PEDAGOGÍAS EMERGENTES. DESCRIPCIÓN DE UN PROGRAMA MINDFULNESS PARA LAS FAMILIAS[1]

Mª Ángeles Hernández Prados[2]
Universidad de Murcia

Resumen. La diversidad de pedagogías emergentes es una muestra más que evidente de la complejidad en la que se encuentra sumergida la acción educativa. Lejos de ser una crítica destructiva de aquellos que conciben la educación en constante crisis, valoramos positivamente el momento de renovación pedagógica que estamos experimentando en la actualidad. Esta adenda actúa como complemento de la ponencia 1, ya que aporta una mayor profundización del movimiento mindfulness aplicado a la educación. Concretamente, se presenta la descripción de un programa de formación de padres que se desarrolló paralelamente a un experiencia de centro con alumnos de primaria.

Palabras clave: pedagogías, mindfulness, familia, autorregulación, compasión

1. La educación actual demanda Pedagogías emergentes

La imposición de un modelo cognitivo cuyo imperativo se basaba en la supremacía de la razón, dio lugar a un modelo de educación categórico, memorístico, basado en la enseñanza, así como unos principios pedagógicos centrados en lo didáctico-curricular, más que en el desarrollo humano. Seguir funcionando desde pedagogías tradicionales y unidimensionales sería apostar por una educación caduca o desfasada, que desatiende las necesidades y demandas del ciudadano de hoy.

Vivimos en una realidad muy acelerada y cambiante, en continuo aumento de la tensión y del estrés, con trabajos y ambientes que implican muchas exigencias físicas y emocionales, y en un entorno familiar que debe educar y cuidar a sus menores y a la vez buscar solventar las situaciones de cuidado a los mayores (Silvertone, 2012). Como consecuencia vamos perdiendo condiciones humanas vitales (satisfacción, felicidad y autorrealización) y ganando en infelicidad, depresión y ansiedad cada vez a edades

1. En esta addenda se utiliza el masculino genérico en representación de ambos géneros.

2. Autoría compartida: Mª Angeles Hernández Prado y Gianina Iglesias Dulanto (Orientadora escolar Colegio Maristas Cartagena. Responsable del Proyecto EN MI).

mas tempranas. Prueba de ello es el aumento del número de niños y jóvenes con problemas de stress infantil (Williams y Penman, 2013). Vivir la infancia con modelos que funcionan con llamadas de atención constantes, con tonos de voz altos, con el uso de castigos para que los niños inquietos se tranquilicen, los impulsivos se controlen y los distraídos se concentren, no son las formas de ayudarlos ante sus dificultades.

Los cambios experimentados por la educación demandan una revisión del saber pedagógico en la búsqueda de alternativas a las precarias respuestas educativas. De este modo comienzan a aflorar lo que se ha denominado como pedagogías emergentes, lo que no implica necesariamente, tal y como se ha plasmado en la ponencia, que se tratan de nuevas pedagogías, en ocasiones son "estrategias de enseñanza defendidas hace un siglo por autores como Dewey, Montessori o Freinet, están comenzando a emerger y a afianzarse en las escuelas actuales" (Prats et al, 2016, 11). Algunos de los rasgos que caracterizan a estas pedagogías han sido definidas por Adell y Castañeda (2012) y Gros (2015) entre otros. Así pues los primeros resaltan la educación como oportunidad de cambio, el énfasis de la colaboración y la participación, la integración de contextos formales e informales de aprendizaje, la potenciación de la competencia de aprender a aprender, de las experiencias significativas y de la creatividad, así como una evaluación tolerante a los aprendizajes emergentes. Por su parte, nuestra compañera Begoña Gros, añade que las pedagogías emergentes han de apoyar el aprendizaje permanente, se fundamentan en ecologías de aprendizaje, utilizan diferentes formas de conocimiento, integran la autorregulación y el uso de las tecnologías como herramientas cognitivas, promueven actividades de aprendizaje complejas, son transparentes y basadas en el diseño del aprendizaje.

No cabe duda que las incertidumbres, inseguridades y desconfianza como estados emocionales que acompañan el proceso de crisis que estamos atravesando, contribuyen al deterioro ético del ser humano, poniendo de manifiesto la necesidad de una pedagogía liberadora de Freire, una pedagogía de la alteridad levinasina, mayor protagonismo a la educación en valores, y una atención plena a las vivencias que contribuya a paliar los efectos devastadores de un futuro incierto y una permanencia prolongada excesivamente. En la ponencia se ofrecen algunos tipos de pedagogías emergentes como las pedagogías no directivas (escuelas libres democráticas), pedagogías críticas (homeschooling, unschooling, flexischooling) y pedagogía sistémica (comunidades de aprendizaje); la creación de escuelas de pedagogía Waldorf (teoría de Steiner), las escuelas libres (teoría de Emmy Pikler) y las escuelas basadas en Montessori; y algunos movimientos con teoría propias como las pedagogías invisibles, la educación consciente, la ecopedagogía, el conectivismo, el coaching educativo y el mindfulness aplicado a la educación (Prats et al, 2016), centrándonos en esta adenda en la última de ellas.

2. Mindfulness

Aunque su origen es asociado por algunos a la tradición budista, otros consideran que no depende de ninguna ideología ni creencia específica. Aparece por primera vez en Occidente en 1975, pero no se convierte en objeto de investigación hasta 2002 con los trabajos en el ámbito de la salud mental de Jon Kabat Zinn. Su traducción al caste-

llano se encuentra con ciertas dificultades, lo más aceptado es "atención plena", pero no abarca todos los matices que recoge la palabra mindfulness, pues su significado puede ser *awareness, attention y remembering* (Mañas, 2009).

La sobreacelerción del tiempo y la multitud de responsabilidades que conciliar, nos sumergen, en ocasiones, en el automatismo de nuestra conducta, en la que nuestra atención se halla distraída. Mindfulness es una capacidad humana que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente en todo momento (Simón, 2007). Se caracteriza por un aumento de la capacidad de aceptación y una mejora de la atención en el flujo constante de la experiencia vivida (Siegel, 2011). Se trata de prestar atención al momento presente sin enjuiciarlo desprendiéndonos de las reacciones automáticas y de los patrones habituales de pensamiento, y en su lugar ver las cosas con mayor claridad respondiendo más que reaccionando (Nairn, 2013). Así pues, las capacidades desarrolladas a través del Mindulness tienen repercusiones directas en sus niveles de salud y en el sentimiento de bienestar y felicidad, ya que permiten tomar conciencia de los patrones reactivos automáticos y elaborar respuestas de calidad ante los estímulos, en nuestro caso demandas educativas.

A modo de ejemplo, y como aproximación al estado actual de los programas centrados en Mindfulness, se han recogido algunos de los principales programas dirigidos a los menores (Figura 1) como a las familias (Figura 2).

Aulas felices. Se basa en la Psicología Positiva y pretende aportar recursos para trabajar transversalmente o a través de un plan de accion tutorial aquellos aspectos que permiten vivir más felices (emociones positivas, inteligencia emocional y social, optimismo, felicidad y el bienestar, el humor, la capacidad de fluir (flow), la resiliencia y el crecimiento postraumático, el estudio de los rasgos de la personalidad (las fortalezas personales), la creatividad...).
Creciendo con atención y consciencia plena. Se trata de un programa destinado a los alumnos, con el objetivo de que aprendan a gestionar su capacidad de control sobre su salud desde la atención y consciencia plena, y a relacionarse de forma empática con las personas, sin juzgarlas, desde la aceptación y la no exigencia.
Programa de entranamiento en mindfulness (universidad de Almería). El programa consta de 10 sesiones, en el que se entremezclan ejercicions de la técnica de Meditación Fluir, metáforas y ejercicios de la Terapia de Aceptación y Compromiso, y ejercicios de exploración corporal o body-scan.
La atención funciona. Programa de entremiento de niños entre los 4 y 19 años, para que aprendan a calmar, estabilizar, enfocar y desplazar su atención. Dispone de cuatro manuales específicos en función de la edad de los menores.
The Inner Kids Program. Es un programa para menores cuya duración oscila entre las 8 y 12 semanas en función de la edad, donde los niños aprenden a liberarse de las emociones complicadas y difíciles, y responder a estas con más conciencia.

Figura 1: Programas Mindfulnes destinados a los alumnos

Escuelas Conscientes. Es la propuesta de AEMind para el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y relacionales, en el ámbito escolar y familiar que se fundamenta en la práctica de Mindfulness. El programa gira entorno al desarrollo de cuatro grandes áreas:-enfoque, calma, compasión y conexión.
Programa de Entrenamiento en Mindfulness e Inteligencia Emocional para niños y padres. Persigue mantener la atención en cómo se siente la persona tras una idea, suceso o emoción. Para ello, contemplan una amplia batería de ejercicios y/o actividades, entre las que se encuentran, caminar descalzo en el césped, ser agradecido con lo que nos rodea, disponer de un cuaderno emocional en el que plasmar cómo nos sentimos, etc.
Proyecto "EN MÍ" Mindfulness, familia y educación. El programa se describe en esta addenda.
Tranquilos y atentos como una rana. Se trata de un programa de meditacion para familias recogido en un libro lleno de narraciones que ejemplifican situaciones familiares cotidinas y de un audio con ejercicios que pueden ayudar a los padres a sobrellevarlas.
Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadasal Aula). Se compone de 12 tecnicas de relajacion viviencial aplicada al aula (autoobservacion, respiración,, visualización, silencio mental, voz-habla, relajación, etc.) cuya finalidad es disminuir el estress y desarrollar mecanismos de vida saludable a través de la atención al propio cuerpo. Esta destinado a docentes, pero puede adaptarse las actividades a la formación de padres.
Escuelas Despiertas (Universidad de Barcelona). Se trata de un programa de formación docente en Mindfulness, Inspirado en las enseñanzas del Maestro Zen Tich Nhat Han, que se encuentra dividido en tres niveles de profundización.

Figura 2: Programa Mindfulnes para las familias

Hoy día se sabe que es posible practicar ejercicios que ayuden a tranquilizar la mente, relajar el cuerpo y dominar las emociones con más habilidad, tanto en casa como en la escuela, realizado con la presencia de al menos un adulto afectuoso y amable que pueda valorarles (Lantieri y Goleman, 2012), y que la enseñanza de la atención plena en los centros educativos fomenta una comunidad con niños que florecen en lo académico, en lo emocional y lo social (Schoeberlein, 2011). De modo que los niños, adolescentes y adultos que aprenden a practicar esta herramienta tienen más posibilidades de convertirse en personas capaces de construir una convivencia con buenos cimientos en las relaciones humanas, capaces de redescubrir sus fuentes de paz y alegría, de responder a los desafíos de la vida por muy atrapados y confusos que se puedan encontrar (Williams y Penman, 2013).

Para conseguir el aumento de la atención plena durante el mayor tiempo posible, se utiliza la meditación y el uso de procedimientos cognitivos o fisiológicos (relajación) que configuran diversas técnicas o procedimientos. Según Vallejo Pareja (2006) mindfulness no es un mero concepto valorativo, por el contrario es intencional y liberador y requiere de la observación participante, de centrarse en el momento presente, la apertura a la experiencia y los hechos, la aceptación radical de la experiencia, la elección del tipo de implicación y respuesta, que en definitiva consiste no en erradicar, sino en decidir el tipo de atención que concede a cada experiencia.

3. Proyecto "EN MI". Mindfulness, familia y educación

La familia se ha caracterizado por mantenerse tradicional y conservadora tanto en su morfología como en su funcionamiento y pautas de crianza. Sin embargo, las

transformaciones experimentadas en las familias en últimas décadas perfilan la capacidad de adaptación como un rasgo significativo de las mismas. Por lo tanto, querer responder a las nuevas problemáticas de las familias desde viejos patrones de respuestas, es cuanto menos un error que denota rigidez, falta de elasticidad y flexibilidad en el proceso de autocorrección y transformación de las dinámicas familiares (Nardone, Giannotti y Rocchi, 2008).

Para Eluned Gold la forma de ayudar a los niños requiere, por un lado, que el adulto "asuma una actitud de paciencia, aceptación y benevolencia, y así se fomentarán estos mismos valores en nuestros hijos" (Gold, 2012, 140), y por otro, tener plena conciencia con ellos, porque "es sabido que los niños aprenden mejor de los adultos que los cuidan, así como que asimilan y reproducen mucho más de lo que observan, que de aquello que simplemente se les dice" (Ibíd., 132). Los padres pueden aprender esta forma de proceder que implica estar atentos, tomar conciencia, en definitiva, "*estar presente*", pues solo así se puede conocer a los hijos cada vez más e ir respondiendo de manera oportuna y concordante a sus necesidades. El proyecto "EN MI" es un programa de formación de padres en Mindfulness que tiene por objetivo general la mejora de la relación educativa paterno-filial, y para ello se plantea como *objetivos* específicos:

a) Aumentar la autoconciencia, el conocimiento de las propias emociones.
b) Conocer cómo crear pensamientos que ayudan a vivir mejor, incrementando el propio bienestar y el de la familia.
c) Incrementar la calma, la serenidad y el desarrollo de habilidades para una mejor atención y concentración (apaciguar la mente y centrar la atención).
d) Fomentar una mirada pedagógica, enseñándoles a parar y ver antes de actuar, aprendiendo de este modo a responder antes de reaccionar a los acontecimientos.
e) Conocer cómo ayudar disminuir la tensión en torno a las pruebas y al estrés de los estudios de sus hijos.

Este programa, cuyas dinámicas se caracterizan por incluir una breve exposición teórica, reflexión sobre su vivencia familiar, práctica in situ de ejercicios mindfulness y ejercicios diarios para realizar en familia, ha sido desarrollado inicialmente en 3 sesiones con un total de 18 familias, de las que culminaron 8. Se trata de familias que oscilan entre los 3 y 6 miembros por unidad, en las que la media de edad de los padres es de 43 años y en las madres de 42, con un nivel de estudios de educación media y superior. El programa parte de un enfoque multicomponente e integrador, recogiendo en los contenidos (Figura 3) los rasgos aportados por Dumas (2005): 1.Escucha facilitadora, sin prisas; 2. Distanciamiento, que permite ver a los hijos como distintos de los padres y no como prolongación; 3. Diseñar planes motivados de acción, que son opuestos al automatismo y la reacción visceral.

Para dar cobertura a los objetivos se diseñó un cuestionario denominado "*Nuestra Rutina Familiar*" que trata de recoger la manera de sentir, pensar y responder de los padres en sus prácticas educativas habituales en el hogar, ante las actuaciones de su hijo/a, y que recoge ítems de carácter sociodemográfico de la familia, ítems centrados en mindfulness que recoge información del área emocional, cognitiva y social; y por último, ítems de conductas específicas de la relación entre los padres y los hijos/as (comunicación, afecto, actitudes, acompañamiento, actividades conjuntas,...).

SESIONES	CONTENIDO
Sesión 1: El ABC del Mindfulness.	Cuestionario "Nuestra Rutina Familiar". Dimensiones de la paternidad consciente (Duncan et al, 2009). Ejercicio de relajación y atención plena (respiración). Definición y características del mindfulness. Ejercicio globo colores. Exposición taller niños. Documento "ejercicios para el día a día". Ejercicio de respiración y meditación.
Sesión 2: Amor y Límites.	Mandala. Ejercicios de respiración con el triángulo. Resumen de la sesión anterior. Ejercicio de mindfulness y alimentación. Los cinco lenguajes del amor. Extracto de la película del Rey león. Un niño gigante. Ejercicio de respiración. Ejercicios para el día a día.
Sesión 3: Construir puentes.	Testimonios de los alumnos sobre su taller. Dinámica: el árbol de las preocupaciones. Resumen de las sesiones anteriores. Técnicas de modificación de conductas. Ejercicio de Mindfulness en alimentación. Ejercicios del día a día. Pasos de la relajación y respiración. Despedida.

Figura 3: Contenidos por sesiones del Programa EN MI

4. A modo de conclusión

Se desconoce si con anterioridad al surgimiento del mindfulness, como modelo de intervención familiar, había habido una mención tan explícita a la educación en valores. No cabe duda que las raíces del mindfulness penetran en los valores como la responsabilidad parental, la empatía, el tacto y el cuidado con el otro..., de ahí que la fundamentación de este trabajo pase necesariamente por contemplar no sólo el modelo, sino también las bases teóricas de la educación en valores. Tratar el tema de la educación familiar, independientemente de la técnica desde la que lo hagamos, supone hacer mención a los valores como su contenido fundamental. Así lo exponen Mínguez y Ortega (2001), la familia es el hábitat natural para la educación en valores, que a su vez están en la base de lo que el niño piensa y hace; es el lugar privilegiado e insustituible para la transmisión de los valores, ya que en ella se educa más por lo que se hace que por lo que se dice.

Referencias

ADELL, J. y CASTAÑEDA, L. (2012). Tecnologías emergentes, ¿pedagogías emergentes?. En HERNÁNDEZ, J., PENNESI, M., SOBRINO, D. y VÁZQUEZ, A. (coord.). *Tendencias emergentes en educación con TIC*. Barcelona, Asociación Espiral, Educación y Tecnología, 13-32.

DUMAS, J.E. (2005). Mindfulness-based parent training: strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, Vol. 34 (4), 77-91.

ELUNED GOLD (2012). El Mindfulness con los niños. En SILVERTONE, S. *Mindfulness.* Madrid, Amazón.

GROS, B. (2015). La caída de los muros del conocimiento en la sociedad digital y las pedagogías emergentes. *Education in The Knowledge Society (EKS)*, 16 (1), 58-68.

LANTIERI, L. Y GOLEMAN, D. (2012). *Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes.* Madrid, Aguilar.

MAÑAS MAÑAS, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La Meditación en Psicología Clínica. *Gaceta de Psicología,* 50, 13-29.

NAIRN, R. (2013). Programa de Formación en Mindfulness Basado en la Compasión. Girona, 28-28 abril. Seminario La Escucha del Silencio. Madrid, enero.

NARDONE, G; GIANNOTTI, E. y ROCCHI, R. (2008). *Modelos de Familia*. Conocer *y resolver los problemas entre padres e hijos.* Barcelona, Herder.

ORTEGA, P. y MINGUEZ, R. (2001). *Los valores en la educación*. Barcelona, Ariel.

PRATS, E., NUÑEZ, L., VILLAMOR, P. y LONGUEIRA, S. (2016). Pedagogías emergentes: una mirada crítica para una formación democrática del profesorado. Ponencia presentada al XXXV SITE2016 Democracia y Educación en la Formación Docente, Universidad de VIC, 13 al 16 de noviembre.

SCHOEBERLEIN, D. (2011). *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores.* Madrid, GAIA.

SIEGEL, R. (2011). *La solución mindfulness: Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao, Desclee de Brouwer.

SILVERTONE, S. (2012). *Mindfulness.* Madrid, Amazón.

SIMÓN, V. (2012). *Iniciación al Mindfulness.* Barcelona, Sello.

VALLEJO PAREJA, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo,* 2, Vol.27.

WILLIAMS, M., Y PENMAN, D. (2013). *Mindfulness. Guía para encontrar la paz en un mundo frenético*. Barcelona, Paidós.