

EL MINDFULNESS Y LA EDUCACIÓN

En los complejos tiempos que estamos viviendo es urgente dialogar con el otro para superar el sí mismo y encontramos en un nosotros. Para avanzar en ese proceso es clave lo que suceda en las escuelas. El mindfulness puede ayudar en ese caminar. Se trata de una técnica de relajación que nos enseña a tomar conciencia plena de nuestras emociones con el fin de eliminar la frustración o ansiedad que produce el no poder cambiar ciertas situaciones. Consiste en entrenar la mente para que pueda estar en el aquí y en el ahora, en lugar de divagar entre preocupaciones, recuerdos o miedos futuros. Se trata, en definitiva, de conectar con el momento presente para vivir con plenitud nuestras vidas. Rodrigo Brito Pastrana, psicólogo clínico tiene una vasta experiencia en talleres de mindfulness. "Creo que mindfulness es un camino que puede ofrecer, ni más ni menos, la oportunidad de estar verdaderamente vivos. En la medida que las prácticas de mindfulness nos ayudan a habitar el momento presente de una manera más lúcida y apreciativa, y dado que la vida solo acontece en este momento presente, mindfulness es una oportunidad esencial y decisiva: aprovechar lo que hay o perderme en los mundos ilusorios que crea nuestra mente. Estamos enfrentados siempre a esta disyuntiva: permanecer dormidos o despertar y vivir profunda y gozosamente esta vida frágil y fugaz que nos ha sido otorgada. Mindfulness nos ofrece un camino experiencial (no meramente conceptual) de vivir despiertos y conectar con una vida plena de sentido". Considero que con estas herramientas podremos enfrentar mejores los desafíos titánicos que tenemos. Nos ayuda también a afianzar una sociedad sana y abierta, compartida entre

todos, respetando nuestras diferencias. El propio Rodrigo Brito comenta acerca de la tesis doctoral que está realizando en el Reino Unido, sobre la técnica del mindfulness. "Estoy muy interesado en el potencial que mindfulness tiene para la educación. En el Reino Unido se tomó la idea de introducir prácticas del mindfulness en la escuela para ayudar en la prevención de problemas de salud mental. Implementado en forma adecuada, tiene claro beneficios en niños, adolescentes y adultos. Las principales son: mejora en la capacidad para concentrarse, mayor regulación emocional, aumento de la empatía, mejor capacidad para responder cada situación en lugar de reaccionar". Brito apunta que estos beneficios son a nivel individual, pero también hay "una implementación más sistémica e integral de mindfulness en las escuelas, que es el modo en que puede manifestar su mayor potencial educativo. Pienso que esto sucedería si implementamos mindfulness transversalmente en el currículo de las escuelas y, además, formando a lo (a)s docentes en esta mirada tanto en relación al autocuidado y al bienestar, cómo en relación a cómo la filosofía que fundamenta mindfulness puede aportar a re – definir el propósito mismo de la educación hacia el florecimiento individual, comunitario, social y ecológico". Nos parece una interesante idea en el ámbito educacional, que se debe profundizar. Los retos que se vienen encima son de gran envergadura y solo personas con una educación integral, podrán enfrentarlos adecuadamente. En Chile se experimentan técnicas de mindfulness. Se sugiere a los docentes revisar: Ciclo de mindfulness para educadores y docentes en www.cpeip.cl



Por Ricardo Retamal Ortiz/
Abogado, Magister UC