



Mindfulness: una técnica que puede aportar a la educación de niños y niñas con discapacidades

Mindfulness: a technique that can contribute to the education of children with disabilities

Mindfulness: uma técnica que pode contribuir para a educação de crianças com deficiência

Erolita Jexenia Casquete-Tamayo^I
flacahay87@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3632-2872>

Alicia Carolina Caicedo-Hurtado^{II}
aliciacaicedohurtado16@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3467-2609>

Correspondencia: flacahay87@hotmail.com

Ciencias de la educación
Artículos de revisión

***Recibido:** 10 de agosto de 2021 ***Aceptado:** 30 de agosto de 2021 * **Publicado:** 06 de septiembre de 2021

- I. Doctorando en Educación Superior en la Universidad UAI Argentina, Máster en Innovación Educativa, Licenciada en Ciencias de la Educación, Tecnóloga en Ciencias de la Educación Nivel Primario, Diplomado en Educación Inclusiva, Diplomado en Neurociencia universitaria, Diplomado en Inteligencia Emocional, Docente Investigadora de la Escuela de Educación General Básica Fiscal Guiomar Verá Ramírez en Esmeraldas, Ecuador.
- II. Magister en Inclusión Educativa y Atención a la Diversidad, Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Sistemas Multimedia, Docente en Admisión y Nivelación en la Universidad Técnica de Esmeraldas Luis Vargas Torres, Ecuador.

Resumen

En los últimos años se ha extendido en numerosas latitudes la ideal del Mindfulness como una de las técnicas utilizadas para mejorar y enriquecer la vida de los individuos. Sin embargo, esta manera de pensar al ser humano y sus potencialidades cuenta con una rica historia y numerosas características que deben ser desarrolladas para luego poder reflexionar sobre su utilización en la educación de niñas y niños en edad con discapacidades que se encuentren en edad escolar, que es el objetivo principal del presente artículo.

Palabras clave: Técnica; educación; discapacidades; potencialidades; reflexionar.

Abstract

In recent years, the ideal of Mindfulness has spread in many latitudes as one of the techniques used to improve and enrich the lives of individuals. However, this way of thinking about the human being and its potentialities has a rich history and numerous characteristics that must be developed in order to later be able to reflect on its use in the education of girls and boys of age with disabilities who are of school age, which is the main objective of this article.

Keywords: Technique; education; disabilities; potential; reflect.

Resumo

Nos últimos anos, o ideal de Mindfulness se espalhou em muitas latitudes como uma das técnicas utilizadas para melhorar e enriquecer a vida dos indivíduos. Porém, esta forma de pensar o ser humano e suas potencialidades possui uma rica história e inúmeras características que devem ser desenvolvidas para posteriormente podermos refletir sobre sua utilização na educação de meninas e meninos com deficiência que estão na escola. idade, que é o objetivo principal deste artigo.

Palavras-chave: Técnica; educação; deficiência; potencial; refletir.

Introducción

En primer lugar, debe aclararse que el término Mindfulness proviene de una traducción que no es exacta sino compuesta, ya que no existe ninguna palabra en otros idiomas que pueda asemejarse a su significado original. Al español puede verse traducido como atención plena, conciencia plena, presencia mental, entre otras, pero ninguno de esos conceptos se asemeja al sentido que

originalmente se le ha dado al término. A su vez, el concepto mindfulness proviene de una de las primeras traducciones realizadas a la palabra “sati” que en idioma pali, que es el que se hablaba cuando Buda impartía sus enseñanzas, significa recordar o recordar . Ya que la concepción de recordar se relaciona con la idea de traer algo al presente, puede decirse que, en última instancia, mindfulness es la capacidad que tiene todo ser humano de estar situado en el momento reciente y de poder recordarse siempre a sí mismo concentrarse ahí mismo, en el tiempo presente, volver permanentemente al aquí y ahora.

La capacidad de vivir en el presente, permitiéndose percibir la vida, las nuevas experiencias, las oportunidades de nuevos aprendizajes abre infinitas posibilidades a cada individuo de conectarse con sus sentimientos, sus capacidades y sus deseos, que son piezas claves para pensar la educación y las diferentes instancias en las que se puede aprender en los tiempos que se viven en la actualidad. Esta forma de pensarnos también implica batallar contra aquellos pensamientos que son del pasado o del futuro, que no significan que sean malos o nocivos en sí mismos, pero que no permiten darnos el espacio y el momento para reconocer lo que estamos viviendo o pensando en el momento: si estamos bien, mal, a gusto, si estamos disfrutando de determinada experiencia, si deseamos continuarla o suspenderla, entre otras cosas. Teniendo este tipo de visiones y reflexiones, las personas son capaces de tomar decisiones y encarar diferentes caminos y procesos desde un lugar de autopercepción y de reconocimiento de capacidades y deseos que no deben dejarse de lado.

Desarrollo

Mindfulness en occidente

En las últimas décadas, se ha desarrollado en una posición importante de países de occidente y su área de influencia, la introducción de la técnica de mindfulness en disciplinas como la medicina o la psicología propia y característica de occidente. Esta práctica ha sido objeto de numerosas investigaciones científicas mediante las cuales ha sido reconocida como una forma eficiente y segura para reducir los síntomas tanto físicos como psicológicos propios del estrés y mejorar el bienestar de las personas en términos generales.

Según Dolores Gil Montoya, existe un acercamiento entre las culturas orientales y occidentales que fueron dando lugar a la penetración de nuevas formas de ver el mundo y al ser humano. Siguiendo las reflexiones de la autora:

“Precisamente y gracias al más reciente encuentro entre el pensamiento oriental y occidental que se viene produciendo desde mediados del siglo XX, la filosofía oriental ha tomado especial relevancia en la sociedad occidental. Buena muestra de ello es el interés creciente por parte de filósofos, historiadores de las religiones, psicólogos y científicos (físicos, matemáticos) entre otros, por dicha filosofía. Como consecuencia de este acercamiento a las sabidurías orientales, se ha generado un importante movimiento filosófico que retoma la expresión clásica *philosophia perennis* otorgándole un nuevo sentido”.

El exponente más importante de esta corriente y el responsable de la introducción de esta técnica a la vida en occidente Jon Kabat-Zinn, planteó en uno de sus trabajos una definición que parece ser la más adecuada para describir todos los aspectos que abarca el mindfulness:

“Es el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención... La atención plena no implica intentar ir a ningún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos familiarizados más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro”.

Kabat Zin se encargó, además, de fundar la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico que depende de la Universidad de Massachusetts, en la que los tratamientos basados en dicha práctica se han orientado a los problemas tanto físicos como psicológicos, situaciones de dolor crónico, además de los síntomas propios del estrés, ganando cada vez más legitimidad y lugares en los círculos académicos y en la comunidad científica occidental. Según sus propias palabras, mindfulness no es simplemente una técnica cognitiva – conductual como existen en la actualidad, y no debe ni puede ser reducida a la necesidad de un cambio de paradigma en cuanto a la conducta, sino que se constituye como una manera de entender y vivir la propia vida, de otorgarse la posibilidad de entender la manera en la que la mente humana funciona, para que de esta manera

pueda entenderse el sentido de las cosas que pensamos y hacemos en nuestra vida cotidiana y cómo se puede ser mejor.

No se puede dejar de lado que hace décadas que la vida de las personas se ha convertido en un permanente caos, donde todo es expeditivo, fluye y cambia de manera constante. Los ritmos de trabajo, de vida y de ocio, como así también el sistemático agravamiento de la desigualdad y la violencia terminan siendo nocivos para el conjunto de las personas cuya vida transcurre a través de estos ritmos vertiginosos y autoexigentes. La cultura occidental se ha encargado de internalizar en cada uno de nosotros que la prioridad es cumplir con las metas laborales, tener la vida en orden, criar bien a los hijos, y la exigencia más difícil de todas, ser felices. Esto empuja inevitablemente a las personas a vivir en piloto automático, respondiendo a contragolpe a las vicisitudes cotidianas que se presentan como forma de vida.

Es por este motivo, que la práctica de mindfulness no solo como modo de vida sino también como tratamiento médico y psicológico ha ido ganando terreno en los países con culturas occidentales arraigadas, permitiendo a los individuos encontrar la manera de vivir el presente y de autoperibirse, de quitarle el peso innecesario a las preocupaciones propias y las cargas que se traen del pasado, y la ansiedad que reviste la incertidumbre de la venida de futuro en una sociedad con las características que se desarrollaron anteriormente.

Mindfulness en educación

Como puede observarse en el desarrollo precedente, esta forma de pensar el mundo y esta filosofía propia de oriente y milenaria, se ha ido introduciendo en numerosos ámbitos tanto profesionales como cotidianos. Además de los ya planteados, el mindfulness se utiliza en el deporte, en los ámbitos familiares, en las empresas con el personal y también en las cárceles y lugares de reclusión como una forma de desarrollar nuevas herramientas y abonar el bienestar y la tranquilidad en momentos que usualmente se consideran críticos y tensos. Sin embargo, como coinciden varios autores, en el terreno en el que se han observado buenos resultados y que se ha podido instalar como práctica cotidiana es en el área de la educación. Los estudios y desarrollos realizados por Mañas, Franco, Gil y Montoya plantean algunas cuestiones que refuerzan esta idea, dando cuenta de que en el ámbito educativo existen numerosos resultados y ejemplos que demuestran lo positivo

que puede resultar la introducción de la práctica del mindfulness en el desarrollo cotidiano del proceso de enseñanza – aprendizaje:

“Uno de los contextos, donde más exitosamente se está empleando es en el ámbito educativo, tanto con el profesorado, para reducir el estrés docente y mejorar el bienestar y la satisfacción personal y profesional, como con el alumnado, para aumentar su nivel de atención en la era de las distracciones, y reducir la agresividad y la violencia, así como generar actitudes hacia la inclusión, la cooperación, la tolerancia, la empatía y la compasión”.

La práctica educativa que se centra en la posibilidad de aplicar esta técnica a la vida escolar cotidiana, configura en cada uno de los niños y niñas y en los docentes que se encargan de educarlos, la posibilidad de adquirir un compromiso serio y constante con el desarrollo de la propia conciencia, que se va a ver condicionado y determinado por el deseo de cada persona de alcanzar el autoconocimiento y mayores grados de libertad interior. La existencia de esta oportunidad debe ser tomada en cuenta por todos los actores que forman parte de la comunidad educativa, ya que son ellos los encargados de que el proceso de enseñanza – aprendizaje pueda desarrollarse de manera exitosa y de acuerdo a las necesidades generales y particulares de cada uno de los estudiantes involucrados en él.

El sistema educativo y los aspectos que este abarca se encuentra en una crisis importante en la actualidad. Es sabido que tanto en las escuelas como en los niveles superiores de educación adulta, convergen una cantidad cada vez más numerosa de estudiantes que cuentan con características conductuales que no son las que la sociedad de conjunto y algunos especialistas consideran como “funcionales”, entre las cuales se encuentran la dificultad para concentrarse, la carencia de habilidades sociales como la cooperación y la solidaridad, la hiperactividad, el desarrollo de conductas de violencia entre pares o bullying, llegando a extremos como los trastornos de la alimentación, depresión infantil y ataques de pánico. En el otro lado, se encuentran los docentes que a menudo no están formados ni capacitados para abordar este tipo de problemáticas complejas, mientras se desarrollan en un contexto de precariedad laboral, desprestigio profesional y sueldos insuficientes para afrontar las dificultades propias de la actualidad.

Numerosos estudios han demostrado que existe una relación directa entre la situación en la que se encuentra la persona encargada de la educación con las condiciones y configuraciones psicológicas y conductuales que se desarrollan en el aula de la clase. Si el educador se encuentra atravesando una realidad de agotamiento emocional, se ve afectada negativamente la manera en la que los estudiantes se relacionan social y emocionalmente. Cuando los docentes se encuentran en un permanente estado de estrés o atravesando el conocido síndrome de burnout, cuentan con menos posibilidades de empatizar con los niños o ejercer tareas de cuidado y suelen desarrollar menos tolerancia a este tipo de conductas que son más complejas.

En el medio de la complejidad de la situación planteada, la posibilidad de implementar y practicar mindfulness permite contribuir al desarrollo de numerosas habilidades tanto emocionales como sociales en los maestros y profesores, por un lado, y en los estudiantes de todos los niveles, por el otro. En los resultados de las investigaciones de quienes se dedican a estudiar estos procesos, se puede observar que a medida de que las personas se van haciendo más conscientes de las vivencias y de los sentimientos que experimentan a partir de la aplicación de dicha técnica, se desarrolla la auto-observación y la auto-conciencia, y con ello la habilidad de estar atentas a las emociones en el momento en que se desarrollan y entender qué incidencia tienen las mismas en las conductas diarias. De este modo, practicar regularmente la atención plena termina contribuyendo a mantener conciencia sobre las emociones y regularlas, a comprender cuales son los patrones propios de la conducta que se relacionan con las reacciones a los sentimientos del momento, y también otorga las herramientas necesarias para poder elegir conscientemente entre las posibilidades existentes, la más adecuada y eficiente para dar respuesta ante cada situación.

Mindfulness para la educación de niños y niñas con necesidades especiales

Dentro de las posibilidades y los beneficios que ofrece la aplicación de mindfulness en el ámbito escolar, en todos sus niveles, se encuentra la formación de niños y niñas que cuentan con algún tipo de discapacidad, tanto motriz como cognitiva, o que cuentan con necesidades especiales. Davis y Hayes en su trabajo sobre los beneficios de la práctica, se encargan de identificar tres grandes grupos de beneficios que trae aparejada la incorporación de este tipo de programas en la educación: afectivos, intrapersonales e interpersonales:

“Los beneficios afectivos incluirían una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva en una amplia gama de problemas clínicos. Los beneficios intrapersonales supondrían una mejora en otros parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida como, por ejemplo, la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional. Por último estarían los beneficios interpersonales, que incluirían un mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional”.

Los efectos positivos del mindfulness que se desarrollan en el presente trabajo, traen resultados beneficiosos para la totalidad de los estudiantes. Sin embargo, pueden observarse especiales beneficios en aquellos alumnos que revisten diversas dificultades que ponen un límite u obstaculizan el aprendizaje, entre los que se encuentran niños con déficit de atención, con problemas conductuales tanto personales como sociales, con problemáticas en cuanto a la autonomía, a autorregulación de la conducta, como así también niños y jóvenes que deban transitar los problemas propios de las discapacidades visuales, auditivas, motoras e intelectuales, entre otros.

Como se ha desarrollado en las páginas precedentes, la incorporación de mindfulness en la educación desde edades muy tempranas, no solo permite a los estudiantes ponerse en contacto con sus sentimientos, sus emociones y pensamientos para de ese modo poder comprenderlas y regularlas, sino que también impacta en la generación de valores como la solidaridad, la aceptación, el respeto por la diversidad y la empatía. Esto quiere decir que utilizando dicha práctica se termina por generar en las aulas un doble movimiento, no solo porque puede contribuir en que los niños con necesidades especiales puedan tomar conciencia de sus sentimientos, del bienestar o el malestar y de sus propios deseos y necesidades del momento, permitiendo así un mejor manejo de las emociones, sino que a su vez, constituye un elemento central para general un ambiente inclusivo de trabajo y aprendizaje por parte de todos los integrantes del aula y del proceso educativo por el que atraviesan los niños.

Si tenemos en cuenta los aspectos de la discapacidad intelectual, que resulta una problemática relativamente frecuente dentro de las escuelas integradas en la actualidad, es necesario aclarar que

en las últimas décadas se han desarrollado nuevas conceptualizaciones y, por ende, nuevas formas de acompañar a los niños y niñas en su cotidianidad. Siguiendo las reflexiones de Carlota de Miguel Ruiz:

“El nuevo concepto de discapacidad intelectual no pretende solo definir y diagnosticar la discapacidad sino identificar las capacidades y debilidades de esa persona en cinco áreas de un modelo teórico multidimensional: habilidades intelectuales (razonamiento, planificación, solución de problemas, pensamiento abstracto, comprensión de ideas complejas, aprender con rapidez y aprender de la experiencia); conducta adaptativa (habilidades conceptuales, sociales y prácticas); salud (física, mental y social); participación, interacciones y roles; y contexto (ambientes y cultura). A partir de estos resultados se elabora el sistema de apoyos apropiado para mejorar el funcionamiento individual”.

Los estudios realizados a partir de la detección de la relación positiva existente entre mindfulness y la educación de niños con discapacidades intelectuales, demuestran que la aplicación de dicha práctica también desarrolla efectos positivos al ser aplicada a quienes se encargan del cuidado de niños con estas necesidades y los beneficios pueden ser compartidos por ambas partes. Muchos programas educativos de estas características se han enfocado en reducir las restricciones físicas que los cuidadores imponen a los niños y a mejorar los niveles de felicidad, reduciendo el estrés y la ansiedad.

Consideraciones finales

A través de las páginas del presente artículo se han desarrollado teóricamente los fundamentos del mindfulness y la importancia de incorporar esta práctica en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje y en la comunidad educativa, para la formación de los estudiantes en general, y de aquellos que cuentan con algún tipo de discapacidad en particular. A partir de ello, es posible concluir que dicha práctica permite que tanto docentes como estudiantes puedan optimizar sus capacidades cognitivas, desarrollando especialmente la atención y la auto-conciencia, y aportando elementos que ayuden a desarrollar mejores modos y más responsables de relacionarse con las demás personas con las que interactúan.

Es sabido que aún resta mucho por explorar sobre los beneficios y los límites de la atención plena en la educación ya que existen muchos estudios en curso y numerosos profesionales de la educación, psicólogos y acompañantes terapéuticos dispuestos a recorrer el camino del mindfulness. No obstante, las evidencias existentes demuestran que es una alternativa valiosa para incorporar a la cotidianidad, y, en especial, como apoyo para quienes revistan necesidades especiales en un mundo y un contexto vertiginoso, estresante y en permanente transformación.

Referencias

1. Barqui, G (2015). Mindfulness. Reseña del libro “Mindfulness en la vida cotidiana” de Jon Kabat Zinn. En Cuadernos de Neuropsicología, 9 (3).
2. Gil Montoya, D. (2020). Mindfulness en oriente y occidente. En Endoxa: Series filosóficas, 40, p. 227-248.
3. Kabat Zinn, J. (2004). Vivir con Plenitud las Crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairós
4. Kabat-Zinn (2011). (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. Contemporary Buddhism, 12(1), pp. 281-306.
5. Mañas, I., Franco, C., Gil Montoya, M. D., Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Alianza de Civilizaciones, Políticas Migratorias y Educación, Sevilla: Aconcagua Libros.
6. Brandão, D. y Pardo, M. (2016). El interés de los estudiantes de pedagogía por la docencia. En Educación Buscar, vol. 42(2). San Pablo. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-9702201606142126>.
7. Terzi, A., De Souza, E, Machado, M y otros (2016). Mindfulness en Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. En Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 87 (30.3).
8. Davis, D. y Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. Psychotherapy, 48(2), 198.

9. Matinez Merlos, N (2017). Propuesta de intervención de un programa de mindfulness en niños y niñas con necesidades educativas especiales en el contexto educativo. Disponible en:
<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/3674/1/TFG%20%20Mart%C3%ADnez%20Merlos%2C%20Natalia.pdf>
10. De Miguel Ruiz, C (2016). Aplicación de mindfulness en la discapacidad intelectual: Un estudio preliminar. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca
11. Singh, N. Lancioni, G., Winton, A., Wahler, R., Singh, J., y Sage, M. (2004). ¿Cuáles son los beneficios de la atención plena? Una revisión de la práctica de la investigación relacionada con la psicoterapia. En *Research in Developmental Disabilities*, N° 25(2), 207-218. doi: 10.1016/j.ridd.2003.05.001.

© 2021 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)