

Cinco minutos de clase muy rentables

Escrito por Miguel Ángel Pereira Baz on 09 Octubre 2014.

<http://cedec.ite.educacion.es/es/noticias-de-portada/1749-cinco-minutos-muy-rentables>



Mayor creatividad, mejores resultados en los exámenes, mejor capacidad para colaborar en el aula. Estos son algunos de los resultados de la aplicación del [Mindfulness en el aula](#). Un ejemplo, lo encontramos en la experiencia de [Adela Camacho](#), del [IES "Las Lagunas" de Mijas](#).

Mindfulness es una propuesta que está siendo aplicada en algunos centros educativos para trabajar estos aspectos. Al inicio de la clase, los alumnos realizan ejercicios de respiración y concentración que les ayudan a centrarse en el trabajo que les espera. Cinco minutos al inicio de la clase que mejoran mucho la concentración, el rendimiento y la motivación de los alumnos.

¿Cómo llevamos a cabo la práctica diaria? La herramienta clave es la concentración en la respiración.

Utilizamos la práctica del Mindfulness durante los cinco primeros minutos de clase. En ellos se realizan ejercicios de respiración y de atención a los sentidos (simplemente ver, escuchar, tocar, atender a las sensaciones, al cuerpo, a la postura, a la mente). Las instrucciones que recibe el alumnado se concretan en:

- Nos colocamos (sentados o de pie) con la espalda recta y los brazos, cuello y hombros relajados. Cerramos los ojos.
- Nos concentramos en la respiración. Tranquilamente tomamos aire por la nariz y lo soltamos por la boca. Nos detenemos en ese momento, justo tras la inhalación y anterior a la exhalación.,en observar cómo el aire entra frío y como se expulsa caliente tras el paso por su organismo...
- Nos concentramos en este momento presente, sin juzgar... si oímos un ruido lo identificamos y lo dejamos pasar... si notamos somnolencia, respiramos hondo o relocalamos la postura y volvemos a nuestra respiración.
- Llenamos los pulmones de aire y soltamos el aire por tres veces, abrimos los ojos y ... ¡estamos listos para empezar nuestra clase!

Una vez a la semana y en momentos puntuales (celebración de efemérides), trabajamos las emociones y la autoestima con ejercicios, música y visionados de cortos alusivos (The Fly, El Circo de las Mariposas...).

¿Qué aporta Mindfulness a mi alumnado?

El trabajo de Mindfulness lleva a que el estudiante que se encuentre distraído se haga consciente de que esa no es la actividad que debería estar realizando, y que tras esa percepción vuelva a su tarea. En términos de habilidades los estudiantes aprenden a observar de forma participativa, a focalizar la atención en algo concreto (concentración), a ser conscientes (darse cuenta de lo que está en su mente y a soltar pensamientos negativos), a experimentar a través de los sentidos y las percepciones (aumenta la curiosidad), en centrarse en el momento presente, a aceptar la realidad, a ser en lugar de hacer (disfrutar el camino y no pensar en la meta), vivir la experiencia (luchar contra el piloto automático), a vivir la libertad (cada momento vivido es una experiencia de libertad personal).



Con la práctica diaria he podido observar que mi alumnado se muestra más feliz, calmado y sereno. A nivel personal los alumnos y alumnas terminan siendo **más creativos** y, tal y como ellos han expresado, mejoran su concentración en clase y en los exámenes. También mejoran las relaciones entre ellos; controlan su impulsividad, aumentan su capacidad para superar los problemas y adversidades y llegan a desarrollar habilidades mentales para la resolución de conflictos, llegando a ser más empáticos y comprensivos con los demás. A nivel de aula se observa un **aumento de la cooperación** y un ambiente más calmado y armónico.

Creo que no hay mayor defensa que las **opiniones de los protagonistas**, y aquí tenemos buena muestra de ello:

Óscar: *...nos ayuda a concentrarnos exclusivamente en la tarea que tenemos que realizar. Dejando pasar los ruidos y pensamientos que no tienen nada que ver con la actividad que estamos dispuestos a realizar...Todo lo que se quiere hacer se puede, con más esfuerzo pero se puede.*

Nerea: *...puede llegar a ser un empujón hacia la concentración en una sola actividad, pudiendo ser así más efectiva y eficiente. .. te hace reflexionar y pensar en que hay quebraderos de cabeza que nosotros mismos damos más importancia de lo que realmente tienen.*

Nerea: *...al principio es difícil llevarla a cabo porque el tener que dejar de pensar en las cosas y no hacer nada cuesta, pero es cierto que si se hace bien da un efecto positivo ya que luego hace que la concentración en cualquier otra cosa sea más inmediata.*

Danae : *en mi opinión, el Mindfulness en un principio es difícil, pero poco a poco llega a servir. Por ejemplo, hoy en clase estábamos todos muy alterados y tras los cinco minutos de llevar a cabo esta técnica todos nos hemos concentrado y trabajado en nuestro proyecto de rutas. A mí, me hace pensar y decir: "Tengo que luchar y tener fe en mí, seguro que tengo alguna cualidad que me haga diferente y especial". Me parecen muy productivas las actividades llevadas a cabo en clase pues, aparte de hacerte reflexionar, también te enseñan y ¡eso es magnífico!*

Sara: *Con esta técnica de concentración, consigues olvidarte de todas estas cosas que te lo impide, y de esta manera poder concentrarte en aquellas cosas que tengas que hacer. Es una buena técnica y se nota la diferencia cuando comienzas a hacerla.*



Irene: a mí me ayuda mucho a concentrarme en exámenes, trabajos y en el día a día. Creo que la clase se centra más y obtenemos mejores resultados.

Ana Paula: mis sensaciones a cualquier actividad que requiera desconectar un poco de las clases y pueda ayudarme a concentrarme es de gran alivio, y más en este curso, ya que a veces llegamos estresados o agobiados y no tenemos interés en la actividad. Mindfulness simplemente nos sirve para dejar de lado problemas externos. Es estupendo ¡ojalá se hiciera en todas las clases!

Silvia: Mindfulness me parece una actividad muy curiosa y útil que pocas veces practicamos, quizás sea por su desconocimiento. Después de haberla conocido, intentaré ponerla en práctica cuando me pierdan un poco los nervios, que últimamente es muy a menudo.

Abigail: nos enseña muchos valores como la confianza en uno mismo. Los ejercicios de concentración son muy interesantes, aunque a veces me mareo o me agobio un poco. Espero mejorar y que cuando los ponga en práctica me sean útiles.

María: ...me tranquilizo pero a la vez puedo llegar a concentrarme aunque a veces me mareo... Te enseña a luchar por lo que quieres y no dejarte caer nunca. En clase me entrego bastante, hace que esté muy pendiente y no me aburra...y aprendo nuevas cosas.

Paula: es una manera muy interesante de aprender a concentrarse. A mí por lo menos me cuesta muchísimo ponerme a estudiar y me distraigo con cualquier cosa...todos tenemos un don en nuestro interior, el cual tenemos que sacar a la luz. Todos tenemos ese algo que nos hace especiales.



Mindfulness llega a mí como respuesta a la necesidad personal de mejorar la gestión del aula y fomentar la Competencia Emocional en los alumnos. Una Jornada organizada por el CEP de Marbella-Coín e impartida por la profesora de la UMA Olivia Recondo, suponen el primer contacto con esta experiencia, que se materializan en más de 160 horas de formación. Posteriormente, el mismo centro del profesorado me confía impartir un curso de "Inteligencia emocional a través de la atención plena" a un grupo de profesores.

Para saber más acerca del Mindfulness

Podemos traducir Mindfulness como Atención Plena o Conciencia Plena. Aparece de la mano del doctor J. Kabat-Zin en los años 80 del siglo pasado, aunque se puede rastrear su origen en prácticas milenarias de meditación. Tuvo una primera aplicación en el mundo de la medicina y la psicología (tratamiento del estrés y enfermedades crónicas) y se introduce en el ámbito educativo en los albores del siglo XXI. Es defendida por personajes de tan variado calado internacional como Ken Robinson, Mihaly Csikszentmihalyi, Barack Obama y Ellen Langer (Mindfulness learning), que tienen en común la defensa de la creatividad y la curiosidad en las escuelas.

Consiste en focalizar la atención de forma intencionada en el momento presente, sin juzgar, sin interpretar ni analizar las distintas situaciones. Solo las acepta, convirtiendo al estudiante en el motor de su experiencia. Mindfulness prepara al alumnado para despertar la curiosidad, la autonomía, el descubrimiento, la experimentación y el desarrollo de emociones positivas, aumentando su motivación hacia el proceso de aprender. Es decir, les ayuda a gestionar sus emociones, al aportar su práctica al organismo, en palabras de la doctora A. Vallejo Nájera, un aumento de serotonina (confianza y ánimo) y dopamina (calma).

Poniendo en práctica otra enseñanza de Mindfulness, quiero agradecer a mis alumnos y alumnas de 2º de Bachillerato su colaboración y entrega en cada momento de convivencia plena.