durante siglos los beneficios que percibían durante y posterior a la práctica; sin embargo, ha sido hasta el desarrollo de las técnicas de neuro imagen como la resonancia magnética, tomografía, electroencefalografía, magneto encefalografía, etc., que se ha demostrado como la meditación cambia la estructura y, por lo tanto, la función del cerebro, mejorando la calidad de ambos.

Uno de los mayores hallazgos se realizó en el laboratorio de la Universidad de Emory en Atlanta, donde Wendy Hasenkamp y su equipo logra identificar por medio de

neuroimagen las redes cerebrales involucradas en un proceso meditativo de atención focalizada, la cual se describe a continuación.

Esquema 10. Localización de áreas del cerebro involucradas en un ciclo de meditación de atención focalizada.



Fuente: Elaboración propia a partir Ricard, Lutz y Davison (2015).

Dicho estudio logra determinar las regiones del cerebro que median los aspectos cognitivos durante la práctica.

El análisis reveló que en la medida que la experiencia meditativa de los participantes aumenta, la conectividad entre las regiones encargadas de la atención se amplía, y derivado de que la práctica de meditación es una forma de entrenamiento, se sugiere que; “Las partes del cerebro que median las funciones cognitivas requeridas para esta práctica experimentan una plasticidad dependiente de la experiencia” (Hasenkamp y Barsalou, 2012, p.4).

Lo anterior concuerda con las investigaciones en relación con la neuroplasticidad y el hecho de que un cerebro adulto posee la habilidad de modificarse profundamente por medio de la experiencia.

Por otro lado, la investigación realizada por Matthie Ricard monje budista y biólogo celular, Antonie Lutz investigador de Instituto Nacional de la Salud e Investigación Médica de Francia y Richard J. Davidson pionero en las investigaciones en torno a la ciencia de la meditación y director del Laboratorio Waisman de Neuroimagen y Comportamiento de la Universidad de Wisconsin-Madison tras la comparación de imágenes cerebrales de meditadores expertos contra las de no meditadores confirmaron que se producen cambios fisiológicos en el cerebro, como volumen tisular, asimismo tras registrar la actividad cerebral de los expertos meditadores mediante encefalogramas durante una meditación de mente en calma, encontraron que la relación establecida con los procesos dolorosos era modificada, que si bien la intensidad del dolor no se reducía en ninguno los meditadores estaban menos enojados que los participantes del grupo control.

En otro artículo sobre mindfulness y neurobiología, Vicente Simón realiza una profunda exploración alrededor de mindfulness y sus beneficios, donde expone investigaciones referentes a la contribución de la práctica de mindfulness en varios ámbitos de la salud donde menciona un estudio realizado por Davidson y colaboradores mediante datos electro-encefalográficos de 25 individuos participantes en un programa de 8 semanas para la reducción de estrés donde obtuvieron información del predominio de la activación cerebral izquierda, la cual se asocia a estados de ánimo más positivos, con esta obtención de resultados se logró correlacionar con un estudio previo realizado por Kang y su equipo en un grupo de mujeres que mostraban diferencias extremas en la asimetría cortical donde se midieron diversos parámetros inmunitarios. El estudio concluyó que las mujeres que poseían una activación derecha más extrema tenían niveles de actividad disminuida de las células NK, *células asesinas naturales*, lo que reveló la relación inmunitaria con el predominio de la actividad cerebral izquierda.

Con base a estos antecedentes, Davison y colaboradores efectuaron otro estudio donde se administró una vacuna antigripal a meditadores y no meditadores, tras la medición de niveles plasmáticos de anticuerpos de los participantes se reveló que el

grupo de meditadores obtuvieron incrementos significativamente superiores de anticuerpos que el grupo control, demostrando así la relación entre la práctica de meditación y el sistema inmune.

Más adelante Simón señala la influencia de la práctica meditativa en la corteza prefrontal, que tiene como función la integración de procesos y está implicada en diversas funciones ejecutivas como planeación, organización, toma de decisiones, regulación emocional, gestión conductual, etc.; donde los estudios han demostrado que la práctica de atención focalizada incrementa la activación de dicha corteza prefrontal, lo que implica un incremento en la regulación de conducta, respuestas creativas en lugar de reacciones, monitorizar el estado mental propio y el de los demás, incrementado la empatía. Cabe señalar que el funcionamiento defectuoso de la corteza prefrontal está asociado a síntomas de depresión, ansiedad, tendencia a adicciones, etc.

Vale la pena mencionar que se han desarrollado muchas otras investigaciones referentes a diversos beneficios específicos derivados de la práctica de mindfulness, como lo menciona Burdick (2013) en su Resumen de Investigaciones sobre mindfulness, donde enlista estudios y conclusiones como sigue.

Con respecto a investigaciones sobre el efecto de mindfulness en la mente:

- Disminución de niveles de distrés psicológico, incluyendo menos ansiedad, depresión, ira, preocupación, rumiación mental.
- Incremento del bienestar psicológico, alegría, inspiración, agradecimiento, esperanza y satisfacción con la vida.
- Mayor consciencia emocional, entendimiento, aceptación y la habilidad de corregir o reparar estados no placenteros, traduciéndolos en buena salud mental a largo plazo.

En cuanto a investigaciones de los efectos en el cerebro:

- Aumento en la habilidad de orientar la atención al momento presente.
- Cambios en la actividad eléctrica en la corteza prefrontal, que es consistente con la experiencia de emociones positivas, como la alegría y el contento.

- Incremento de materia gris en el hipocampo, que se sabe es importante para el aprendizaje y la memoria.
- Reducción de la densidad de la materia gris en la amígdala que juega un rol importante en la ansiedad y el estrés.
- Incremento de la fluidez de sangre a diversas áreas cerebrales.
- Activación de regiones del cerebro asociadas con sentimientos positivos hacia otros.

Con relación a investigaciones de sus efectos en el cuerpo:

- Efecto terapéutico en condiciones médicas relacionadas con el estrés, incluyendo psoriasis, diabetes tipo II, fibromialgia, artritis reumatoide, dolor crónico de zona lumbar.
- Reduce síntomas de estrés y estados emocionales negativos, aumentando el bienestar emocional y la calidad de vida en personas con enfermedades crónicas.

Al respecto de investigaciones con efectos en el comportamiento:

- Disminución en fumar y comer compulsivamente.
- Reducción en el alcoholismo y el uso de sustancias ilícitas.
- Mejorar la calidad de sueño. Burdick (2013)

En conclusión, mindfulness se ha convertido en una técnica que demuestra efectividad en el tratamiento de diversos padecimientos y beneficios en torno al bienestar físico y emocional que se ve reforzado con la práctica cotidiana, debido a que produce cambios cerebrales estructurales que en consecuencia garantizan la continuación de sus efectos positivos y multiplicadores.

2.7 Bases para la facilitación.

Acerca de las habilidades del facilitador de programas de mindfulness y compasión, se centran en el aspecto de la experiencia directa bajo un modelo de aprendizaje práctico y reflexivo, que permanece dinámico conforme a la profundización de la habilidad y el desarrollo profesional, junto a lo anterior existe el compromiso de la formación profesional continuada, mentorización y supervisión por parte de profesores más experimentados y la asistencia a retiros de meditación y silencio.

Dentro de los programas o intervenciones con mindfulness, el facilitador es co-creador del ambiente y cuidado del grupo, donde las actitudes y práctica de mindfulness y compasión están presentes durante toda la sesión, teniendo especial cuidado con:

- *Permitir*: Donde cada participante pueda sentirse libre de sentir lo que le está sucediendo y abrazar con aceptación la experiencia con la independencia de expresarlo o no.
- *Orientar*: Implica invitar a los participantes a desengancharse de la narrativa interna, ofreciendo el momento presente para regresar la atención, dando coherencia, dirección y un orden organizado desde el inicio.
- *Encarnar*: El elemento más importante de la facilitación, pues es la base de la conexión; ya que la guía de meditaciones debe estar basada en la experiencia propia e inmediata.

Lo anterior orientado a facilitar el proceso por medio del empoderamiento de los participantes hacia la práctica sin caer en prácticas terapéuticas, en palabras de Segal, et al (2017).

...ahora nos parecía que la estructura general de nuestro programa de tratamiento necesitaba cambiar de un modo en el que éramos *terapeutas* a uno de *instructores*. ¿Cuál es la diferencia? Como *terapeutas*, proveníamos de la tradición cognitiva-conductual, sentíamos la responsabilidad de ayudar a los pacientes a resolver sus problemas... de permanecer con un problema hasta que este se resolviera. Por el contrario, observamos que los *instructores* de MBSR claramente delegaban esta responsabilidad a los pacientes, y veían como su función principal el ayudar y empoderar a los pacientes a relacionarse con atención plena con su experiencia en el momento presente, momento a momento (p.59).

2.7.1 Estándares y criterios de evaluación docente en la enseñanza de mindfulness y compasión.

Tras el incremento de los programas e intervenciones basadas en mindfulness y compasión y con la intención de tener un marco útil para apoyar la profesionalización, brindar estructura para la retroalimentación y desarrollar un lenguaje compartido al alrededor de las habilidades y técnicas de enseñanza de mindfulness, el cual permita una evaluación clara reconociendo las habilidades pedagógicas y abriendo espacio para la calidad e integridad de la enseñanza de mindfulness y compasión; en colaboración con el Centro de Investigación y Práctica de Mindfulness en la Universidad de Bangor, el Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford y CEDAR en la Universidad de Exeter se desarrolló el criterio de evaluación de enseñanza para las intervenciones basadas en mindfulness MBI-TAC por sus siglas en inglés, que comprende los estándares y criterios de evaluación docente, el cual apoya a los profesores en formación y a sus mentores durante la capacitación y certificación, además de ser una guía en la formación continuada, en esta herramienta existen seis dominios de competencia docente, los cuales son:

Tabla 9. Dominios de competencia docente MBI-TAC.

Cobertura, ritmo y organización	01	Abordar y cubrir el contenido del plan de estudios de la sesión. Evalúa: Adherencia, capacidad de respuesta y flexibilidad, oportunidad, organización y flujo de la sesión.
Guiar las prácticas de atención plena	02	Guiar con precisión lo que el participante está siendo invitado a hacer en la práctica e incluye todos los elementos requerido en esa práctica. Evalúa: Idioma, aprendizaje clave y elementos particulares.
Transmitir los temas través de la enseñanza didáctica	03	Transmitir los temas del curso de forma interactiva a los participantes. Evalúa: Enfoque experiencial, capas de proceso de consulta, transmitir temas, fluidez y facilitar el aprendizaje.
Mantener el entorno de aprendizaje grupal	04	Facilitar efectivamente para convertir al grupo en un vehículo que conecte a los participantes con la universalidad de los procesos explorados. Evalúa: Contenedor de aprendizaje, desarrollo del grupo, aprendizaje personal a universal y estilo de liderazgo.
Encarnando la atención plena	05	Habitar la práctica de atención plena. Esto es particularmente transmitido a través del cuerpo del maestro en cuanto a la expresión no verbal. Evalúa: Enfoque, capacidad de respuesta, estabilidad, vitalidad, permitir y presencia natural.
Habilidades relacionales	06	Desarrollar una nueva relación tanto con uno mismo, con la experiencia y con los demás. Evalúa: Autenticidad, potencia, conexión, aceptación, compasión, calidez, curiosidad, respeto y mutualidad

Fuente: Elaboración propia a partir Crane, et al (2021).

Lo anterior evaluado a la luz de los niveles de competencia y adherencia que fueron adaptados de la escala de competencia de Dreyfus (1986) los cuales se delimitan en la siguiente tabla:

Tabla 10. Niveles de competencia y adherencia en MBI-TAC.

1	Incompetente	Ausencia de características clave, desempeño inapropiado alto o conducta dañina.	No se muestran características clave, errores consistentes, enseñanza inaceptable. No hay evidencia de comprensión del proceso de enseñanza. Resultados terapéuticos negativos probables o reales.
2	Principiante	Bloques de construcción básicos en al menos una característica.	Al menos una característica clave en cada dominio es evidente, gran margen para desarrollo, en general falta de consistencia, se está empezando a desarrollar algunos componentes básicos de la competencia.
3	Principiante Avanzado	Competencia en dos características clave de cada dominio, la seguridad emocional y física de los participantes está bien cuidada.	Al menos dos características clave son evidentes en un nivel competente en cada dominio, pero hay uno o más problemas importantes en otros. La enseñanza a un nivel muy básico se consideraría apto para la práctica.
4	Competente	La enseñanza es competente, con algunos problemas e inconsistencias.	La mayor parte de las características clave están presentes en todos los dominios en un nivel competente, algunas inconsistencias están presentes. Nivel viable de competencia, claramente apto para la práctica.
5	Avanzado	Competencia sostenida demostrando pocos problemas menores y/o inconsistencias.	Las características clave están presentes en todos los dominios con pocas inconsistencias, buena evidencia de potencial y habilidad, aplicación consistente de habilidades sobre los aspectos de enseñanza.
6	Experto	Excelente práctica docente, incluso frente a dificultades de los participantes.	Todas las características clave están presentes con evidencia de habilidad, la enseñanza es inspiradora, fluida y excelente, capacidad de trabajar de forma original y flexible incluso frente a dificultades.

Fuente: Elaboración propia a partir de Crane, et al (2021).

En conclusión, la importancia y sustento que se ha desarrollado en torno a la pedagogía de mindfulness presume el alto valor que los investigadores, universidades e institutos han situado a las intervenciones en dicha materia, sin duda derivado de los muchos beneficios conocidos hasta hoy, resultados de los estudios e investigaciones.

Finalmente, se puede comentar que esto apenas inicia y que tanto las investigaciones, estudios e intervenciones en materia de mindfulness y compasión aún tienen un largo camino que recorrer de la mano de personal profesional, capacitado, comprometido y dispuesto a seguir desarrollando y creando programas, talleres, etc., viables y alineados a los principios de mindfulness en búsqueda de la salud mental, mejora educativa, productividad laboral e incremento del bienestar, descansando en una base sólida y estable que la ciencia le proporciona.

CAPÍTULO 3. PROPUESTA DE CURSO TALLER: “DISMINUCIÓN DE ESTRÉS A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE Y PRÁCTICA DE MINDFULNESS Y COMPASIÓN”.

La salida está en el interior, regresar a uno mismo, cuidar de sí mismo aprendiendo a generar una sensación de alegría, aprendiendo a lidiar con una sensación dolorosa, una emoción dolorosa, escuchar nuestro sufrimiento permite que brote la compasión y la comprensión y sufrimos menos.

Thich Nhat Hanh

En la actualidad, después de vivir una pandemia mundial donde la enfermedad, la pérdida y el sufrimiento, han ido de la mano en el día a día; el manejo del estrés y la gestión emocional más que nunca toman relevancia, de ahí el interés de trabajar desde la intervención pedagógica en talleres que aporten herramientas sólidas y avaladas por grandes investigadores e instituciones de talla mundial, que permitan a los individuos un mejor relacionamiento con ellos mismos, con los demás y las situaciones que no se pueden cambiar; por lo que al aprender y practicar mindfulness se busca favorecer la cohesión familiar y grupal, coadyuvar en la liberación de la mentalidad enjuiciadora y de quedar atrapado en espirales de pensamientos negativos, así como una comprensión más clara y profunda de la transitoriedad; dando paso a mejores relaciones consigo mismo y como consecuencia con los demás, comunicación más fluida y mayor bienestar en general, lo cual no solo impacta al individuo y familia; pues aplicado a otros contextos el impacto incluye incremento de motivación y productividad.

La metodología elegida como idónea para el logro de dicho resultado es el taller educativo, conocido también como una de las metodologías activas, el cual se centra en el participante, dado que se trata de generar conocimiento a partir de conocimientos previos y manejo de situaciones que no fueron exitosos, por medio de la experiencia directa, la apertura, el acercamiento, la colaboración y la reflexión; de tanto que en este capítulo se abordará la herramienta del taller educativo como sustento metodológico que fundamente el éxito del aprendizaje significativo y práctica de mindfulness y compasión.

3.1 Definición de taller pedagógico

Para la Real Academia de la Lengua Española lo describe como: *un lugar o escuela en donde se trabaja una obra concerniente a las ciencias o artes entre colaboradores y con la guía de un maestro*; en el terreno pedagógico su alcance es muy similar, dado que las bases son la enseñanza y la colaboración y el aprendizaje se realiza de forma activa y conjunta.

Así, Maya (1996) lo define como:

... la expresión taller aplicada al campo educativo adquiere la significación de que cuando cierto número de personas se han reunido con una finalidad educativa, el objetivo principal debe ser que esas personas produzcan ideas y materiales y no que los reciban del exterior...

...definimos talleres como unidades productivas de conocimientos a partir de una realidad concreta para ser trasferidos a esa realidad a fin de transformarla, donde los participantes trabajan haciendo converger teoría y práctica. (P.11-12)

Para Reyes citado por Maya (1996) es:

...una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social y como un equipo de trabajo altamente dialógico formado por docentes y estudiantes, en el cual cada uno es un miembro más del equipo y hace sus aportes específicos (p. 12).

Abalos (2013) lo concibe como:

... una modalidad de trabajo grupal en el que se utilizan diferentes herramientas. Pueden ser técnicas gráficas, lúdicas, psicodramáticas, audiovisuales. Se aplican con el objetivo de provocar y desplegar el proceso reflexivo, es decir, que se le propone al grupo un trabajo elaborativo que no está centrado exclusivamente en la palabra. La reflexión en un taller no está considerada solamente como una cualidad de pensamiento, sino que alude a los que se refleja a través de los cuerpos, de las vivencias, de los recuerdos, del contexto (p.21).

En tanto que Expósito, et.al, (2001) menciona:

El taller es una situación privilegiada de aprendizaje. Su propósito principal es reflexionar sistemáticamente sobre conocimientos, valores, actitudes y prácticas que se tienen sobre determinada problemática en un grupo o una comunidad y que se expresa en la vida diaria de cada persona participante. El punto de partida es lo que los y las participantes hacen, saben, viven y sienten; es decir, su realidad, su práctica. Mediante el diálogo de saberes, el taller permite la construcción colectiva de aprendizajes, ya que se estimula la reflexión y búsqueda de alternativas de soluciones de las problemáticas que afectan la calidad de vida individual o colectiva. El taller posibilita la construcción de aprendizajes sobre la base de la capacidad y oportunidad que tienen las personas de reflexionar en grupo sobre sus propias experiencias. El proceso de aprendizaje se completa con el regreso a la práctica para transformarla, poniendo en juego los elementos adquiridos en el proceso (p. 15).

En estas propuestas se puede confirmar que un taller educativo debe ser un espacio colaborativo entre el facilitador y participantes, donde por medio de la experiencia y reflexión hay cabida para la adquisición de un nuevo conocimiento.

Donde los principios pedagógicos están puestos en un aprender haciendo o aprender descubriendo, desarrollando la participación que a su vez también forja la preguntas dentro de una relación igualitaria; de forma que un taller debe distinguirse por la producción de aprendizajes colectivos, dialógicos y reflexivos, en donde el protagonismo está puesto en los participantes que aprenden, enseñan, descubre y hacen; en búsqueda de la transformación de manera que; *se ingrese de una forma y se egrese de otra.*

3.1.1 Características de un taller pedagógico.

Una de las habilidades que la carrera de pedagogía aporta es la viabilidad de crear espacios de aprendizaje en diferentes entornos y por diferentes medios, de ahí la importancia de la generación de nuevos puntos de partida donde las personas adultas tengas acceso a propuestas con metodologías didácticas que les proporcionen una manera de aprendizaje adecuada al momento de la vida en la que se encuentran.

Por lo que el trabajo propuesto en este escrito, está dirigido a personas adultas que están interesadas en desarrollar herramientas internas que les permitan cambiar la relación que mantienen con determinadas situaciones en la vida; ya que la conexión actual que es conocida y manejada, genera emociones y acciones negativas, algunas con consecuencias no gratas, las cuales producen altos índices de estrés, por lo que la metodología elegida es la del taller dado que como una estrategia didáctica integra la experiencia de la edad, el interés en la reflexión y la colaboración como puntos clave en el proceso de aprendizaje.

Así, para la construcción de aprendizajes significativos se han de tener en cuenta las características fundamentales de un taller.

Tabla 11. Características de un taller.

Trabajo activo	Participación de los integrantes con aporte de ideas, experiencias, argumentos y compromisos.
Trabajo creativo	Elementos conceptuales, la reflexión y las discusiones grupales sumadas ayudan a generar nuevos puntos de vista.
Trabajo colectivo	Intercambio de información, hablar, escuchar, argumentar y contraargumentar, defender posiciones y buscar consenso generando aprendizaje.
Trabajo vivencial	Las experiencias propias son la materia prima y el producto los planes de trabajo que influirán en la vida de cada participante.
Trabajo concreto	Debe desembocar en planes de trabajo o tareas realizables a corto o mediano plazo.
Trabajo sistemático	Presición y claridad en puntos de vista propios, así como en la exposición de desacuerdos y compromisos. Autodisciplina en las reglas del juego.
Trabajo puntual	Experiencia de trabajo puntual de reflexión, sistematización y planificación.

Fuente: Elaboración propia a partir de Expósito, et al (2001).

Sin embargo, parafraseando a Alfaro y Badilla (2015), para el logro de los objetivos de aprendizaje un taller también requiere por parte del organizador, coordinador, diseñador y/o facilitador:

- La planeación previa, no debe ser improvisado.
- No se exceda la jornada de trabajo más de cuatro horas.
- Exista un programa estructurado que especifique que se realizara durante el tiempo estipulado.
- Haya disposición de material de apoyo que facilite los procesos.
- Se cuente con una base teórica y una práctica.
- No se exceda el número de participantes a máximo 25 personas.
- El taller debe ser una actividad dinámica, flexible y participativa. (p. 97-98).

Y por parte de los integrantes o participantes, se ha de procurar contar con actitudes y conductas que desarrollen; “Capacidad de diálogo, una actitud de búsqueda de la

verdad, rechazo a toda forma de dogmatismo, superación de pautas de comportamiento autoritarias, disciplina, involucramiento y responsabilidad” (Ander-Egg, 1991, p.61-62).

3.1.2 Características específicas de los adultos que participan en un taller.

De igual importancia es primordial conocer las diferencias relacionadas con la enseñanza en personas adultas; dado que las situaciones entre estudiantes en una escuela y adultos en un taller son muy diferentes, los adultos que participan en talleres son personas con estilo de vida, pensamiento, experiencias, responsabilidades, motivaciones y facilidades ya establecidos que de manera voluntaria buscan solución a alguna situación en específico; así la educación para un adulto que ha tomado la decisión de aprender participa activamente en su particular proceso de aprendizaje e interviene directamente en las actividades educativas dentro de un ambiente de igualdad entre los otros participantes y el facilitador. Expósito, et al (2001) menciona algunas particularidades entre los estudiantes en una escuela y los adultos en un taller, y Ulloa (2011) contrasta algunos elementos entre la educación infantil y juvenil tradicional en una escuela y la educación en adultos.

Tabla 12: Educación infantil y juvenil tradicional vs. Educación en adultos.

	El participante	La experiencia	La disponibilidad para aprender	La orientación del aprendizaje
Estudiantes	Dependencia. El maestro dirige.	Poca importancia.	Se aprende lo que se espera que se aprenda.	La información es totalmente organizada por otros.
Adultos	Independencia. El facilitador anima la independencia.	Muy importante.	Se aprende lo que se necesita aprender.	La experiencia de aprendizaje se basa en la propia experiencia.

Fuente: Elaboración propia a partir de Ulloa (2011).

Tabla 13. Características entre los estudiantes en una escuela y los adultos que participan en un taller.

Estudiantes	Adultos
Es obligatorio.	Es un acto voluntario.
El profesor decide lo que se estudiara.	Junto con el facilitador se acuerda el tema a tratar.
La recompensa es una calificación.	La recompensa puede ser satisfacción personal, aplicación de lo aprendido, autogestión.
Ambiente académico formal; aula, atención, etc.	Ambiente informal; compartir experiencias, ideas, etc.

Fuente: Elaboración propia a partir de Expósito, et al (2001).

Derivado de dichas características, se generan requerimientos que deben ser tomados en cuenta en la elaboración y facilitación de talleres para adultos, Expósito, et.al (2021), menciona algunas.

Tabla 14. Características específicas de los adultos que participan en un taller y sugerencias para el que facilita.

Características y exigencias específicas de las personas adultas que aprenden	Sugerencias para la persona que facilita
La personas adultas traen consigo experiencias previas, con base a ellas interpretan y entienden lo nuevo.	Partir de experiencias y conocimientos previos de los participantes. Poner énfasis no sólo en el nivel intelectual sino también en los niveles prácticos y emocionales.
Las personas adultas son conscientes de la etapa que viven y quieren establecer un vínculo claro entre lo aprendido y su situación, pues el aprendizaje tiene un fin práctico.	Identificar grupos objetivo con los cuales se va a trabajar. Seleccionar y priorizar junto con el grupo objetivo los temas a tratar en los talleres.
Los adultos participan voluntariamente en los talleres y manejan un rol activo.	Asegurar una participación activa. Respetar la auto-responsabilidad del adulto.
Las personas adultas tiene otros compromisos y desean aprovechar al máximo su tiempo limitado.	Profundizar los temas a tratar de acuerdo a los intereses del grupo. Resumir y sintetizar los contenidos dándoles un enfoque práctico

Fuente: Elaboración propia a partir de Expósito, et al (2001).

La experiencia es la fuente base de la reflexión, teórica y práctica desde las vivencias directas, que posibilitan nuevos enfoques que a su vez se retroalimentan de la colaboración y comprensión de la realidad, centrada en el participante.

3.1.3 Beneficios de un taller

Al cambiar el hecho de la sola transmisión de conocimientos a producirlo por medio de centrar el aprendizaje en los participantes, convirtiéndolo así en una parte dinámica del proceso, la incorporación de la experiencia única y particular de cada persona, la reflexión como instrumento de introspección y extrospección y la colaboración como herramienta de cooperación, participación y contribución, son idóneos para el logro de una pedagogía activa que aporta diversos beneficios que permite;

-Impulsar el desarrollo de la capacidad de aprender a aprender, dentro de un mundo que cambia aceleradamente.

-Facilitar un proceso colectivo realizado por los participantes a su ritmo, siendo orientado por facilitador.

-Fomentar la originalidad y creatividad en la búsqueda de soluciones.

-Avanzar progresivamente donde el conocimiento emerge de lo conocido, fácil, cercano y concreto hasta lo más complejo.

-Incorporar un flujo de ideas que son discutidas, ejemplificadas y examinadas a la luz de la vida y realidad.

-Guiar el proceso desde el dominio del tema que se reflexiona colectivamente para contribuir y engrandecer el nivel de obtención de conocimiento.

-Generar una labor creativa y productiva como elementos fundamentales que fusionan teoría, práctica, trabajo manual e intelectual.

-Fomentar la participación activa y responsable de la propia formación.

-Integrar la teoría y la práctica, facilitando la comprensión de la reciprocidad de las funciones de ambas, mediante la interrelación entre conocimiento y acción.

-Generar un clima de confianza y seguridad que no sacrifica el fondo por la forma.

(Ander-Egg, 1977 y Leis 1989, citado por Maya 1996).

3.2 Planeación didáctica.

La planeación de un taller debe ser una labor de especialistas, dado que es una tarea compleja que incorpora los correctos procesos de enseñanza-aprendizaje.

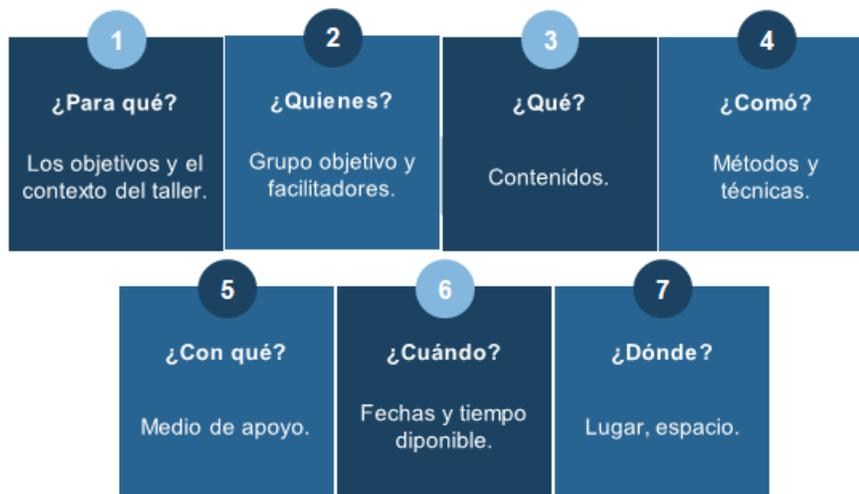
Dado que toda planeación didáctica es un proceso vivo donde todos los elementos confluyen y se conectan, demandando no solo conocimiento, sino investigación y creatividad, donde el diseño y planeación de un taller no es la excepción.

3.2.1 Planeación didáctica de un taller.

Si bien una de las características de un taller es su flexibilidad, este debe ser un proceso planeado y estructurado, ya que es conveniente contar con una base que posibilite el aprender haciendo y el hacer aprendiendo.

Con el fin de lograr un acercamiento más práctico de los aspectos a considerar para la planeación y diseño de un taller, Expósito, et.al (2001) invitan a la realización de siete preguntas clave para integrar todos los elementos necesarios, que se exponen a continuación.

Esquema 11. Preguntas clave para el diseño de un taller.



Fuente: Elaboración propia a partir de Expósito, et al (2001).

Así mismo se menciona tres etapas fundamentales a llevar a cabo para la realización de un taller que se engloban en: preparación, ejecución y evaluación.

En el caso de la etapa de preparación, esta se divide en tres fases que se mencionan a continuación.

Tabla 15. Fases de preparación de un taller.

Diseño		Planificación	Elaboración de materiales
Concepto del taller.		Pasos del taller.	Materiales.
Delimitación de objetivos.	de	Proyectar horarios, técnicas y actividades.	Conseguir materiales.
Desarrollo contenidos.	de	Determinar recursos y materiales.	Construir materiales.
Definición metodología.	de	Delimitar responsabilidades.	

Fuente: Elaboración propia a partir de Expósito, et al (2001).

Para la etapa de ejecución existen tres momentos que implican.

Tabla 16. Momentos de ejecución de un taller

Momento I Inicial o introductoria	Es la primera impresión y su finalidad es orientar, motivar y crear un ambiente de seguridad y confianza que debe incluir: -Bienvenida y presentación de facilitadores y participantes. -Objetivos, expectativas temores. -Agenda detallada con horarios y logística. En este momento se puede incluir algo que eleve la motivación y otorgar un motivo lo suficientemente bueno para permanecer en el taller.
Momento II Central o desarrollo	En este momento se establece el marco conceptual del taller del cual partirá posteriormente la práctica. En esta fase se puede utilizar diversos métodos y técnicas, tanto para la presentación de contenidos como para el desarrollo de los mismo. La presentación de contenidos estará más dirigida por quien facilita, mientras que el desarrollo temático debería tomar en cuenta una participación activa de los participantes.
Momento III Cierre	Conclusión: es la recapitulación de los pasos que se llevaron a cabo enfatizando la conexión y finalidad de las diferentes partes y técnicas que fueron manejadas. Plan de acción: se crea un espacio que permita concretar la experiencia y aprendizaje nuevo por medio de la reflexión para llevar a la práctica y acción. Evaluación: se de valor al alcance del taller y se explora lo obtenido en experiencia y aprendizaje.

Fuente: Elaboración propia a partir de Expósito, et. al (2001) y Alfaro y Badilla (2015).

Con respecto a la tercera etapa se retoma el proceso de evaluación dada la importancia de este, y se destaca el hecho de que puede realizarse en diferentes momentos del taller y con diferentes metodologías con enfoque participativo para permitir la retroalimentación de los participantes con relación al programa, método,

ambiente, etc.; Expósito, et.al (2001) mencionan que puede llevarse a cabo en tres tiempos:

-*Evaluaciones diarias o intermedias*; que facilitan la intervención activa en la realización del taller y se comparte de alguna forma la responsabilidad.

-*Evaluación final*; que indica el nivel general de aprendizaje y experiencia adquirida.

-*Evaluación posterior al taller*; la evaluación más importante de un taller, dado que un taller aporta experiencias de vida y su función es verlas reflejadas en la vida cotidiana del día a día.

Recordando que la evaluación es en dos vías, ya que también los participantes evalúan el taller y al facilitador, con la finalidad de obtener información acerca de los aspectos positivos y áreas de oportunidad.

3.3 Propuestas curso - taller “Disminución de estrés a través del aprendizaje y práctica de mindfulness y compasión”.

3.3.1 Justificación.

El presente taller nace originalmente para apoyar a las organizaciones en la búsqueda de cubrir los requisitos necesarios para el cumplimiento de la *NOM-35-STPS-2018 Factores de riesgo psicosocial en el trabajo*, en las áreas de:

-Adoptar las medidas para prevenir los factores de riesgo psicosocial, promover el entorno organizacional favorable, así como para atender las prácticas opuestas al entorno organizacional favorable y los actos de violencia laboral.

-Adoptar las medidas y acciones de control, cuando el resultado del análisis de los factores de riesgo psicosocial así lo indique.

Dado que México es un país con un alto índice de estrés laboral; según la encuesta realizada en octubre del 2021 por la bolsa de trabajo OCC Mundial, donde intervinieron 10,829 individuos a nivel nacional, se encontró que el 63% de la muestra participante afirmó manifestaron estrés durante los últimos dos años de los cuales el 23% sostuvo que estuvo expuesto a estrés todo el tiempo; otro hallazgo importante de mencionar es que desde el inicio de la pandemia el estrés laboral aumento en la mitad de los profesionistas principalmente por temor a perder el empleo.

Sin embargo, el estrés se presenta más allá del entorno laboral y a raíz de la pandemia y sus efectos el incremento del mismo ha sido significativo, así como los cuadros depresivos y de ansiedad, en la investigación dirigida por el INEGI (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática), en diciembre del 2021, reporta que el 15.4% de la población tiene o ha tenido síntomas depresivos y que el 50.7% de la población adulta ha manifestado síntoma de ansiedad, lo anterior basado en que los síntomas depresivos y de ansiedad en muchos casos son originados por el estrés.

Por lo anterior se abre el espacio de este taller al público en general; si bien la mayor parte de los participantes continúan siendo personal que buscan una opción al manejo del estrés laboral, también se han integrado estudiantes y amas de casa quienes requieren aprender alternativas a la gestión de estrés formado por el encierro y el cambio de circunstancias generadas por la pandemia.

Como se puede observar, el estrés afecta a un gran número de personas; tanto que en México se considera un problema de salud pública que afecta por igual a profesionales, empleados, estudiantes, amas de casa, etc.

Razón por la cual el trabajo aquí expuesto está fundamentado en dar acceso por medio de talleres pedagógicos a adultos con problemas de estrés, herramientas viables para una mejor gestión de este, donde cualquier individuo que desee incrementar la habilidad de manejar de una forma más saludable los momentos de estrés y de crisis tiene una opción viable que abre la puerta al bienestar formado de atención consciente y autocompasión que son generadoras de ecuanimidad y equilibrio.

3.3.2 Objetivo General.

Al finalizar el curso, los participantes, identificarán, reflexionarán y evaluarán respuestas conscientes vs., reacciones automáticas, producto del relacionamiento que se mantiene con las sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos, construyendo y utilizando opciones creativas, conscientes y saludables en las respuestas ante las situaciones estresantes.

3.3.3 Objetivos específicos.

-Los participantes identificarán desde su experiencia personal como el estrés afecta su salud física y mental a través del tipo, signos y síntomas del estrés,

-Los participantes reflexionarán como las sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos experimentados de manera directa en el momento presente coadyuvan a desarrollar estados de calma, estabilidad y ecuanimidad.

-Los participantes integrarán en la vida cotidiana los tres pilares que sustenta la autocompasión desde mindfulness por medio del conocimiento y práctica de su valor para la salud y el bienestar.

-Los participantes establecerán un mejor equilibrio entre los modos de la consciencia y los tres sistemas de regulación emocional a través de la valoración de la

importancia de la integración del modo ser y el círculo de relajación y satisfacción a la vida diaria.

-Los participantes modificarán la relación con las historias que los pensamientos cuentan, a través de la identificación de los pensamientos como fenómenos mentales transitorios.

3.3.4 Metodología.

En este curso taller la metodología utilizada en cada una de las sesiones es teórica, práctica, experiencial, reflexiva y colaborativa; dado que todos los participantes son invitados a experimentar de forma directa el aquí y el ahora para posteriormente reflexionar acerca de lo experimentado reconociendo las propias tendencias que propician o generan estrés, así como los recursos internos para modificar esas tendencias hacia la creación de respuestas creativas y generadoras de bienestar dentro de un ambiente de colaboración.

3.3.5 Contenido temático.

Tabla 16. Contenido sintético.

<ul style="list-style-type: none"> -El estrés, tipos, síntomas, signos, estresores y cómo afecta la salud. -Qué es la atención consciente o mindfulness. -Práctica formal e informal de mindfulness. <p>1ª Sesión Estrés y Mindfulness</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Importancia de las posturas para la práctica formal. -Compasión y autocompasión. -Diarios de autocompasión. <p>2ª Sesión Autocompasión</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Sensaciones y percepciones. -Los modos de la consciencia. -Diarios de meditación. <p>3ª Sesión Sensaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Emociones y sentimientos. -Los tres sistemas de regulación emocional. <p>4ª Sesión Emociones</p>
<ul style="list-style-type: none"> -Los pensamientos como fenómenos mentales. -Los pensamientos desde los modos de la consciencia. <p>5ª Sesión Pensamientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> -La singularidad de mindfulness. -Sesgos cognitivos, sesgo a la responsabilidad externa y el sesgo a la negatividad. <p>6ª Sesión Aceptación</p>	<ul style="list-style-type: none"> -En donde moramos nos convertimos. -Conexión e interdependencia. <p>7ª Sesión Interconexión</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ciencia atrás de mindfulness. -Efectos de mindfulness en la salud y bienestar. -Áreas de intervención con mindfulness. <p>8ª Sesión Ciencia y contextos</p>

Fuente: Elaboración propia.

3.3.6 Modalidad.

Presencial.

3.3.7 Duración del taller.

El curso taller tiene una duración de dieciséis horas y media, donde la sesión introductoria tiene una duración de dos horas y media, y las siete sesiones restantes con una duración de dos horas.

3.3.8 Población.

-Edad: 20 a 50 años.

-Experiencia: No es necesario tener experiencia en meditación.

-Número de participantes: Mínimo cinco y máximo veinte.

El curso taller está dirigido a toda persona interesada y comprometida con su desarrollo personal, dado que la autogestión y disciplina son fundamentales para el logro de resultados.

3.3.9 Recursos.

-Humanos: Facilitador con experiencia en la práctica de mindfulness y compasión de por lo menos dos años.

-Físicos: Sala con espacio suficiente, manual del participante impreso, bolígrafos, pizarrón, rotafolio, marcadores para pizarrón, plumones, hojas blancas, crayones, pegamento sólido, sillas, zafus, zabutones, tapetes de yoga, mantas, cojines, pasas, campana tibetana, computadora, bocinas, proyector, presentación, materiales para físicos para prácticas y audiovisuales.

3.3.10 Evaluación.

Con el objetivo de conocer el impacto de la información otorgada y el producto de las reflexiones de práctica vivencial, se realizan autoevaluaciones y evaluaciones continuas.

No se extiende comprobante de participación sin el 75 % de asistencia.

Al inicio de cada una de las sesiones se lleva a cabo una revisión de las lecturas, prácticas formales e informales que se trabajan en la semana desde casa, relacionadas al tema anterior, con la finalidad de reforzar el aprendizaje, la reflexión y la incorporación de los contenidos a la vida diaria.

Como parte del cierre se efectúa un ejercicio con las ideas llave y su aplicación en el día a día.

3.3.11 Desarrollo de la propuesta.

SESIÓN 1. ESTRÉS Y MINDFULNESS					
Contenidos de aprendizaje	Objetivos	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos y medios didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>1.- Bienvenida, presentación y encuadre de contenidos.</p> <p>2.- Acuerdos y expectativas.</p> <p>3.- Llegando al aquí y al ahora.</p> <p>4.- Estrés, tipos, síntomas y signos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué son los estresores - Estrés efectos en la salud y el bienestar. <p><i>Descanso</i></p> <p>5.- ¿Qué es atención consciente o mindfulness?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica formal y práctica informal de mindfulness. <p><i>Descanso</i></p> <p>6.- Cierre del día y práctica de la semana.</p>	<p>1.- Los participantes se presentarán entre sí y conocerán antecedentes del facilitador.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes conocerán los aspectos generales del taller. <p>2.- Los participantes conocerán los acuerdos de espacio seguro y externarán las expectativas que tengan con relación al taller.</p> <p>3.- Los participantes se introducirán a la práctica formal de mindfulness.</p> <p>4.- Los participantes conocerán la definición, tipos, síntomas y signos del estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes identificarán desde su experiencia personal el tipo, signos y síntomas de estrés que se manifiestan en ellos mismos. - Los participantes reconocerán como el estrés afecta la salud física y mental. <p>5.- Los participantes conocerán la definición de mindfulness.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes discriminarán entre lo que es y no meditación. - Los participantes conocerán, experimentarán y diferenciarán la práctica formal e informal de mindfulness. - Los participantes experimentarán de forma directa las sensaciones vividas en el momento presente. <p>6.- Los participantes describirán la experiencia vivida en la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes conocerán la práctica formal e informal que deberán realizar en la semana. 	<p>1.- Bienvenida al taller por parte del facilitador.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes en pares se conocerán y posteriormente presentarán a su compañero en primera persona. - Exposición de los contenidos generales del curso. <p>2.- Entrega al instructor el “consentimiento informado”, para posteriormente con el instructor efectuar la lectura de espacio seguro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con lluvia de ideas se definirán los acuerdos para mantener un espacio seguro de intercambio de ideas, respeto y auto-reflexión. - Los participantes externarán las expectativas con relación a curso, las cuales serán anotadas para revisión al final del curso. <p>3.- Práctica de sensaciones y respiración 5 minutos mindful.</p> <p>4.- Se efectuará una exposición de la definición, tipos, síntomas y signos del estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes reconocerán el estrés y sus síntomas en su vida diaria. - Los participantes examinarán los efectos que el estrés ha manifestado en su salud física y psicológica y realizarán una lista que compartirá en plenaria. <p>5.- Los participantes procederán a un ejercicio de atención consciente a las sensaciones con una pasa y compartirán en plenaria las experiencias identificadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes por medio de una lluvia de ideas expresarán lo que es la meditación, discriminando lo que es y no es meditación. - El facilitador expondrá la definición de mindfulness. - El facilitador expondrá lo que significa e implica la práctica formal y práctica informal de mindfulness. - Práctica formal de escáner corporal. - El facilitador hará indagación para dar pie a que los participantes realicen una auto-reflexión y compartan su experiencia. <p>6.- El facilitador proyectará el video “Por qué la atención plena es un súper poder” https://www.youtube.com/watch?v=P7t6tQsHADg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes en plenaria reflexiva comentarán el video proyectado identificando las sensaciones como una base fundamental de la atención plena. - El facilitador solicitará que los participantes describan en 5 palabras lo aprendido, reflexionado y experimentado en la sesión. - El facilitador informará y proporcionará el material y/o especificaciones de las prácticas de la semana. 	<p>- Sala con espacio suficiente, manual del participante impreso, bolígrafos, pizarrón, rotafolio, marcadores para pizarrón, plumones, hojas blancas, crayones, sillas, zafus, zabutones, tapetes de yoga, mantas, cojines, pasas, campana tibetana, computadora, bocinas, proyector, presentación, materiales audiovisuales</p>	<p>1.- 30 min.</p> <p>2.- 15 min.</p> <p>3.- 5 min</p> <p>4.- 30 min.</p> <p><i>Desc 5 min</i></p> <p>5.- 60 min.</p> <p><i>Desc 5 min</i></p> <p>6.- 30 min.</p> <p>Total 180 min.</p>	<p>- Auto evaluación.</p> <p>- Plenaria y Lluvia de ideas reflexiva de lo aprendido en la sesión.</p>
Idea llave “El estrés / mindfulness”					

SESIÓN 2. AUTOCONOCIMIENTO Y COMPASIÓN

Contenidos de aprendizaje	Objetivos	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos y medios didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>1.- Llegando al aquí y al ahora.</p> <p>2.- Experiencias y práctica de la semana.</p> <p>3.-Importancia de las posturas para la práctica formal.</p> <p><i>Descanso</i></p> <p>4.- Autoconocimiento</p> <p>5.-Compasión y autocompasión - ¿Qué no es compasión?</p> <p>6.- La autocompasión desde mindfulness. -Diario de autocompasión.</p> <p><i>Descanso</i></p> <p>7.- Práctica formal</p> <p>8.- Cierre del día y práctica de la semana.</p>	<p>1.- Los participantes conocerán el tema de día. -Los participantes experimentarán la calma de la respiración.</p> <p>2.- Los participantes expresarán sus experiencias y la identificación de las dificultades experimentadas durante la práctica vivida en la semana.</p> <p>3.- Los participantes experimentarán las mejores prácticas en cuanto a posturas se refiere para reducir las dificultades durante la práctica formal.</p> <p>4.- Los participantes reconocerán el nivel de conocimiento de sí mismo que posee.</p> <p>5.- Los participantes distinguirán las diferencias entre lo que es y no compasión.</p> <p>6.-Los participantes conocerán e identificarán en su vida los tres pilares que sustentan la autocompasión desde mindfulness. -Los participantes conocerán la información de autoconocimiento que pueden extraer de llevar un diario de autocompasión y sus beneficios.</p> <p>7.- Los participantes identificarán las experiencias sensoriales predominantes durante la práctica formal.</p> <p>8- Los participantes reflexionarán sobre la experiencia vivida en la sesión. -Los participantes conocerán la práctica formal e informal que deberán realizar en la semana.</p>	<p>1.-Bienvenida a la segunda sesión a los participantes por parte del facilitador.</p> <p>-Práctica de sensaciones y respiración 5 minutos mindfulness.</p> <p>2.-En plenaria los participantes expondrán al grupo cómo se experimentó la práctica de la semana.</p> <p>3.-De forma demostrativa se presentarán las posturas más comunes de la práctica formal, posteriormente cada participante debe probar cada postura mientras el facilitador, corrige y ayuda hasta lograr una postura equilibrada entre comodidad y atención.</p> <p>4.-Dinámica “Me conozco como la palma de la mano”.</p> <p>5.-El facilitador de forma expositiva dará a conocer lo que no es compasión y los términos con los que se confunde dicha palabra. -Los participantes con lluvia de ideas mencionan que es para ellos la compasión, reflexionando si según su propio concepto reconocen actos de compasión consigo mismo.</p> <p>6.- El facilitador expondrá los tres pilares que sirven de base para la autocompasión desde mindfulness. -En plenaria, los participantes reflexionarán sobre como aplican los tres pilares base de la autocompasión en su vida diaria y por qué es saludable hacerlo. -Los participantes mencionarán acciones autocompasivas que realizan en diversas áreas de su vida. - El facilitador demostrará la elaboración de un diario de autocompasión, como se vincula con el autoconocimiento y sus beneficios.</p> <p>7.-Práctica formal de escáner corporal. - El facilitador realizará una indagación para dar pie a que los participantes realicen una auto-reflexión de los momentos de amabilidad y autocompasión durante la práctica y compartan su experiencia.</p> <p>8.- El facilitador proyectará el video “Cómo nos empodera la atención plena” https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss -El facilitador solicitará que los participantes describirán en 5 palabras lo acerca de lo reflexionado y experimentado en la sesión. -El facilitador informará y proporcionará el material y/o especificaciones de las prácticas de la semana.</p>	<p>- Sala con espacio suficiente, manual del participante impreso, bolígrafos, pizarrón, rotafolio, marcadores para pizarrón, plumones, hojas blancas, crayones, sillas, zafus, zabutones, tapetes de yoga, mantas, cojines, campana tibetana, computadora , bocinas, proyector, presentación , materiales audiovisuales.</p>	<p>1.-15 min.</p> <p>2.-10 min.</p> <p>3.- 15 min.</p> <p><i>Desc 5 min.</i></p> <p>4.- 10 min.</p> <p>5.- 15 min.</p> <p>6.- 20 min</p> <p><i>Desc 5 min.</i></p> <p>7.- 15 min.</p> <p>8.- 10 min.</p> <p>Total 120 min.</p>	<p>-Auto evaluación.</p> <p>-Plenaria y Lluvia de ideas reflexiva de lo aprendido en la sesión.</p>
<p>Idea llave “El valor de la autocompasión”</p>					

SESIÓN 3. LOS SENTIDOS

Contenidos de aprendizaje	Objetivos	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos y medios didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>1.- Llegando al aquí y al ahora.</p> <p>2.- Experiencias y práctica de la semana.</p> <p>3.- Los sentidos ¿Qué son las sensaciones y las percepciones? - Diferencias entre sensaciones y percepciones.</p> <p><i>Descanso</i></p> <p>4.- Modo ser y modo hacer. -Diario de meditación.</p> <p><i>Descanso</i></p> <p>5.- Práctica formal.</p> <p>6.- Cierre del día y práctica de la semana.</p>	<p>1.- Los participantes conocerán el tema de día. -Los participantes experimentarán la calma de la respiración.</p> <p>2.- Los participantes expresarán la experiencia y la identificación de los 3 pilares que sustentan la autocompasión en mindfulness desde la experiencia vivida durante la práctica de la semana.</p> <p>3.- Los participantes diferenciarán entre las sensaciones y percepciones. - Los participantes identificarán cómo las percepciones influyen y afectan las acciones.</p> <p>4.- Los participantes distinguirán los modos básicos de funcionamiento mental, hacer y ser. - Los participantes identificarán cuál es el modo de funcionamiento mental, que más utilizan en la vida diaria. - Los participantes reconocerán el valor del equilibrio entre el modo hacer y el modo ser. -Los participantes explorarán las sensaciones como eventos transitorios. -Los participantes identificarán cómo se localiza y refleja el modo ser y hacer en los diarios de meditación.</p> <p>5.- Los participantes discriminarán entre las experiencias sensoriales y perceptivas predominantes durante la práctica formal. -Los participantes identificarán la respiración como un ancla para la gestión emocional.</p> <p>6- Los participantes reflexionarán sobre la experiencia vivida en la sesión. - Los participantes conocerán la práctica formal e informal que deberán realizar en la semana.</p>	<p>1.- Bienvenida a la tercera sesión a los participantes por parte del facilitador. -Práctica de sensaciones y respiración 5 minutos mindfulness.</p> <p>2.-En plenaria los participantes expondrán al grupo cómo se experimentó la práctica de la semana.</p> <p>3.-El facilitador expondrá las diferencias entre las sensaciones y las percepciones. - Los participantes en parejas compartirán que reacciones han tenido derivadas de percepciones erróneas y como se gestionaron. -El participante experimentará lo que es la percepción en un juego con el video de National Geographic "Juegos mentales: Cuestión de percepción" https://www.youtube.com/watch?v=Rj48DbeVXtE</p> <p>4.-El facilitador expondrá y demostrará los modos básicos de la consciencia, hacer y ser. - Los participantes en plenaria compartirán el modo mental que predomina en su día a día, cómo lo viven y la importancia del equilibrio. - El facilitador explicará los diarios de meditación y su función para identificar en ellos los horarios más adecuados, la mejor postura y las tendencias del modo ser y el modo hacer.</p> <p>5.-Práctica formal de escaneo corporal. - El facilitador realizará una indagación para dar pie a que los participantes realicen una auto-reflexión y compartan su experiencia y la identificación de sensaciones y percepciones durante la práctica.</p> <p>6.- El facilitador solicitará que los participantes describan en 5 palabras acerca de lo reflexionado y experimentado en la sesión. -El facilitador informará y proporcionará el material y/o especificaciones de las prácticas de la semana.</p>	<p>- Sala con espacio suficiente, manual del participante impreso, bolígrafos, pizarrón, rotafolio, marcadores para pizarrón, plumones, hojas blancas, crayones, sillas, zafus, zabutones, tapetes de yoga, mantas, cojines, campana tibetana, computadora, bocinas, proyector, presentación, materiales audiovisuales.</p>	<p>1.- 15 min</p> <p>2.- 10 min</p> <p>3.- 25 min.</p> <p><i>Desc 5 min</i></p> <p>4.- 25 min</p> <p><i>Desc 8 min.</i></p> <p>5.- 25 min.</p> <p>6.- 10 min.</p> <p>Total. 120 min.</p>	<p>-Auto evaluación.</p> <p>-Plenaria y Lluvia de ideas reflexiva de lo aprendido en la sesión.</p> <p>-Evidencia de aprendizaje diario de compasión.</p>

Idea llave "Modo hacer y modo ser"

SESIÓN 4. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Contenidos de aprendizaje	Objetivos	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos y medios didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>1.- Llegando al aquí y al ahora.</p> <p>2.- Experiencias y práctica de la semana.</p> <p>3.-Emociones y sentimientos.</p> <p><i>Descanso</i></p> <p>4.- Regulación emocional. - Tres sistemas de regulación emocional</p> <p><i>Descanso</i></p> <p>5.- Práctica formal</p> <p>6.- Cierre del día y práctica de la semana.</p>	<p>1.- Los participantes conocerán el tema de día. -Los participantes experimentarán la calma y estabilidad que proporciona la atención consciente.</p> <p>2.- Los participantes expresarán la identificación del modo hacer y ser y su manifestación en la práctica de la semana.</p> <p>3.-Los participantes conocerán las características de las emociones y los sentimientos. -Los participantes contrastarán entre emociones y sentimientos. -Los participantes reconocerán el valor de las emociones y los sentimientos. -Los participantes identificarán las emociones como fenómenos transitorios.</p> <p>4.- Los participantes conocerán e identificarán las características de los tres sistemas de regulación emocional. -Los participantes distinguirán como la estádia dentro de alguno de los tres sistemas de regulación contribuye en los estados mentales y relacionamiento con situaciones externas de la vida y que no se pueden controlar. -Los participantes inferirán las similitudes entre el modo ser y hacer y los tres sistemas de regulación.</p> <p>5.- Los participantes discriminarán entre las experiencias sensoriales y perceptivas predominantes durante la práctica formal. -Los participantes identificarán la respiración como un ancla para la gestión emocional.</p> <p>6- Los participantes reflexionarán sobre la experiencia vivida en la sesión. - Los participantes conocerán la práctica formal e informal que deberán realizar en la semana.</p>	<p>1.- Bienvenida a la cuarta sesión a los participantes por parte del facilitador. -Práctica de sensaciones y respiración 5 minutos mindfulness.</p> <p>2.- En plenaria los participantes expondrán al grupo cómo se experimentó la práctica de la semana.</p> <p>3.-El facilitador expondrá las diferencias entre emociones y sentimientos, así como la importancia de estos. -El facilitador proyectará el video ¿Cómo influye tu cuerpo en tus emociones? De Nazaret Castellanos https://www.youtube.com/watch?v=aUCK9QvbMec - Proyección de video ¿Dónde sentimos las emociones? https://www.youtube.com/watch?v=Y_EJQHsIT8w - Los participantes identificarán en su propio cuerpo donde sienten la ira y la alegría.</p> <p>4- El facilitador expondrá los tres sistemas de regulación emocional. -El participante con lluvia de ideas ira de la mano del facilitador poniendo ejemplo del día a día en cada uno de los sistemas de regulación emocional. -El participante identificará la conexión de los 3 sistemas de regulación emocional con los 2 modos de consciencia. -Los participantes discriminarán en cuál de los 3 sistemas de regulación suelen estar más tiempo y que consecuencias causa. -Los participantes reflexionarán a cerca de la importancia del equilibrio de habitar los 3 sistemas de regulación emocional. -Los participantes realizarán y conocerán el uso de “El frasco de las emociones”.</p> <p>5.-Práctica formal de escaneo corporal. - El facilitador realizará una indagación para dar pie a que los participantes realicen una auto-reflexión y compartan su experiencia y la identificación, la respiración como parte de la gestión emocional.</p> <p>6.- El facilitador solicitará que los participantes describan en 5 palabras lo reflexionado y experimentado en la sesión. -El facilitador informará y proporcionará el material y/o especificaciones de las prácticas de la semana.</p>	<p>- Sala con espacio suficiente, manual del participante impreso, bolígrafos, pizarrón, rotafolio, marcadores para pizarrón, plumones, hojas blancas, crayones, sillas, zafus, zabutones, tapetes de yoga, mantas, cojines, campana tibetana, computadora, bocinas, proyector, presentación, materiales audiovisuales.</p>	<p>1.-15 min.</p> <p>2.-10 min.</p> <p>3.- 25 min.</p> <p><i>Desc 5 min</i></p> <p>4.-25 min.</p> <p><i>Desc 5 min.</i></p> <p>5.- 25 min.</p> <p>6.- 10 min.</p> <p>Total 120 min.</p>	<p>-Auto evaluación.</p> <p>-Plenaria y Lluvia de ideas reflexiva de lo aprendido en la sesión.</p> <p>-Evidencia de aprendizaje diario de compasión y diario de meditación.</p>

Idea llave “Tres sistemas de regulación emocional”

SESIÓN 5. PENSAMIENTOS

Contenidos de aprendizaje	Objetivos	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos y medios didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>1.- Llegando al aquí y al ahora.</p> <p>2.- Experiencias y práctica de la semana.</p> <p>3.- Los pensamientos</p> <p>- ¿Qué son los pensamientos?</p> <p>- Los pensamientos desde el modo hacer y el modo ser.</p> <p>Descanso</p> <p>4.- Práctica formal</p> <p>5.- Cierre del día y práctica de la semana.</p>	<p>1.- Los participantes conocerán el tema de día. - Los participantes experimentarán la calma y estabilidad que proporciona la respiración.</p> <p>2.- Los participantes expresarán de forma reflexiva la experiencia de la práctica e identificación de la estadía en los sistemas de regulación emocional desde la experiencia vivida en la práctica de la semana.</p> <p>3.- Los participantes conocerán el concepto de pensamiento. - Los participantes identificarán que estados mentales predominan en su vida cotidiana. - Los participantes evaluarán como contribuye la información externa a los estados mentales en los que habitan. - Los participantes identificarán las ventajas de observar los pensamientos desde el modo ser y como fenómenos mentales transitorios.</p> <p>4.- Los participantes discriminarán entre las experiencias de pensamiento como fenómenos mentales, parte de la práctica formal. - Los participantes identificarán la respiración y las sensaciones como un ancla para la gestión de los pensamientos.</p> <p>5.- Los participantes reflexionarán la experiencia vivida en la sesión. - Los participantes conocerán la práctica formal e informal que deberán realizar en la semana.</p>	<p>1.- Bienvenida a la quinta sesión a los participantes por parte del facilitador. - Práctica de sensaciones y respiración 5 minutos mindfulness.</p> <p>2.- En plenaria los participantes expondrán al grupo cómo se experimentó la práctica de la semana.</p> <p>3.- Los participantes mediante lluvia de ideas llegarán a concepto de pensamiento - El facilitador proyectará un fragmento de la película "This means war!! Duck Soup, Leo Mc Carey". - Los participantes en plenaria reflexiva identificarán en sus propias vidas la situación revisada en el video y cómo afecta su vida diaria generando estrés innecesario. - Los participantes discernirán en que estados mentales habitan de forma cotidiana y como esos estados mentales son también una base de acciones. - Los participantes identificarán como la información que se adquiere del exterior contribuye a los estados mentales donde habitan. - Los participantes identificarán los pensamientos desde modo ser y desde el modo hacer. - Dinámica de cojines "El peso de los pensamientos"</p> <p>4.- Práctica formal de seguimiento a la respiración. - El facilitador realizará una indagación para dar pie a que los participantes realicen una auto-reflexión y compartan su experiencia y la identificación de los pensamientos como fenómenos mentales que no son uno mismo.</p> <p>5.- El facilitador solicitará que los participantes describan en 5 palabras lo reflexionado y experimentado en la sesión. - El facilitador informará y proporcionará el material y/o especificaciones de las prácticas de la semana.</p>	<p>- Sala con espacio suficiente, manual del participante impreso, bolígrafos, pizarrón, rotafolio, marcadores para pizarrón, plumones, hojas blancas, crayones, sillas, zafus, zabutones, tapetes de yoga, mantas, cojines, campana tibetana, computadora, bocinas, proyector, presentación, materiales audiovisuales.</p>	<p>1.- 15 min.</p> <p>2.- 10 min.</p> <p>3.- 50 min.</p> <p>Desc 5 min</p> <p>4.- 30 min</p> <p>5.- 10 min</p> <p>Total 120 min.</p>	<p>- Auto evaluación.</p> <p>- Plenaria y Lluvia de ideas reflexiva de lo aprendido en la sesión.</p> <p>- Evidencia de aprendizaje diario de compasión y diario de meditación.</p>
<p>Idea llave "Los pensamientos no son los hechos"</p>					

SESIÓN 6. GESTIONANDO LOS PENSAMIENTOS

Contenidos de aprendizaje	Objetivos	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos y medios didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>1.- Llegando al aquí y al ahora.</p> <p>2.- Experiencias y práctica de la semana.</p> <p>3.- La singularidad de mindfulness. - Sin fango no hay loto.</p> <p><i>Descanso</i></p> <p>4.- Sesgos cognitivos. - ¿Qué es un sesgo cognitivo? - Sesgo a la responsabilidad externa. - Sesgo a la negatividad.</p> <p><i>Descanso</i></p> <p>5.- Práctica formal</p> <p>6.- Cierre del día y práctica de la semana.</p>	<p>1.- Los participantes conocerán el tema de día. -Los participantes experimentarán la calma y estabilidad que proporciona la respiración.</p> <p>2.- Los participantes expresarán reflexivamente las experiencias de la práctica e identificarán los estados mentales que se experimentaron durante las prácticas de la semana.</p> <p>3.- Los participantes conocerán la importancia de tener una relación amable con las situaciones externas que y que no se pueden controlar. - Los participantes propondrán nuevas formas de relacionamiento con las situaciones externas de la vida y que no se pueden controlar.</p> <p>4.- Los participantes conocerán algunos sesgos cognitivos e indicarán con cuál sesgo se identifican más y por qué. - Los participantes identificarán cómo los sesgos cognitivos contribuyen a la permanencia en el modo hacer.</p> <p>5.- Los participantes discriminarán entre las experiencias de pensamiento como fenómenos mentales dentro de la práctica formal. -Los participantes identificarán la respiración y las sensaciones como un ancla para la gestión de los pensamientos.</p> <p>6.- Los participantes externarán la experiencia vivida en la sesión. - Los participantes conocerán la práctica formal e informal que deberán realizar en la semana.</p>	<p>1.- Bienvenida a la sexta sesión a los participantes por parte del facilitador. -Práctica de sensaciones y respiración 5 minutos mindfulness.</p> <p>2.- En plenaria los participantes exponen al grupo cómo se experimentó la práctica de la semana.</p> <p>3.- El facilitador expondrá los beneficios de acercarse y aceptar las emociones negativas, el dolor y situaciones poco agradables por medio de las sensaciones como una vía más directa hacia la recuperación y el bienestar.</p> <p>4.-El facilitador expondrá el significado de sesgo cognitivo y los sesgos a la responsabilidad externa y la negatividad como obstáculos modificables hacia la aceptación. -Los participantes mediante plenaria expondrán como en su vida diaria intervienen estos sesgos en sus relaciones y la aceptación de ellos mismos y los demás. -Los participantes en lluvia de ideas identificarán que no es una situación personal y se comparte como humanidad. -Dinámica “Las dos flechas”. - Los participantes mediante lluvia de ideas identifican la gestión de los pensamientos como un aliado para la aceptación compasiva y ayuda contra los sesgos cognitivos.</p> <p>5.-Práctica formal de seguimiento a la respiración. - El facilitador realizará una indagación para dar pie a que los participantes realicen una auto-reflexión y compartan su experiencia y la identificación de los pensamientos como fenómenos fuera de ellos mismo.</p> <p>6.- El facilitador solicitará que los participantes describirán en 5 palabras lo reflexionado y experimentado en la sesión. -El facilitador informará y proporcionará el material y/o especificaciones de las prácticas de la semana.</p>	<p>- Sala con espacio suficiente, manual del participante impreso, bolígrafos, pizarrón, rotafolio, marcadores para pizarrón, plumones, hojas blancas, crayones, sillas, zafus, zabutones, tapetes de yoga, mantas, cojines, campana tibetana, computadora, bocinas, proyector, presentación, materiales audiovisuales.</p>	<p>1.-15 min.</p> <p>2.-10 min.</p> <p>3.- 20 min.</p> <p><i>Desc 5 min.</i></p> <p>4.- 25 min</p> <p><i>Desc 5 min.</i></p> <p>5.- 30 min</p> <p>6.- 10 min.</p> <p>Total 120 min.</p>	<p>-Auto evaluación.</p> <p>-Plenaria y Lluvia de ideas reflexiva de lo aprendido en la sesión.</p> <p>-Evidencia de aprendizaje diario de compasión y diario de meditación.</p>

Idea llave “Sesgo a la negatividad” y “Sin fango no hay loto”

SESIÓN 7. "INTERDEPENDENCIA" Y "CONEXIÓN"

Contenidos de aprendizaje	Objetivos	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos y medios didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>1.- Llegando al aquí y al ahora.</p> <p>2.- Experiencias y práctica de la semana.</p> <p>3.- Conexión e interdependencia.</p> <p><i>Descanso</i></p> <p>4.- Práctica formal</p> <p>5.- Cierre del día y práctica de la semana.</p>	<p>1.- Los participantes conocerán el tema de día. -Los participantes experimentarán la calma y estabilidad que proporciona la respiración.</p> <p>2.- Los participantes expresarán lo experimentado en la práctica e identificarán la relación que se establece con las situaciones externas de la vida y que no se pueden controlar.</p> <p>3.- Los participantes identificarán los elementos y personas importantes que guían su vida. -Los participantes discriminarán lo relevante que los conecta con el bienestar. -Los participantes reconocerán el valor de la interdependencia para el bienestar.</p> <p>4.-Los participantes experimentarán la conexión que se mantiene con las personas cercanas, lejanas, positivas, neutras y negativas.</p> <p>5.- Los participantes externarán la experiencia vivida en la sesión. - Los participantes conocerán la práctica formal e informal que deberán realizar en la semana.</p>	<p>1.- Bienvenida a la séptima sesión a los participantes por parte del facilitador. -Práctica de sensaciones y respiración 5 minutos mindfulness.</p> <p>2.- En plenaria los participantes exponen al grupo cómo se experimentó la práctica de la semana.</p> <p>3.-El facilitador positivamente informará la importancia de la humanidad compartida y conexión con todo lo que los rodea. -El participante por medio de lluvia de ideas mencionará lo que lo mantiene conectado al bienestar y lo que lo aleja del mismo -Dinámica "Llegando al aquí".</p> <p>4.-Los participantes experimentarán una práctica formal de Amor y amabilidad incondicional. - El facilitador realizará una indagación para dar pie a que los participantes realicen una auto-reflexión y compartan su experiencia de ser amables, amorosos y compasivos con ellos mismos y los demás.</p> <p>5.- El facilitador solicitará que los participantes describan en 5 palabras lo reflexionado y experimentado en la sesión. -El facilitador informará y proporcionará el material y/o especificaciones de las prácticas de la semana.</p>	<p>- Sala con espacio suficiente, manual del participante impreso, bolígrafos, pizarrón, rotafolio, marcadores para pizarrón, plumones, hojas blancas, crayones, sillas, zafus, zabutones, tapetes de yoga, mantas, cojines, campana tibetana, computadora, bocinas, proyector, presentación, materiales audiovisuales.</p>	<p>1.-15 min.</p> <p>2.-10 min.</p> <p>3.- 40 min.</p> <p><i>Desc 10 min</i></p> <p>4.-35 min</p> <p>5.- 10 min.</p> <p>Total 120 min.</p>	<p>-Auto evaluación.</p> <p>-Plenaria y Lluvia de ideas reflexiva de lo aprendido en la sesión.</p> <p>-Evidencia de aprendizaje diario de compasión y diario de meditación.</p>
Idea llave " Interdependencia"					

SESIÓN 8 "CIENCIA DETRÁS DE MINDFULNESS / CIERRE DEL CURSO"

Contenidos de aprendizaje	Objetivos	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos y medios didácticos	Tiempo	Evaluación
<p>1.- Llegando al aquí y al ahora.</p> <p>2.- Experiencias y práctica de la semana.</p> <p>3.- Ciencia atrás de mindfulness -Beneficios comprobados</p> <p><i>Descanso</i></p> <p>4.- Herramientas para la gestión positiva del estrés. - Cobertura de expectativas iniciales.</p> <p>5.- Práctica formal</p> <p>6.-Cierre del curso.</p>	<p>1.- Los participantes conocerán el tema de día. -Los participantes experimentarán la calma y estabilidad que proporciona la respiración.</p> <p>2.- Los participantes expresarán de manera reflexiva lo experimentado en la práctica e identificarán la relación que establecen con ellas mismas, personas percibidas como positivas, neutras y negativas.</p> <p>3.- Los participantes conocerán la ciencia detrás de mindfulness y los beneficios en la salud y bienestar comprobados que mindfulness aporta.</p> <p>4.-Los participantes demostrarán el aprendizaje obtenido para la gestión positiva del estrés.</p> <p>5.-Los participantes experimentarán la conexión que mantienen con las personas cercanas, lejanas, positivas, neutras y negativas.</p> <p>6.- Los participantes realizarán el cuestionario de evaluación del taller.</p>	<p>1.- Bienvenida a la octava y última sesión a los participantes por parte del facilitador. -Práctica de sensaciones y respiración 5 minutos mindfulness.</p> <p>2.- En plenaria los participantes exponen al grupo cómo se experimentó la práctica de la semana.</p> <p>3.- El facilitador exponer el tema de la ciencia y beneficios de mindfulness para la salud y el bienestar. -El facilitador proyectará el video "El poder de mindfulness, lo que practicas se refuerza" de Shauna Shapiro https://www.youtube.com/watch?v=leblJdB2-Vo&list=RDLVleblJdB2-Vo&index=1 -Los participantes en plenaria mencionarán los beneficios que han experimentado durante las prácticas y como estos han permeado a la vida diaria.</p> <p>4.-Dinámica "Reflexión de cierre". -En plenaria se revisarán y validarán las expectativas mencionas al inicio del taller.</p> <p>5.-Los participantes experimentarán una práctica formal de amor y amabilidad incondicional. - El facilitador realizará una indagación para dar pie a que los participantes realicen una auto-reflexión y compartan su experiencia de ser amables, amorosos y compasivos con ellos mismos y los demás.</p> <p>6.- Llenado de cuestionario de "Evaluación del taller".</p>	<p>- Sala con espacio suficiente, manual del participante impreso, bolígrafos, pizarrón, rotafolio, marcadores para pizarrón, plumones, hojas blancas, crayones, sillas, zafus, zabutones, tapetes de yoga, mantas, cojines, campana tibetana, computadora, bocinas, proyector, presentación, materiales audiovisuales.</p>	<p>1.-10 min.</p> <p>2.- 5 min.</p> <p>3.- 35 min.</p> <p><i>Desc 10 min.</i></p> <p>4.-30 min.</p> <p>5.- 25 min</p> <p>6.- 5 min.</p> <p>Total 120 min.</p>	<p>-Auto evaluación.</p> <p>-Plenaria y Lluvia de ideas reflexiva de lo aprendido en la sesión.</p> <p>-Evidencia de aprendizaje diario de compasión y diario de meditación.</p> <p>-Dinámica de herramientas obtenidas para la gestión del estrés.</p> <p>-Evaluación del taller.</p>

Idea llave " Mindfulness y bienestar"

Conclusiones

Desde hace más de 20 años se tuvo la oportunidad de desarrollo en diversas áreas dentro del departamento de capital humano, sobre todo en empresas vinculadas al servicio; desde organizaciones familiares, sin estructura, procesos ni políticas ordenadas, hasta corporativos transnacionales estructurados con procesos y políticas perfectamente diseñadas a medida.

En esta línea y como pedagoga se logró la incorporación no solo a áreas totalmente enfocadas al proceso educativo; sino también a espacios organizacionales donde los psicólogos y los administradores durante muchos años han mantenido la preferencia; esto ha posibilitado sin duda alguna por la formación recibida por parte de la carrera en pedagogía que permitió responder de forma satisfactoria a la problemática planteada en su momento.

Durante la mencionada experiencia, un factor común predominante en dichas organizaciones fueron, sin lugar a dudas, las demandas agotadoras por resultados de negocio que generaban a los individuos altos grados de tensión, ansiedad y estrés; que se manifestaba y era gestionado de diversas maneras; en algunos casos sin mucho éxito provocando más tensión y estrés no únicamente personal sino a grupos y hasta departamentos completos, terminando en círculos viciosos y desgastantes que permeaban más allá del trabajo afectando la vida personal y la salud.

Es de estas experiencias vistas en muchas personas y vivida en modo personal, que en la búsqueda de una forma más sana de transitar por momentos de la vida que son inevitables; se descubre cómo mindfulness puede cambiar el relacionamiento con estas situaciones, siendo los resultados propios de esta práctica que nace la inquietud de formarse como profesora y compartir con otras personas una mejor forma de surfear las olas de la vida, y dado que las olas no se pueden controlar, es en la forma en la que se afrontan y la relación que se establece con ellas lo que genera un cambio que proporciona la opción de pasar de una reacción no gestionada con consecuencias muchas veces peor que la misma situación que la genero a respuestas creativas.

Así, tras el estudio teórico y profundización práctica se desarrollan talleres, cursos, clases y grupos de práctica que buscan permear esta técnica al mayor número de personas posibles, inicialmente nace como apoyo a empresas en pro del cumplimiento de la NOM-035-STPS-2018 “Factores de riesgo psicosocial en el trabajo”, sin embargo, tras la problemática de salud mundial que alcanza a México a inicios del 2020 se amplía el alcance y se hace uso de medios digitales para poder trascender la distancia y el aislamiento.

El taller aquí presentado nace de la fusión entre la formación como pedagoga que proporcionó las bases teórico-prácticas para la búsqueda de información, la planeación metodológica y la estructura didáctica, la experiencia en empresas de gran volumen con plantilla de personal con altos niveles de exigencia y el encuentro con mindfulness, la técnica que el día de hoy ha revolucionado la forma en que se puede aprender a gestionar las emociones y los pensamientos; siendo conscientes de la consciencia misma y de la transitoriedad de todo lo que está alrededor evitando caídas profundas en la depresión, la ansiedad, la tensión o el estrés.

El saber que todo es impermanente, conocer lo que se siente cuando se siente y lo que se piensa cuando se piensa es un *súper poder* que proporciona valiosos segundos antes de una reacción inconsciente e involuntaria, dando opciones a respuestas más allá del piloto automático donde la expresión de la acción no depende directamente de la emoción primaria como la ira, la tristeza o la felicidad; convirtiéndose en una acción consciente, totalmente voluntaria que nace de la realidad y la ecuanimidad y no del momento, por lo que evita caer en situaciones creadas por la mente que suelen terminar en espirales de pensamientos negativos alejadas de la realidad que deterioran la salud y el bienestar.

Los humanos como seres en constante evolución, a lo largo de la vida poseemos el poder del cambio y del aprendizaje de habilidades en cualquier momento de la existencia, de ahí que nunca es tarde para aprender a gestionar de forma positiva los momentos estresantes de la vida, con la entereza y calma necesaria para salir de ellos y continuar transitando por la vida.

De tal forma que este taller se desarrolla pensando en el proceso de enseñanza-aprendizaje, como estudios no formales, para una población adulta, donde su diseño no hubiera sido posible sin los elementos clave que se aprendieron durante la licenciatura en pedagogía donde se obtuvieron desde las bases de una investigación metodológica que proporcionó una respuesta a los objetivos planteados, los fundamentos organizativos y lógicos para la correcta elección y consecución de los temas y sus contenidos, pero sobre todo para una correcta planeación didáctica necesaria para un aprendizaje significativo cimentado en la experiencia, adaptado y aterrizado en el mundo real de cada uno de los participantes como un continuo de reaprendizajes.

Aunado a lo anterior, sirva este espacio para compartir la razón de la elección de este tema; la práctica de la atención consciente, como se menciona en la introducción inicia con una búsqueda personal que después de varios intentos a lo largo de los años en procesos terapéuticos de muchos tipos, algunos científicos y otros no tanto; termina al encontrar el camino del Dharma, un camino que lleva a la reconciliación con la vida tal y como es, con pérdidas y ganancias, con dolor y placer, con tristezas y alegrías, con comienzos y finales, y es en ese proceso de aceptación al cambio donde nace la decisión de estudiar y lograr la certificación como profesora de mindfulness; como una alternativa no religiosa, con la que se podrían compartir todos los aprendizajes obtenidos.

Sin embargo, la decisión de convertir el taller de atención consciente en el trabajo de titulación, fue el vivir profundamente y en carne propia lo que la atención consciente puede hacer en momentos complicados; pues hace algunos años tras un accidente hubo algunas cirugías en la pierna que incluyeron un clavo intramedular conectado de la rodilla al tobillo dentro de la tibia y una placa de titanio deteniendo hueso de cadáver injertado en lo que se rescató del peroné, todo sostenido con una docena de tornillos.

Lo anterior llevo a varios meses de recuperación con mucho dolor físico, pero con muy poco “dolor” mental; pues había muchas cosas que se pudieron hacer con el dolor y con la nueva forma de vivir; pero la diferencia entre cargar y renegar o escuchar, aceptar y abrazar, cambió radicalmente la forma de vivir la experiencia, pues hubo muchos momentos donde claramente se pudo detectar el torbellino mental cargado de

cuentos, la mayoría de ellos de malos a terribles, sin embargo; esas historias fueron amablemente colocadas en un segundo plano mientras la atención se enfocaba en el momento presente.

De forma que lo que llegaba; fuera, dolor, inmovilidad, etc., solo se quedaba en eso, dolor, inmovilidad; sin agregados mentales que generarán o incrementarán el sufrimiento.

Tras este aprendizaje de vida, el compartir esta técnica se convirtió en una prioridad, que cuando se decidió cerrar este ciclo tan importante; el hacerlo sobre el tema de atención consciente fue simplemente algo orgánico.

Fuentes consultadas.

Referencias Bibliográficas.

- Abalos, C. (2013). *El taller: un dispositivo para el encuentro y la reflexión*. Argentina. La Crujía.
- Anālayo. (2019). *Sati paṭṭhāna: Los orígenes del mindfulness*. España. Singlantana.
- Ander-Egg, E. (1991). *El taller una alternativa de renovación pedagógica*. (2° Ed). Argentina. Magisterio Rio de la Plata.
- Baer, R. (2014). *Mindfulness para la felicidad: Libérate de las trampas de tu mente y construye la vida que deseas*. Barcelona. Urano.
- Burch, V. (2014). *Vivir bien con el dolor y la enfermedad: Mindfulness para liberarte del sufrimiento*. España. Kairós.
- Burch, V. y Penman, D. (2013). *Tú no eres tu dolor: Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar el bienestar*. España. Kairós.
- Burdick, D. (2013). *Mindfulness skills workbook for clinicians & clients*. EUA. PESI.
- Calvo, J. (2017). *Mindfulness: El arte de controlar tu mente*. España. Alienta.
- Casas, M., Carranza, M y Ruiz, A. (2011). *Guía para la planeación didáctica en la Universidad*. México. UPN Polvo de Gis.
- Expósito, M., Grundmann, G., Quezada, L y Valdez, L. (2001) *Preparación y ejecución de talleres de capacitación: una guía práctica*. República Dominicana. Centro Cultural Poveda.
- Germer, C., Siegel R., Fulton P. (2017). *Mindfulness y psicoterapia*. España. Desclée de Brouwer.
- Gilbert, P. (2016). *Terapia centrada en la compasión: Características distintivas*. (2°ed). España. Desclée de Brouwer.
- Gilbert, P. (2018). *La mente compasiva: Una nueva forma de enfrentarse a los desafíos vitales*. España. Eleftheria.
- Gunaratana, H. (2012). *El libro de mindfulness*. España. Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. España. Kairós.

- Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness para principiantes*. España. Kairós.
- Maya, A. (1996). *El taller educativo: ¿Qué es? Fundamentos, como organizarlo y dirigirlo, como evaluarlo*. Colombia. Magisterio.
- Maitreyabandhu. (2016). *Vivir con atención plena: Curso práctico de mindfulness*. España. Singlantana.
- Nandisena. (2013). *Gran discurso de los fundamentos de la atención: Mahā- Sati- paṭṭhāna Sutta*. México, Budismo Theravada.
- Nhat Hanh, T. (2014). *Estás aquí: La magia del momento presente. (3° Ed)*. España. Kairós.
- Neff, K. y Germer, C. (2020). *Cuaderno de trabajo de mindfulness y autocompasión: Un método seguro para aumentar la fortaleza y el desarrollo interior y para aceptarse a uno mismo*. España. Desclée de Brouwer.
- Ricard, M., Lutz, A., Davison, R. (2015). *En el cerebro del meditador: Efectos cerebrales y psicológicos de las prácticas contemplativas*. Investigación y Ciencia. (460). 18-25.
- Respira Vida Breathworks. (2022). *Las raíces budistas de mindfulness y compasión. Mindfulness & compassion international MBPM Teacher Training*. España. Respira Vida.
- Sangharákshita, U. (2014). *El Budismo: su enseñanza y su práctica*. México. CBCM.
- Sangharákshita, U. (2016). *Mindfulness vivir con consciencia: Comentario del diálogo del Buda sobre la atención consciente Sutta Sati paṭṭhāna*. México. CBCM.
- Salzberg, S. (2015). *Felicidad auténtica en el trabajo*. Planeta: México.
- Shapiro, S. y Carlson, L. (2014). *Arte y ciencia del mindfulness: Integrar el mindfulness en la psicología y en las profesiones de ayuda*. España. Desclée De Brouwer.
- Susuki, S. (1987). *Mente Zen, mente de principiante: Conversaciones informales sobre meditación y práctica zen*. Argentina. Estaciones.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2017). *Vencer la depresión: Descubre el poder las técnicas de mindfulness*. España. Paidós.

Referencias Electrónicas.

- Alfaro, A y Badilla, M. (2015). *El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana*. Revista Electrónica Perspectivas. 10 (81-146). [Fecha de Consulta 09 de Marzo de 2022]. Disponible en:
<https://www.drea.co.cr/sites/default/files/Contenido/El%20taller%20pedag%C3%B3gico%20una%20herramienta%20did%C3%A1ctica.pdf>
- Alonso, A., Gallego, D. y Honey P. (1995). *Los estilos de aprendizaje: Procedimiento de diagnóstico y mejora*. (7° Ed). (eBook). España. Mensajero.
- American Mindfulness Research Association (AMRA). (2021) *Mindfulness journal publications by year, 1980-2020*. American Mindfulness Research Association (AMRA). [Fecha de Consulta 23 de febrero de 2022]. Disponible en:
https://goamra.org/resources/Pictures/AMRA_2020_pic.png
- Ander-Egg, E. (1977). *Hacia una pedagogía autogestionaria*. Barcelona, [Fecha de Consulta 11 de marzo de 2022]. Disponible en:
<https://documents.mx/document/1-hacia-una-pedagogia-autogestionaria.html>
- Aprendamos Juntos. (BBVA). (2021, Diciembre). *¿Cómo influye tu cuerpo en tus emociones?*, Nazareth Castellanos, neurocientífica. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=aUCK9QvbMec>
- Argüís, R., Bolsas, A., Hernández S. y Salvador M. (2012). Programa “Aulas Felices”: Psicología positiva aplicada a la Educación. (3° Ed). (EBook). España. Disponible en
<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Ben-kiki, T. Leidner, O y Parsons, A. (Happyfy). (2014) *¿Cómo la atención plena nos fortalece?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>
- Carson, N., (2014). *Fisiología de la conducta*. (11° Ed). (Evos). Madrid. Pearson Educación.
- Case Western Reserve University, *Biology, Jame Zull PHD*, [Fecha de Consulta 23 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://case.edu/biology/people/zull.html>
- Cebolla, A. y Campos, D. (2016). *Enseñar Mindfulness: Contextos de Instrucción y Pedagogía*. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 103-118. [Fecha de Consulta 21 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.107>

- Crane, R., Bartley, T., Evans, A., Karunavira, Sansom, S., Silverton, S., Soulsby, J., Williams, V., Kuyken, W., Williams, M., Yiangou, A., Fannell, M., Surawy, C., Eames, C., Fletcher, M., Hastings, R., Koerbel, L., y Octigan, K. (2021). *Mindfulness-based Interventions: Teaching Assessment Criteria (MBI: TAC). In-depth version*. Prifysgol Bangor University. [Fecha de Consulta 20 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://mbitac.bangor.ac.uk/documents/MBITACFullPAGESFINAL6.7.21.pdf>
- Cruz, G. (2018). *Desestigmatizando la función del estrés*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 21(2):604-620. [Fecha de Consulta 19 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/65292>
- Dodson, J. y Heng, Y. (2021, 12 de agosto). *Self-compassion in organizations: A review and future research agenda*. Journal of organizational Behavior. [Fecha de Consulta 20 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/job.2556>
- Flook, et al. (2010). *Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children*. Journal of Applied School Psychology, 26(1), 70–95. [Fecha de Consulta 20 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/15377900903379125>
- Galán, S y Camacho, E. (2012). *Estrés y salud: Investigación básica y aplicada*. (EBook). México. El manual moderno.
- García. C. (2013). *10 grandes empresas que apoyan la meditación para reducir el estrés laboral*. Mindfulness Vivendi. [Fecha de Consulta 20 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://reducciondelestres.net/10-grandes-empresas-que-apoyan-la-meditacion-para-reducir-el-estres-laboral/>
- Guerrero, E. (1996). *Salud, estrés y factores psicológicos*. Revista Campo abierto. 13(3), 49-69. [Fecha de Consulta 25 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764/1848>
- Gutiérrez - Gómez, A. (2020). *Caminando hacia la atención plena: Mindfulness en la escuela*. (EBook), España, Inclusión.
- Godínez, N. (2016, 26 de enero). *¿Por qué la atención plena es un súper poder? de Happyfy*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=P7t6tQsHADg>
- Hasenkamp, W., y Barsalou, L. W. (2012). *Effects of Meditation Experience on Functional Connectivity of Distributed Brain Networks*. Frontiers in Human Neuroscience, 6. [Fecha de Consulta 23 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2012.00038>

- Hunter, J. (2013). *Is mindfulness good for business?* Mindful Magazine, (p. 52-59). [Fecha de Consulta 23 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://blog.t3consortium.com/wp-content/uploads/2016/01/Mindful-Is-Mindfulness-Good-for-Business.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2021). *Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. <https://www.inegi.org.mx/programas/enbiare/2021/>
- Kolb, D y Kolb A. (2013). *The Kolb Learning Style Inventory 4.0: Guide to theory, psychometrics, research & Applications*. [Fecha de Consulta 23 de Febrero de 2022]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/303446688_The_Kolb_Learning_Style_Inventory_40_Guide_to_Theory_Psychometrics_Research_Applications/citation/download
- Mañas, I., Justo, C.F., Montoya, M.G., y Montoya, C.G. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo: Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. [Fecha de Consulta 10 de Febrero de 2022]. Disponible en: <http://www.thesauro.com/imagenes/39884-20.pdf>
- Morales, T. (2020). *Colección de Discursos Largos del Buda Di: Traducción al español del Dīgha Nikāya, Tratado sobre la Sabiduría*. (EBook). México. Libros de verdad.
- Movieclips. (2020). *The Marx Brothers-This Country's going to war*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3coxrP3wbd4>
- Laureles, J. (2021, 21 de julio). *México el país con mayor estrés laboral: OMS*. La Jornada. <https://www.jornada.com.mx/notas/2021/07/21/politica/mexico-es-el-pais-con-mayor-estres-laboral-oms/>
- Leal, Irma (2006). *El Estrés: Cómo nos Afecta*. Revista Científica General José María Córdova, 4(4) ,56-58. [Fecha de Consulta 2 de Marzo de 2022]. ISSN: 1900-6586. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476259067015>
- Luciano, S y Valdivia, María (2006). *La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia*. Papeles del Psicólogo, 27(2), 79-91. [Fecha de Consulta 9 de Febrero de 2022]. ISSN: 0214-7823. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827203>
- Occ Mundial. (2021, 01 de octubre). *Estrés laboral en México 2021*. Blog Occ Mundial. <https://www.occ.com.mx/blog/estres-laboral-en-mexico/>

- Rajput, experimentos. (2014, 30 de mayo). Juegos mentales: cuestión de percepción, National Geographic. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Rj48DbeVXtEVo&list=RDLVleblJdB2-Vo&index=1>
- Redacción Nacional Propositivo. (2020). *Un salón de clases único*. Vive Tecmilenio. [Fecha de Consulta 9 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://vive.tecmilenio.mx/propositivo/un-salon-de-clases-unico>
- Sánchez, J. (2010). *Estrés laboral*. Revista Hidrogénesis, 8(2), 55-63. [Fecha de Consulta 23 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.aya.go.cr/centroDocumetacion/Revista%20Hidrognesis/Revista%20Hidrog%C3%A9nesis%20Vol.%208%20No.2.%202010.pdf>
- Shift. (2014). *Como aprende nuestro cerebro una explicación para los profesionales de e-learning*. [Fecha de Consulta 23 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.shiftelearning.com/blogshift/bid/348971/c-mo-aprende-nuestro-cerebro-una-explicaci-n-para-los-profesionales-elearning>
- Simón, V. (2007). *Mindfulness y neurobiología*. Revista de psicoterapia, 17(66-67), 5-30. [Fecha de Consulta 9 de febrero de 2022]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Vicente-Simon/publication/268395842_Mindfulness_y_neurobiologia/links/548144730cf22525dcb609a3/Mindfulness-y-neurobiologia.pdf
- Somos curiosos. (2018) *¿Dónde sentimos las emociones?* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Y_EJQHsIT8w
- Ted X. (Ted Talks). (2018). *What you practice grows stronger, Shauna Shapiro, TEDx Washington Square*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=leblJdB2-Vo&list=RDLVleblJdB2-Vo&index=1>
- Vega, I. y Sánchez, S. (2013). *Terapia dialéctico conductual para el trastorno de personalidad límite*. Acción Psicológica, 10(1), 45-56. [Fecha de Consulta 9 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7032>
- Williams, M., Penman, D. (2014). *Mindfulness: Guía para encontrar la paz en un mundo frenético*. (eBook). México. Paidós.