

"El mindfulness incrementa la atención del alumnado" - Mediterráneo - 31/10/2017

Universitat

Jaume I

«El 'mindfulness' incrementa la atención del alumnado»

Daniel Pinazo Calatayud Curso de experto en 'mindfulness' para la docencia

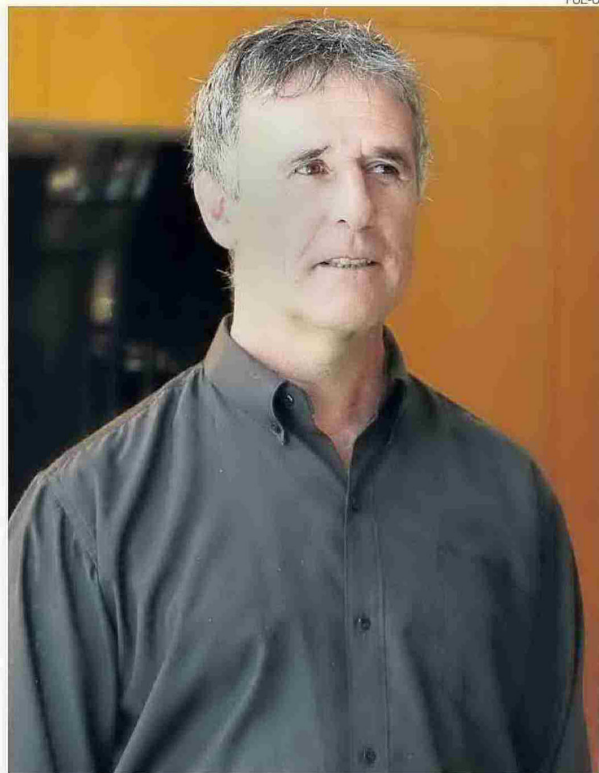
REDACCIÓN
especiales@epmediterraneo.com
CASTELLÓN

--¿Cómo puede aplicarse el 'mindfulness' en la docencia?

–*Mindfulness* es una habilidad que tenemos todos para tomar conciencia del momento presente y dedicar atención a lo que ocurre, a lo que estamos haciendo, para ser más capaces de aceptar la propia experiencia tal y como se presenta, interviniendo en ella puntualmente, con decisión y serenidad. Como insiste el codirector del máster, Rufino Pérez, una de las quejas más extendidas entre los docentes es la falta de atención del alumnado. Sobre este aspecto, *mindfulness* interviene directamente, logrando en el alumnado un gradual aumento de su capacidad de atención. Además de disminuir su reactividad ante los estímulos de distracción.

--¿Se valora como herramienta de crecimiento personal?

–No es una herramienta de crecimiento personal. La práctica adecuada sitúa la atención en el mundo interno de modo abierto, sin juicios. Facilita atender y escuchar las experiencias diarias, sin sentimiento de amenaza y sin necesidad de defenderse. El estado mental de paz y calma anímica que aporta esta atención serena no demanda mejorar lo que ves en ti ante la situación. La ausencia de una expectativa previa y la carencia en el deseo de defender el mundo personal, sitúa en



► Daniel Pinazo Calatayud, codirector del curso de 'mindfulness'.



La presencia atenta del profesor es clave para poder irradiar un estado de calma emocional»

una condición vital en la que uno se siente pleno como es en cada instante. Este estado requiere situar la atención en la vivencia con plena aceptación, no con la lucha por mejorar ante ella.

--¿Qué novedades hay?

–Los estudios dicen que para lograr un alumnado atento, no reactivo, la presencia atenta del profesor es clave. Si el docente está en calma, no a la defensiva, no es reactiva, irradia un estado a los alumnos que les proporciona el canal para ir situándose en el mismo estado. Es un proceso lento pero sostenido. Por su parte, la atención consciente en los niños está muy centrada en el desarrollo de su inteligencia emocional y la conciencia de su cuerpo. El curso integra la experiencia de autoconciencia en el profesorado, para que pueda transmitir ese estado a los alumnos, con las habilidades para llevarlo de modo activo a desarrollar su propia conciencia emocional y corporal. Es un estado de unión profesor-alumno que, de ser integrado en el contexto de clase, debe ser la fuente de unas relaciones más armónicas y, a la vez, atentas.

--¿A quién va dirigido?

–A quien quiera conectar con adolescentes y niños desde un plano de calma, transmitiendo una actitud de paz interna y calma mental, para responder a las demandas de la vida. Información: <http://www.fue.uji.es/mindfulness>. ≡