

**ATENCIÓN PLENA EN LA PEDAGOGÍA SOCIAL.
BASES, REALIZACIÓN Y RESULTADOS DE UN PROYECTO
DIDÁCTICO UNIVERSITARIO¹**

**MINDFULNESS IN SOCIAL WORK AND SOCIAL PEDAGOGY
EDUCATION. CONCEPT AND OUTCOME OF A UNIVERSITY
TEACHING PROJECT**

Ulrich Pfeifer-Schaupp
Ev. Hochschule Freiburg (Germany)
Protestant University of Applied Sciences

RESUMEN

La *Atención Plena* gana cada vez más terreno en la medicina y la psicoterapia. Este texto se ocupa de su utilidad y de analizar si resulta posible implementar el concepto de la Atención Plena a la carrera universitaria en el ámbito de la Pedagogía Social. Este artículo se adentra en el concepto didáctico del término aplicado en un curso que forma parte de los estudios de Grado en Pedagogía Social y también en Trabajo Social, en la Ev. Hochschule de Freiburg (Germany). Además, ofrece una vista general de los resultados del curso mencionado.

La primera parte se ocupa de la definición de la Atención Plena y de sus orígenes en la práctica. La segunda ofrece una visión sobre los resultados de la investigación de la Atención Plena aplicada a un curso. En la tercera parte del artículo se muestra el concepto didáctico del curso cuatrimestral que forma parte del Grado y que sirve para la enseñanza de la Atención Plena. Y por último, en la cuarta parte se presenta, de manera concisa y global, los resultados del proyecto cualitativo-explorativo.

Palabras clave: Atención Plena, Trabajo Social, Pedagogía Social, Educación Superior, Proyecto didáctico universitario.

ABSTRACT

Mindfulness is a topic of great interest and development in medicine and psychotherapy. The main purpose of this paper is the concept of mindfulness from the educational point of view in the field of Social Pedagogy and more specifically in a course that is part of undergraduate studies in Social Pedagogy and Social Work at the Ev. Hochschule Freiburg (Germany). The first part is the definition of Mindfulness and its origins in practice. Later gives an overview on the results of research on Mindfulness. The didactic application of the concept of mindfulness, and the results of the completed project are discussed in the last part of this work.

Keywords: Mindfulness, Social Work, Social Pedagogy, higher education, innovation project.

¹ Traducido por Jana Gross.

1. Definición y origen

Cientos de investigaciones han mostrado que los ejercicios de la Atención Plena tienen consecuencias positivas con respecto a la salud, en concreto, por ejemplo, para el sistema inmunitario. La práctica de la Atención Plena reduce el estrés y la cantidad de *Burnout* (síndrome del hombre quemado). A parte de procurar esta circunstancia, mejora la sensación subjetiva de bienestar. Estos estudios confirman que la Atención Plena es el elemento básico en la psicoterapia de irregularidades psíquicas (Heidenreich & Michalak 2006; Kabat-Zinn 2009, 2010). Investigaciones neuro-científicas han mostrado consecuencias positivas para el cerebro y sus funciones (Siegel 2007).

“Atención Plena” es la conciencia que se desarrolla en un momento cuando uno realiza una experiencia en su entorno, por ejemplo cuando está atento de forma consciente a lo que dice otra persona. Este fenómeno ocurre en el momento presente sin juzgarlo (Kabat-Zinn 2006:107). Esta definición sobre la Atención Plena, muy aceptada, de Kabat-Zinn enfatiza tres elementos: La Atención Plena en el momento presente, la capacidad de mantener este estatus y por último, la actitud hacia otra persona sin juzgarla (para profundizar, se puede consultar: Kabat-Zinn 2009, 2010).

La Atención Plena tiene diferentes orígenes. Uno de ellos es que la Atención Plena constituye un elemento básico en la escuela budista. En fuentes budistas se utiliza la palabra sánscrita “Smriti”, en pali “Sati” (Hanh 2004:97). Este término significa reflexión, memoria, recuerdo. Atención Plena forma el séptimo paso de un camino noble con ocho pasos para “despertar”. Este camino es un elemento central del aprendizaje budista. Buda enseñó cuatro bases de la atención (Hanh 1999):

1. Atención al cuerpo
2. Atención a los sentimientos y sensaciones
3. Atención a la mente y los pensamientos
4. Atención a los sentidos y objetos de la mente

Estas cuatro bases de la Atención Plena están descritas en la *Satipatthana-Sutta*, en el discurso sobre el despertar de la Atención Plena y en el *Anapanasati-Sutta*, en el discurso sobre respiración hecha con conciencia y Atención Plena (los dos en la colección, Sutta N°. 10 y 118, Zumwinkel). Las cuatro bases de la Atención Plena son la base de Vipassana de la meditación, la cual juega un rol importante en la Zen-meditación (léxico de las ciencias orientales 2001; Buchheld & Walach, 2006). Ya temprano en el cristianismo, la Atención Plena tenía una gran importancia. En las primeras transmisiones cristianas hay muchos indicios de la importancia de la Atención Plena durante la vida cotidiana, sin que se hubiera utilizado un término fijo como por ejemplo en el Evangelio según San Thomas donde dice “*levanta una piedra y yo estoy allí*” (Jäger 2007:7). Los padres del desierto del segundo y tercer siglo del post-cristianismo, como por ejemplo en Evagrius Ponticus (346 – 399 d.Cr.), utilizaron la Atención Plena para rezar, para estar sentado quieto y concentrado en la celda del monje, para andar lentamente y para el análisis de sentimientos negativos con el fin de obtener un equilibrio interior (Apatheion) (Grün, 2000, *Geschichte der christl. Spiritualität* 2002:134). Según la tradición de las monjes de la Edad Media este trabajo devoto forma parte del rezo (*Ora et labora*). Según las tradiciones del Santo Benedito de Nursia los monjes tienen que tratar cada cacerola y cada sartén como si fuera un elemento santo del altar

(Steindl-Rast 1997). En la mística cristiana (por ejemplo Hugo de Balma, Santiago Böhme) la recepción sin contenido tenía una gran importancia, el cual se parece mucho a la definición de la Atención Plena mencionada al principio. Se trata del espíritu relajado pero abierto, contrario a una mente dirigida (Buchheld & Walach 2006; Sölle 2006).

2. Investigación sobre la Atención Plena

Hay varias maneras científicas de medir la atención. Entre ellas citamos las tres siguientes:

- Mindfulness and Attention Scale (MAAS) según Brown & Ryan, 2003,
- Toronto Mindfulness Scale según Bishop et al. 2003, 2004,
- Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) según Walach & Buchheld, 2006 (los procedimientos son presentados y discutidos en Walach & Buchheld 2006).

Las investigaciones acerca del efecto de la Atención Plena empezaron en los años 70 del siglo pasado. Al principio se concentraron en el programa para la reducción del estrés, *Mindfulness based Stress Reduction* (MBSR), el cual fue desarrollado por Jon Kabat-Zinn, profesor en el centro médico de la Universidad de Massachusetts. Durante el programa de entrenamiento, hecho en grupos con ocho sesiones de 2,5 horas, los participantes aprendieron la práctica y las estrategias de la Atención Plena: La meditación en forma sentada, la meditación durante el movimiento, la forma de comer consciente y con atención, *Body Scan* (una forma para relajar profundamente) y por último aprendieron Yoga según el método de la Atención Plena. Estas sesiones semanales de entrenamiento fueron acompañadas por un día de Atención Plena intensivo (Kabat-Zinn 2006; 2009; 2010; Meibert entre otros, 2006). Este programa fue desarrollado en 1970 por la *Stress Reduction Clinic* en Massachusetts, Wisconsin y hasta hoy en día forma parte de la terapia. El Zen, la meditación Vipassana y el Hatha-yoga son reconocidos como el origen de esta terapia. Hasta el año 2004 casi 13.000 personas participaron en grupos heterogéneos con diferentes irregularidades. Hoy en día se ofrece este curso en 200 hospitales y centros de salud. Además, en los Estados Unidos y la Unión Europea hay muchos cursos del tipo MBSR de forma ambulante (www.mbsr-verband.org; www.umassmed.edu/cfm/mbsr/). Los resultados acerca de los efectos son positivos. La eficacia fue aprobada, por ejemplo, en el sufrimiento o en casos de malestar y dolor. El programa reduce el Burnout y en general se puede constatar que los participantes tienen un nivel de satisfacción más elevado. Además hay análisis que constatan que el sistema inmunitario es fortalecido. Mientras tanto, diferentes formas del programa MBSR para diversos problemas y perturbaciones fueron desarrollados. Un ejemplo de ello es el programa basado en el método de la Atención Plena con el fin de reducir el consumo de tabaco (Altner et al 2006). Estos resultados tan positivos han animado a muchos científicos de todo el mundo a investigar todavía más el efecto de la Atención Plena. Desde el año 2000 grupos de notables científicos pertenecientes a ámbitos como la meditación y la neuropsicología del Instituto de la Medicina medio-ambiental e higiene del Hospital Universitario de Freiburg investigan el valor de la Atención Plena en temas como: la prevención del Burnout, la migraña o la terapia contra el dolor (www.uniklinik-freiburg.de/medmed/live/index.html)

En el ámbito de la psicoterapia, la terapia cognitiva basada en la Atención Plena (Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT) según Segal, Teasdale & Williams, logró resultados impresionantes a la hora de combatir la depresión. Esta terapia con una duración

alargada durante ocho semanas puede llegar a reducir la probabilidad de una recaída, especialmente con depresiones profundas y a largo plazo (www.mbsr-bb.de/download/was_ist_mbct.pdf; Michalak & Heidenreich 2006; Segal et.al 2002).

También la terapia dialéctica en caso del síndrome Borderline (DBT) integra elementos exitosos de la Atención Plena (Lammers & Stiglmayr, 2006; www.dachverband-dbt.de). Otras terapias que llevan elementos de la Atención Plena son por ejemplo las siguientes: adiciones, terapia de perturbaciones de miedo, terapia de cáncer o bien como remedio para lograr una *salutogénesis* general.

Se pueden consultar los informes de Heidenreich & Michalak (2006) que ofrecen una amplia información al respecto. En las investigaciones neurocientíficas, el científico de la Universidad de Harvard Richard Davidson ha podido constatar que el método de la Atención Plena practicado a largo plazo, puede conducir y alcanzar cambios cerebrales positivos (Laboratory for Affective Neuroscience, Harvard University; Waisman Laboratory for Brain Imaging & Behavior; <http://psyphz.psych.wisc.edu/web/personnel/director.html>). En su informe neurocientífico, Daniel Siegel, muestra que la práctica de la Atención Plena favorece la integración neuronal y sobre todo, en las regiones en el cortex pre frontal, la cual se ocupa de la regulación de las emociones y las relaciones sociales. En ese informe se ven paralelismos interesantes con respecto a los resultados de las investigaciones acerca de las relaciones sociales (Siegel 2007; <http://drdansiegel.com/>).

Durante los diálogos entre científicos del occidente, el Dalai Lama, monje budista, discute las investigaciones recientes de la Atención Plena (Goleman 2008; Varela 2006). Estas conferencias tienen lugar de forma regular. Desde 1985 participan también investigadores de los ámbitos de la física, la biología, la psicología, las ciencias neuronales y las ciencias sobre el budismo para intercambiar e interpretar resultados recientes. La decimoctava conferencia tuvo lugar en abril de 2009 (www.mindandlife.org).

También en el ámbito de la Pedagogía hay varios planes acerca de la Atención Plena. Según Siegel (2007) la cuarta “r” (según las palabras inglesas) de las cuatro r, reading (leer), writing (escribir), arithmetics (calcular) y reflections (reflexionar), esta última tiene gran importancia para la educación. Hace unos años estas “r” eran un lujo y sólo accesible para poca gente de la sociedad. Hoy en día estos elementos forman la base de la formación escolar, sobre todo “reflexionar” gana terreno. Por reflexionar se entiende la capacidad de los niños de ser conscientes de sí mismo y de recapacitar acerca de sus emociones, de su cuerpo etc. Hay varios programas basados en la Atención Plena para desarrollar la inteligencia emocional y social y de manera especial, para evitar un comportamiento violento. El programa “Inner kids” de Susan Kaiser Greenland desarrollado para niños entre tres y doce años sirve como ejemplo (www.InnerKid.org).

3. Atención Plena en la formación universitaria-didáctica de un curso cuatrimestral

Los convincentes resultados de este estudio nos llevaron a la idea de probar si sería útil y adecuado integrar el plan de la Atención Plena en el Grado de Socio Pedagogía o en los Estudios Sociales. Para probarlo formamos un curso cuatrimestral. A mi colega Renate Kirchhoff le agradezco mucho la colaboración y el intercambio de ideas. Ella me acompañó

en el desarrollo de los primeros cursos de este tipo. Este curso bajo el nombre de: “*Atención Plena en el Trabajo Social*” desarrollado en la Universidad de Freiburg entre 2008 y 2010, se celebró en tres ocasiones. En total, 54 estudiantes del cuarto semestre/ segundo año, entre ellos, el 70% de participantes eran mujeres. La distribución de los estudiantes con respecto al sexo refleja el porcentaje adecuado de los mismos en esta carrera. En este curso se ofertaron 18 plazas, la cuales se cubrieron en su totalidad en las tres ocasiones propuestas. Según la evaluación del primer curso, los estudiantes no conocían la expresión “Atención Plena” por lo cual se decidió cambiar la descripción de dicho curso en la propia guía de estudiante. Hoy en día la descripción es la siguiente:

“Atención Plena gana terreno constantemente en los sectores como la medicina y la psicoterapia. A parte de eso forma una filosofía básica en el ámbito pedagógico. Se trata de darse cuenta de manera consciente lo que pasa con uno mismo desde el interior, los sentidos y sensaciones, y el exterior y el entorno social. Una base que une todos los espíritus y religiones es “la veneración de la vida” (Albert Schweizer), un tratamiento responsable y respetuoso con el medio ambiente, los seres humanos y animales, en total todo lo que nos rodea que es vivo.

El seminario ejemplifica la importancia de la Atención Plena para el trabajo social. ¿Qué significa Atención Plena en el asesoramiento, en la terapia, en la educación, en el “Self Care” para manejar el estrés? Otro tema tratado es la importancia de la Atención Plena en diálogos interreligiosos e interculturales. A parte de la teoría se enseña ejercicios prácticos de la Atención Plena como comer, respirar, estar sentado o de relajarse de forma consciente. Para participar en el seminario la voluntad de aprender y participar es obligatoria.”

Los estudiantes tenían que trabajar con el libro “Hacia la paz interior” de Thich Nhat Hanh (2009) no tanto para estudiar sino para dejarse inspirar y para explicarles la base del plan. En cada sesión se podía consultar más literatura para profundizar en algunos aspectos especiales.

4. Metas propuestas en el curso.

A lo largo de este curso se plantean lograr cinco metas. Primera, los estudiantes deben tener la oportunidad de aprender la Atención Plena en la práctica en un ambiente agradable. Segundo, se enseña integrar los ejercicios de la Atención Plena en la vida cotidiana. Tercero, se enseña la utilidad del concepto para prevenir el Burnout y para ser más atento a su cuerpo (Self-Care). Cuarto, se quiere inspirar a los estudiantes para desarrollar su espíritu y su filosofía. Quinto, se quiere impulsar a un intercambio científico entre la teoría y la práctica.

5. Generalidades del curso.

La estructura del curso estaba adaptada a 12 sesiones de 90 minutos cada una según el horario académico. Las sesiones estaban acompañadas por una fase práctica de 30 minutos. A partir de los datos obtenidos en la evaluación del primer curso se redujo los 30 minutos a 20 minutos cada día. En general, los primeros 20 minutos de cada sesión eran para intercambiar experiencias y dudas. Este intercambio fue realizado en grupos de dos o tres personas. El tiempo restante fue repartido en dos partes, una de 35 minutos para la teoría y otra de igual

duración para discutir y realizar ejercicios. Con la experiencia obtenida en los primeros dos cursos, se advirtió la necesidad de modificar, aunque ligeramente, el contenido del mismo. El tercer curso tenía la siguiente estructura didáctica:

En la primera sesión se ofreció una visión general sobre el contenido, el método y las metas del curso. También había un intercambio de expectativas y experiencias hacia el tema de la Atención Plena. Además se creó un ambiente agradable como base de aprendizaje. Para empezar se ofreció una vista global sobre la definición científica de la Atención Plena. Como primer ejercicio práctico se propuso ensayar la respiración profunda y de forma consciente y como tarea para casa, los estudiantes tenían que entrenar la acción de sentarse sin moverse durante 5 minutos (práctica formal). Además, tenían que respirar de manera consciente como ya lo habían aprendido en clase (práctica informal).

En la segunda sesión como teoría, se hablaba de los orígenes y la historia de la Atención Plena en el budismo y la tradición cristiana. En la parte teórica se ensayaba la relajación profunda y el *body scan* que es la concentración en los diferentes partes del cuerpo. Este ejercicio fue practicado tendido en el suelo. La idea era enseñar ejercicios de relajación ya desde el principio. También se les enseñó no sólo a meditar sino a darse cuenta lo que uno siente y lo que su cuerpo necesita. Por último, se ensayó otra vez la forma de quedarse sentado de forma consciente. En la tercera sesión los estudiantes conocieron el programa MBSR y sus resultados científicos. Igual que en el curso de MBSR se entrenó la acción de comer de forma consciente. En el tercer curso se invitó a comer pasas mientras que en los dos primeros la comida fue pan y chocolate. Este ejercicio tenía como finalidad el ser conscientes de los comportamientos y las acciones cotidianas, logrando de esta forma, un cambio hacia mayores sensaciones.

La cuarta sesión trató brevemente las terapias basadas en la Atención Plena, como por ejemplo el programa MBCT. En la parte práctica se ensayó el caminar de forma consciente, actividad que se realizó cerca de un lago al lado de la facultad. Durante la vida cotidiana no se anda de forma consciente por lo cual queríamos darles la oportunidad de concentrarse en los pasos para disfrutar el paseo. Este ejercicio quiere enseñar cómo se puede integrar la Atención Plena en la vida cotidiana: durante la comida, los movimientos o también en el ámbito profesional a la hora de comunicar de forma consciente con los clientes.

En la parte teórica, en la quinta sesión, se trató la prevención del *Burnout* y el concepto *Self-Care* en ámbitos pedagógicos profesionales. En la práctica se intentaba concentrarse y darse cuenta de los pensamientos. Con este ejercicio se pretende alcanzar la capacidad de darse cuenta de los procesos cognitivos, sin valorar o eliminarlos, lo cual es muy importante ya que mucha gente sin experiencia en la meditación, piensa que meditar significa no tener pensamientos; y esta acepción no es correcta. Esta experiencia de “dejar entrar y salir” los pensamientos de la cabeza sin sentir la necesidad de trabajar con ellos puede ser muy liberadora. A los estudiantes les fue recomendado que se dieran cuenta de sus opiniones y justificaciones y luego, verbalizarlos tres veces por semana.

En la siguiente clase se presentaron los resultados empíricos de la ciencia de la felicidad (Bucher 2009) con respeto a la relación entre la Atención Plena y la sensación (subjetiva) de felicidad. La práctica se centró en las sensaciones y cómo aceptarlas sin perderse en ellas. En la parte práctica se enseñó el ejercicio “campana de atención” el cual se refiere a un sonido

cotidiano, como por ejemplo el sonido de una moto, de un móvil etc. Cuando los participantes lo escuchan deben dejar de respirar por un segundo. Este ejercicio tiene el fin de entrenar la práctica de la Atención Plena de manera informal y cotidiana.

En la siguiente clase los investigadores neurocientíficos fueron expuestos. Además de esto se repitieron los ejercicios ya aprendidos.

En la novena sesión se habló de la importancia de la Atención Plena para diálogos interculturales e interreligiosos. En grupos pequeños, los estudiantes intercambiaron opiniones y experiencias personales sobre sus raíces espirituales y religiosas. La idea de esta sesión fue la de darse cuenta de sus propias opiniones acerca de la diversidad cultural y religiosa y de entender la dimensión política en el concepto de la Atención Plena. Por último, se repitieron los ejercicios prácticos.

La décima sesión trató de las consecuencias éticas de una forma de vivir según la idea de la Atención Plena (Schweizer 1990). Después se presentaron los cinco ejercicios de la Atención Plena: respeto a la vida, generosidad, un comportamiento responsable con respeto a la sexualidad, un consumo consciente al igual que hablar y escuchar de forma consciente (Hanh 1990).

En la penúltima sesión se discutió cómo se puede mantener la práctica. Para ello, en grupos pequeños, los estudiantes podían intercambiar opiniones y experiencias, siendo los elementos prácticos, los más adecuados para ello. La idea central era transmitir los ejercicios a la vida cotidiana y preparar a los estudiantes una vez que el curso hubiera acabado.

La siguiente sesión sirvió para realizar una retrospectiva así como un resumen. Ésta finalizó atendiendo las posibles dudas existentes. Posteriormente, los estudiantes evaluaron el curso. En la práctica se enseñó el “ancla” de la Atención Plena que se simboliza por un objeto como un dibujo, un símbolo que está puesto en la habitación o en la oficina cuya finalidad es recordar a las personas la práctica de los ejercicios durante la vida cotidiana. De esta forma se quiere integrar lo aprendido en la vida cotidiana.

Sesión	Teoría	Práctica
1	Introducción: ¿Qué significa Atención Plena? Método y contenidos	Respirar
2	Orígenes: budismo y cristianismo	Relajación profunda
3	Atención Plena en la práctica psicosocial: <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i>	Comer de forma consciente
4	Consecuencias de la atención plena, vista global sobre investigación empírica de terapias basadas en la Atención Plena	Andar de forma consciente
5	Prevención de <i>Burnout</i> basada en la Atención Plena y <i>Self-Care</i>	Meditación con pensamientos, transformación de conocimientos
6	¿Puede hacer feliz la atención plena? – investigación empírica sobre la felicidad	Saber manejar sensaciones y emociones
7	Atención Plena y espiritualidad, psicología de la espiritualidad	La campana de la Atención Plena
8	Cómo la Atención Plena cambia el cerebro: conocimientos neuro-científicos	Repetición y profundización
9	Atención Plena como posición fundamental en el diálogo interreligioso e intercultural	Mis raíces espirituales y religiosas
10	La ética de la Atención Plena, respecto a la vida	Los cinco ejercicios de la Atención Plena
11	¿Cómo se puede mantener la práctica de la atención a largo plazo plena en la vida cotidiana?	¿Qué ejercicio es el más adecuado para mí?
12	Aclarar dudas – resumen - evaluación - perspectivas	“Ancla de Atención Plena”

Tabla 1: Vista global sobre los temas y la estructura

6. Resultados

6.1. Base de datos

Este curso fue evaluado de forma oral y de forma escrita a través de un cuestionario. Además, los estudiantes escribieron sus experiencias individuales en un trabajo escrito de 3 a 6 páginas lo cual fue obligatorio pero sin nota. Por un cambio realizado en el reglamento de los estudios y los exámenes, a partir de este momento, a este módulo no se le atribuye ninguna calificación, una circunstancia que subraya aún más, el carácter de autoanálisis. Los datos fueron analizados y, posteriormente, se presentaron de forma resumida e incluso si fuera necesario, con citas.

6.2. Fines, expectativas y requisitos de los participantes

A las dos preguntas: “¿Cuáles son sus fines y expectativas del curso?” y “si el curso le gusta, ¿qué aspectos va a cambiar después del mismo?”. Las respuestas de los estudiantes se pueden ordenar en estos seis ámbitos:

- 1) La oportunidad del desarrollo personal y autoanálisis.
- 2) La mejora de la vida cotidiana: “*Voy a tener más energía y fuerza para la vida cotidiana*”, “*Voy a ser más consciente del momento presente*”; el aumento de la calidad de vida y la sensación de comodidad: “*Más satisfacción y suerte*” y “*más serenidad*”.
- 3) La capacidad de manejar el estrés y de ocuparse más de sí mismo: “*Me gustaría aprender cómo puedo fijarme más en mi cuerpo y sus necesidades en los momentos de mucho estrés*”, “*me gustaría aprender a relajarme más*”.
- 4) La mejora de las relaciones sociales: “*Valorar más a los demás*”, “*tener más paciencia*”.
- 5) Conocer la práctica de la Atención Plena más adecuada para mí.
- 6) Saber integrarlo en la vida cotidiana y en el ámbito profesional.

En general se puede constatar que las expectativas corresponden a los fines didácticos y al plan del curso.

El 60% de los participantes no había tenido experiencias con la meditación, el yoga ni la Atención Plena. La mitad del 40% que ya tenían experiencias, no lo practicaba regularmente, la otra mitad lo hace muy esporádicamente y de manera poca estructurada (entre 5 y 30 minutos diarios). El 40% restante respondieron que practicaban frecuentemente meditación (de forma general y sin ninguna especificación) y yoga. Entre las menos frecuentes mencionaron el T'ai Chi y otras formas de relajación (relajación muscular progresiva, técnica de auto relajación).

6.3. La dirección del curso

Estamos convencidos de que la persona que guía y organiza este tipo de curso debe tener una forma estable de meditar. Esta circunstancia es tan importante por tres motivos: para ser creíble, para compartir sus propias experiencias con los participantes y para inspirarlos. Según la evaluación realizada, fue muy positivo que los docentes no sólo enseñaran la Atención Plena sino que la “vivieran”. Sobre todo fue valorado muy positivamente en la evaluación del tercer curso, además de que los participantes lo vieran como un elemento importante para entender el plan.

Otro asunto importante fue la neutralidad y la tolerancia hacia otras orientaciones espirituales y religiosas mientras que el guía no niega su orientación. El ambiente de este espíritu abierto era importante para la autenticidad del plan y fue mencionada de forma positiva varias veces en la evaluación.

6.4. Estructura didáctica

Nos dimos cuenta que era muy importante describir claramente en la guía del estudiante, de qué trata el curso e indicar qué es diferente a otros impartidos en la facultad. Por este motivo adaptamos la descripción después del primer curso. La información sobre el mismo parece muy importante para motivar y aclarar el contenido. Otro aspecto con mucho peso es la espontaneidad para que los alumnos no tengan que participar contra su voluntad.

Según nuestra hipótesis, era necesario que en el contexto académico se relacionara la práctica con la teoría de forma didáctica, al contrario del curso MBSR. Para corresponder a las exigencias de la universidad fue indispensable integrar los conocimientos científicos en la práctica.

La estructura didáctica presentada en el último párrafo nos parece adecuada para este contexto, al igual que el libro de Thich Nhat Hanh *Hacia la paz interior* (Hanh 2009). Los estudiantes valoraban la cercanía a la vida cotidiana, la inspiración y el lenguaje poético, cordial y afectivo del autor.

6.5. Dificultades y problemas

Ante todo hay que mencionar que para mucha gente el plan “Atención Plena” resulta extraño y parece una palabra sin contenido. Sobre todo se han encontrado dificultades en los siguientes ámbitos:

- 1) Dificultades para practicar los ejercicios aprendidos regularmente.
Ya desde el principio, entre un 40% y un 50% de los participantes, tenían problemas para invertir 3 a 5 minutos de cada día para practicarlo. Estos estudiantes respondieron que les costaba mucho trabajo hacer los ejercicios con tanta regularidad o que les estresaba concentrarse tanto en la práctica que era contra productivo. En los cursos de MBSR los participantes tienen que hacer los ejercicios 45 minutos cada día. Según las experiencias, exigir tanto de los estudiantes les conduce a mucha frustración, con lo cual, en el contexto universitario se les debería pedir que lo practicasen 20 minutos cada día.
- 2) Problemas con ciertos ejercicios.
En la evaluación, los estudiantes mencionaron que les resultaba difícil llegar a comer de forma consciente, debido al estrés durante la vida cotidiana. Según ellos, el horario no les permite comer durante todo ese tiempo.
- 3) Problemas prácticos durante la actividad.
Al principio, algunos participantes tenían problemas con la postura aconsejada para meditar de forma sentada pero, durante el curso, lograron aprenderlo. Otros estudiantes (el 30%) se dieron cuenta que les resultaba difícil concentrarse durante mucho tiempo y sobre todo, dejar de pensar. Este problema desapareció cuando entendieron que la meditación no significa no pensar sino darse cuenta de eso y el contexto en el cual se mueven.
- 4) Falta de compatibilidad durante la vida cotidiana de los estudiantes.
Los estudiantes mencionaron que les resultaba difícil meditar sentados o andando porque durante la vida cotidiana, no les parecía auténtico en una sociedad que exige

eficacia y rapidez. Según nuestras observaciones y experiencias, entre un 10% y un 15% de los participantes, no van a integrarlo así en su rutina diaria.

6.6. Repercusiones positivas

Todos los participantes elevaron experiencias positivas y valoraron la Atención Plena, incluso para aquellos que tienen dificultades de integrarlo en la rutina diaria. Se puede clasificar estas repercusiones positivas en ocho categorías:

- 1) Fueron mencionadas varias repercusiones corporales positivas:
 - “Me siento reanimado y lleno de fuerza; descubriendo que estoy feliz.”
 - “Duelmo mejor y me siento más equilibrado, aunque duermo menos.”
 - “Ya no tengo más migraña.”
 - “Mejoré las sensaciones y necesidades de mi cuerpo.”
 - “Por la mañana me resulta más fácil el levantarme.”
- 2) La gran mayoría de los estudiantes siente mucha satisfacción y la sensación de bienestar:

“Me doy cuenta de una diferencia que he logrado en relación a los demás. Ellos están más estresados mientras yo estoy más satisfecho y animado.” – “La Atención Plena me ayudó a concentrarme más en mis sensaciones y cosas bonitas durante la vida cotidiana en las cuales antes no me fijaba tanto.” – “Según mi opinión, la Atención Plena favorece un comportamiento más pacífico entre los hombres, el medio ambiente y los animales.”
- 3) Aprendieron el manejo del estrés:

“Intento ocuparme más de mí mismo y de vivir con menos estrés y ajetreo.” – “Me doy más cuenta de mí mismo y de los demás.”
- 4) Un comportamiento diferente con la cognición:

“Me ayudó a estructurar más mis pensamientos.” – “Sé manejar mejor mis preocupaciones.”
- 5) Una parte pequeña del grupo mencionó un comportamiento diferente en las emociones:

“Sé controlar mis sensaciones mejor. Ahora entiendo más cómo me influyen.” – “Aprendí a no ignorar sensaciones negativas sino a aceptarlas.” – “La Atención Plena me hace manejar sensaciones negativas de forma diferente. Ya no dejo convertirlas en un pensamiento destructivo.”
- 6) Algunos participantes (el 20%) comentaron la mejora en sus relaciones sociales:

“Como ya estoy más relajada aguanto más situaciones con otras personas que antes me habían molestado.” – “La relación con gente cercana ha mejorado.”
- 7) A la gran mayoría de los participantes la implementación de la práctica de la Atención Plena les sale bien:

Un tercio de la práctica de cada día lo he aprendido entre 20 y 30 minutos. “Ahora yo también como persona, bastante dinámica, sé controlar mi respiración.” Los resultados de la segunda evaluación del curso después de seis y doce meses mostraron que este cambio era estable.

Dos ejercicios (formales) fueron evaluados como útil para practicar: El Body Scan o la relajación profunda y andar de forma consciente. El 80% consideró la capacidad de detenerse un momento durante el día, por ejemplo, cuando están esperando el autobús, como muy importante. “Me pongo feliz cuando me detengo un momento para respirar

unas veces de forma consciente.” – “Detenerme favorece mi equilibrio interior.” Algunas frases y poemas llamadas *Gathas* fueron evaluados positivamente para llegar a la Atención Plena.

8) La actitud profesional cambió:

En la evaluación se comentó que lo aprendido les había servido (mucho) para el futuro profesional de los estudiantes. “*El curso me sirve para mi profesión. Como enfermera trabajando con pacientes que tienen cáncer y me veo muchas veces enfrentándome a situaciones emocionalmente difíciles. La Atención Plena me ayuda a aceptar el sufrimiento sin perder la cercanía con los pacientes.*”

9) Repercusiones positivas hacia la religión y la espiritualidad

Estudiantes que ya tenían su orientación religiosa o espiritual escribieron que profundizaron en su fe. “*Estoy contenta y agradezco mucho haber aprendido métodos prácticos que me enseñaron integrar todavía más mi fe en la vida cotidiana.*”

7. Conclusión

Hemos comprobado a través del curso, que sí es posible y práctico llegar a integrar un curso sobre el aprendizaje de la Atención Plena en el contexto universitario. Su respuesta ha sido, sin duda, muy positiva. Es importante adaptar la enseñanza, el contenido y la estructura a este ámbito. Este estudio cualitativo con carácter explorativo ha tenido bastantes repercusiones positivas para los participantes. Por este motivo es necesario y merece la pena llegar a controlar y evaluar estas repercusiones positivas de forma diferenciada en un estudio estadístico.

8. Referencias

- ALTNER, N. et al. (2006). *Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Unterstützung bei der Reduzierung des Tabakkonsums bei Krankenhauspersonal – Eine kontrollierte Intervention zur Förderung des rauchfreien Krankenhauses*. En: Heidenreich & Michalak 2006, p. 567 – 592.
- BUCHER, A. (2007). *Psychologie der Spiritualität*, Weinheim, Basel, Beltz.
- BUCHER, A. (2009). *Psychologie des Glücks. Ein Handbuch*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Buchheld, N. & Walach, H. (2006). *Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation – Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik*. In: Heidenreich & Michalak, p. 25 – 46.
- GOLEMAN, D. (Hrsg.) (2008). *Die heilende Kraft der Gefühle. Gespräche mit dem Dalai Lama*. 5. edición., München, DTV.
- GORDON, M. (2002). *Geschichte der christlichen Spiritualität. Zweitausend Jahre in Ost und West*. Publicado por, Stuttgart: Kreuz.
- GRÜN, A (2000). *Der Himmel beginnt in dir. Das Wissen der Wüstenväter für heute*. Freiburg, Basel, Wien: Herder, 3ª edición.

- HANH, T. N. (1999). *Transformación y Sanación. El Sutra de los cuatro fundamentos de la consciencia*. Barcelona: Paidós.
- HANH, T. N. (2000). *Die fünf Pfeiler der Weisheit*. München: Knaur.
- HANH, T.N. (2004). *El Corazón de las Enseñanzas de Buda*. Barcelona: Oniro.
- HANH, T N (2009). *Hacia la paz interior*. Barcelona: Debolsillo.
- HEIDENREICH, T & MICHALAK, J (Hrsg.) (2006). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen, dgvt, 2ª edición corregida.
- JÄGER, W (2007). *Anders von Gott reden*. Petersberg: Via Nova.
- KABAT-ZINN, J (2006). *Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Kontext: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft*. In: Heidenreich & Michalak, , 103 – 138.
- KABAT-ZINN, J (2009). *La práctica de la Atención Plena*. 2ª Ed., Barcelona: Kairós.
- KABATR-ZINN, J (2010). *Gesund durch Meditation*. Frankfurt a.M.; Fischer. 8. edición, 1ª edición. 2006. Amerik. Orig. full Catastrophe Living. New York: Delacorte, 1990.
- LAMMERS, C & STIGLMAYR, C (2006). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. En Heidenreich & Michalak, p. 247 – 294.
- MEIBERT, P, MICHALAK, J & HEIDENREICH, T (2006). *Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – Mindfulness-Based Stress Reduciton (MBSR) nach Kabat-Zinn*. En: Heidenreich & Michalak, 2006, p. 141 – 192.
- MICHALAK, J & HEIDENREICH, T (2006). *Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie bei Depressionen*. En: Heidenreich & Michalak, p. 193 – 246.
- SCHWEITZER, A (1990). *Kultur und Ethik*. München: Beck.
- SEGAL, Z, WILLIAMS, JMG & TEASDALE, J.D (2002). *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression – A new Approach to Preventing Relapse*. New York, Guilford.
- SIEGEL, D. (2007). *Das achtsame Gehirn*. Freiamt: Arbor.
- SÖLLE, D. (2006). *Mystik und Widerstand*. 8. Aufl. 2006, München, Piper, 1ª edición 1999.
- STEINDL-RAST, D. (1997). *Die Achtsamkeit des Herzens. Ein Leben in Kontemplation*. München, Goldmann.
- VARELA, F. (Hrsg.) (2006). *Traum, Schlaf und Tod. Der Dalai Lama im Gespräch mit westlichen Wissenschaftlern*. 5ª edición, München, Piper.

WALACH, H., BUCHHELD, N & otros (2006). *Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien*. En: Heidenreich & Michalak 2006.

ZUMWINKEL, K. *Die Lehrreden des Buddha aus der mittleren Sammlung (Majjhima Nikája)*, 3 volumenes. Uttenbühl: Jhana-editorial.

Fecha de recepción: 7 de febrero de 2010

Fecha de aceptación: 1 de abril de 2010