



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL
TRABAJO FIN DE GRADO

**MINDFULNESS Y TRABAJO SOCIAL: ANÁLISIS
EXPLORATORIO DE LA DIVULGACION EN LA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID**

Estudiante: Macarena Tornos Alonso

Tutora: Carmen Miguel Vicente

Convocatoria: Julio

“...no existen los pretéritos ni los futuros, ni se puede decir con propiedad que son tres los tiempos: pretérito, presente y futuro; sino que tal vez sería más propio decir que los tiempos son tres: presente de las cosas pasadas, presente de las cosas presentes y presente de las futuras. Porque éstas son tres cosas que existen de algún modo en el alma, y fuera de ella yo no veo que existan: presente de cosas pasadas (la memoria), presente de cosas presentes (visión) y presente de cosas futuras (expectación).”

Agustín de Hipona; *Confesiones*, Libro X, Capítulo XX

MINDFULNESS Y TRABAJO SOCIAL: ANÁLISIS EXPLRATORIO DE LA DIVULGACIÓN EN LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Resumen: El desarrollo de Mindfulness desde los ámbitos de investigación universitaria y de la salud en América del Norte ha permitido usar estas técnicas para la mejora del bienestar de las personas. Partiendo de la experiencia personal, incorporar en la práctica profesional del Trabajo Social el desarrollo de Mindfulness aporta un nuevo espacio para trabajar a favor del bienestar. Los objetivos de este estudio ha sido visibilizar las aportaciones y beneficios del Mindfulness en Trabajo Social, así como las intervenciones que se están realizando con Mindfulness en la disciplina; y analizar la divulgación que está teniendo en la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense de Madrid. Y para ello, se ha utilizado la metodología mixta, mediante las técnicas de encuesta y entrevista. Los resultados obtenidos pusieron de manifiesto que: primero, el Mindfulness se está introduciendo muy lentamente en la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense, mediante la docencia en el Grado y los cursos que ofrece la universidad. Y segundo, actualmente la práctica habitual del Mindfulness no está extendida entre el estudiantado aunque recurren a las técnicas en momentos puntuales.

Palabras clave: Trabajo Social, Mindfulness, intervención, divulgación.

MINDFULNESS AND SOCIAL WORK: EXPLORATORY ANALYSIS OF DISCLOSURE IN THE COMPLUTENSE UNIVERSITY OF MADRID

Abstract: The Mindfulness development from the field of university research and health in North America has allowed using these techniques to improve the people's welfare. Starting from personal experience, incorporating the development of Mindfulness into professional Social Work practice provides a new space to work for the welfare. The objective of the study was to make visible the contributions and benefits of Mindfulness in Social Work, and the interventions that are being made in the discipline with Mindfulness. Also, analyzing and the disclosure that it is having on the Faculty of Social Work at the Complutense University of Madrid. And for that, it has been used mixed methodology, using the techniques of survey and interview. The results showed that: firstly, Mindfulness is being introduced slowly at the Faculty of Social Work at the Complutense University, through teaching in the Degree and courses offered by the university. Second, currently the standard practice of Mindfulness is not widespread among the students turn to Mindfulness although at times.

Key Words: Social Work, Mindfulness, intervention, disclosure.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
1. MINDFULNESS	5
1.1. ¿Qué es Mindfulness?.....	5
1.1.1. Aproximación al concepto	6
1.1.2. Origen e hitos del Mindfulness.....	8
1.2. Cerebro y Mindfulness.....	10
1.3. Instrumentos de evaluación.....	12
1.4. La práctica del Mindfulness: factores, técnicas y terapias.....	15
1.4.1. Factores implicados en Mindfulness	15
1.4.2. Técnicas formales e informales.....	16
1.4.3. Terapias y programas de intervención	17
2. MINDFULNESS EN ESPAÑA Y EN LA UNIVERSIDAD.....	18
3. TRABAJO SOCIAL Y MINDFULNESS	22
3.1. Efectos biológicos de Mindfulness y relación con Trabajo Social.....	22
3.2. Niveles de intervención con Mindfulness en Trabajo Social.....	23
3.3. Relación terapéutica y cuidado del profesional	25
3.4. Intervenciones en Trabajo Social con Mindfulness.....	28
4. METODOLOGÍA	29
5. RESULTADOS.....	31
6. ANÁLISIS.....	35
6.1. Término y definición de Mindfulness	36
6.2. Lugar de conocimiento	38
6.3. Mindfulness en el aula.....	38
6.4. Cursos específicos y prácticas	39
6.5. Trabajo Social y Mindfulness.....	42
7. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	44
8. BIBLIOGRAFÍA.....	47
ANEXOS	50

INTRODUCCIÓN

Psicoterapeutas, trabajadores/as sociales, psiquiatras y otros/as profesionales de la salud están mostrando interés en el efecto de la práctica del Mindfulness, tanto en sí mismos/as –como profesionales–, como clientes/as o usuarios/as. Conscientes de su eficacia, crecen las intervenciones basadas en Mindfulness para el tratamiento de problemas como adicciones, intentos de suicidio, *burnout*, depresiones, estrés, traumas o dolores crónicos, por nombrar unos pocos.

Los estudios científicos han probado que, empleadas correctamente, las técnicas del Mindfulness pueden ayudar a reducir considerablemente el sufrimiento emocional, al mismo tiempo que consiguen beneficios sociales y físicos; llegando incluso a desarrollar emociones positivas y a favorecer el buen humor.

Por todo ello, el principal objetivo del presente estudio es visibilizar las aportaciones y beneficios del Mindfulness en la disciplina del Trabajo Social, así como las intervenciones que se están realizando con Mindfulness en la disciplina. Otro importante interés es conocer la aceptación que están teniendo estas técnicas, así como su grado de divulgación en la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense.

En cuanto a la estructura del trabajo, en el marco teórico se comienza desarrollando los aspectos que se han considerado más importantes en el Mindfulness, y después se presenta el contenido teórico central del estudio, con la exposición del Mindfulness en España y en la Universidad, y la relación entre

el Trabajo Social y el Mindfulness, así como las intervenciones en esta profesión con Mindfulness.

Posteriormente se expone la metodología de este estudio exploratorio, cuyas dimensiones han sido analizadas mediante las técnicas de la encuesta, las entrevistas y el análisis de libros específicos, revistas, recursos electrónicos, entre otros; seguido de los resultados y análisis de dichos resultados.

Por último, se finalizará con un apartado donde se muestran las conclusiones a las que se han llegado y las propuestas para la intervención profesional del Trabajo Social.

1. MINDFULNESS

El objetivo de este apartado es presentar el Mindfulness desde el punto de vista teórico. Tras realizar una aproximación al concepto, el origen e hitos del Mindfulness, se presentan algunas de las investigaciones de la neurociencia en este campo, seguido de los instrumentos de evaluación del Mindfulness, y finalmente, la práctica del Mindfulness: factores, técnicas y terapias.

1.1. ¿Qué es Mindfulness?

En la década de los noventa se desarrollan las terapias que Hayes (2004) llamó “tercera generación”. Se basan en el desarrollo de una visión más holística de la persona, y persiguen una nueva relación con la experiencia. Intervienen no sólo sobre el problema, sino también sobre la persona implicada, potenciando sus propios mecanismos de respuesta, y empleando estrategias de aceptación

de la realidad y las estrategias de cambio comunes a las terapias de primera y segunda generación.

Mindfulness se integra en el ámbito de esas terapias de tercera generación, promoviendo la aceptación y la serenidad frente a todo lo que está en continuo cambio, como el dolor, lo agradable y la suerte (González, 2014).

1.1.1. Aproximación al concepto

Etimológicamente, el término inglés Mindfulness es una traducción de la palabra *Sati* de la lengua Pali –en que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas–. *Sati*, en la terminología budista, es uno de los factores del *Noble Óctuple Sendero*, considerada ‘la vía que lleva al fin del sufrimiento’. Los primeros usos de la expresión *Mindfulness* en occidente los realizó Thich Nhat Hanh en 1974, en su obra “El Milagro de Mindfulness”.

Resulta difícil encontrar una palabra que se corresponda con el significado original, pero los términos más utilizados en español son “atención plena” y “conciencia plena”. En este trabajo, por ser de entorno académico, se emplea “Mindfulness”, con un significado más definido.

En una primera aproximación al concepto de Mindfulness, Parra-Delgado (2011) define descriptivamente: “Mindfulness consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, serenidad, bondad y autocompasión, abiertos a la experiencia del aquí y ahora” (p. 29).

Pero sin duda, una de las definiciones más conocidas es la de Kabat-Zinn (1996, citado por Parra-Delgado, 2011), quien afirma que “Mindfulness significa prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar”.

En España, uno de los principales impulsores es Vicente Simón (2007), quien define el Mindfulness como “capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento, que nos lleva a calmar la mente para ver con claridad. Es la práctica de la autoconciencia” (p. 6).

En junio del 2003, Kirk y Ryan presentaban una primera propuesta de definición operativa de Mindfulness. Según estos autores la consciencia (*consciousness*) comprende dos aspectos:

- *Awareness* (percepción o darse cuenta), el aspecto de fondo, el “radar” de la consciencia que continuamente supervisa el entorno interno y externo.
- *Attention* (atención), proceso de focalizar de manera consciente la percepción, proporcionando una elevada sensibilidad hacia un determinado aspecto de la experiencia.

Según estos autores, Mindfulness puede ser considerado como una atención mejorada a la percepción de la experiencia actual, lo que se puede reflejar en una conciencia más sostenida y regular de los eventos y experiencias continuados.

Como se ha podido observar, son numerosas las definiciones; incluso, con el paso del tiempo la propia palabra ha sufrido una evolución de significado, ante la

abundante investigación sobre el tema. Pero no se puede olvidar que el Mindfulness es una experiencia que hay que vivir: cualquier intento de definir con palabras tendrá un éxito limitado y carecerá de verdadera utilidad si no va acompañado por la experiencia personal de lo que se intenta describir. Para comprender su significado es clave la práctica.

1.1.2. Origen e hitos del Mindfulness

Se considera que el origen de Mindfulness se sitúa hace unos 2.500 años, en la tradición budista, con la figura de Siddharta Gautama; esta tradición religiosa y filosófica se encuentra extendida por todo el mundo, y su esencia es la práctica de Mindfulness, procedimiento que el iniciador (el buda Shakyamuni) recibió de otros maestros y después perfeccionó.

Seguramente, alguna forma de Mindfulness ya existió hace mucho tiempo y fue practicada por seres humanos muchos siglos atrás (Simón, 2011). La capacidad de ser consciente plenamente del momento presente es inherente al ser humano (Kabat-Zinn 2003). La principal contribución de la tradición budista es haber buscado modos sencillos y efectivos de cultivar y refinar esta capacidad, y así llevarla a todos los aspectos de la vida.

El término Mindfulness apareció en la década de los años 70 del siglo pasado, y su uso ha evolucionado, asociándose en las últimas décadas con un tipo de meditación. Actualmente, recoge las técnicas de observación objetiva del cuerpo y de la mente propias de la tradición budista, pero aplicadas a la ciencia y desprovistas de connotación religiosa.

Ha sido crucial que, tanto acontecimientos como profesionales y científicos, hayan acercado las técnicas de Mindfulness a nuestra cultura occidental, provocando el interés y entusiasmo de una gran parte de la comunidad científica relacionada con la salud.

Entre los referentes principales del Mindfulness en Occidente, sobresalen el monje budista Thich Nhat Hanh, por divulgar la práctica de la respiración y de la atención consciente en el momento presente, y clarificar el concepto de Mindfulness; y el doctor Jon Kabat-Zinn, quien ha introducido esta práctica dentro del modelo médico de occidente, y en 1978 ha creado el programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) en la Universidad de Massachusetts.

El Mindfulness se investiga en diferentes áreas de conocimiento y disciplinas, y sus técnicas se aplican en múltiples contextos de vida. En Norteamérica y Europa se han implantado más de 240 programas basados en el Mindfulness (Cayoun, 2005, citado en Simón 2011).

En el contexto científico, en los últimos diez años, su repercusión ha sido enorme. Parra-Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez y Bartolomé (2012) analizan bases de datos del servicio EBESCO: E-Journals, Medline, PsycInfo, Eric, Academic Search Complete y Cinahl, y señalan que entre los años 1980 y 2000 aparecen 976 referencias a Mindfulness, mientras que entre el año 2000 y 2012 las referencias han aumentado hasta 12.687 –el 84%, en los últimos seis años–.

Un último dato: en el año 2010 se editó el primer volumen de una nueva revista llamada *Mindful*, cuyo principal objetivo es la divulgación del avance científico y su práctica clínica.

1.2. Cerebro y Mindfulness

Las investigaciones documentan, como resultado de la práctica del Mindfulness, cambios producidos tanto en la experiencia interior como en la conducta externa. Varios estudios recientes demuestran los efectos de la práctica formal del Mindfulness en la función y estructura cerebrales.

Tradicionalmente, se sostenía que las transformaciones radicales del cerebro sólo se producían en la infancia, siendo la plasticidad del cerebro en la edad adulta casi imposible. Sin embargo, una nueva investigación de Begley (2006, citado por Siegel, 2007) demostró que: “la transformación del cerebro se produce a lo largo de toda la vida –en violinistas y taxistas se muestran cambios en las áreas del cerebro que utilizan a diario: la corteza somatosensorial y el hipocampo, respectivamente” (p. 144). Del mismo modo, la investigación sobre la meditación ha demostrado un mayor grosor cortical del cerebro asociada con la experiencia meditativa (Lazar, Kerr, Wasserman, Gray, Greve, Treadwat, et al., 2005, citado por Siegel, 2007) y el aumento de la concentración de materia gris del hipocampo izquierdo (Hölzel, Carmody, Vangel, Congleton, Yerramsetti, Gard, et al., 2011, citado por Simón, 2011).

El doctor Davidson (2012) de la Universidad de Wisconsin, expone cómo Mindfulness activa el cerebro y se vincula con la experiencia mental y con los estados corporales. Por su parte, Siegel (2007) describe las funciones afectadas:

las zonas del tronco encefálico (ritmo cardíaco, respiración, estados de alerta-somnolencia, etc.), el área límbica (apego, memoria y afecto; sensaciones y emociones internas; y el hipotálamo conecta con la regulación hormonal, con el sistema inmunitario y con la conexión endocrina entre cerebro y cuerpo) y las regiones prefrontales de la corteza (regulación corporal, comunicación sintónica, flexibilidad de respuesta, activación de los circuitos de resonancia, regulación del miedo, desarrollo de la intuición y de la moralidad, etc.).

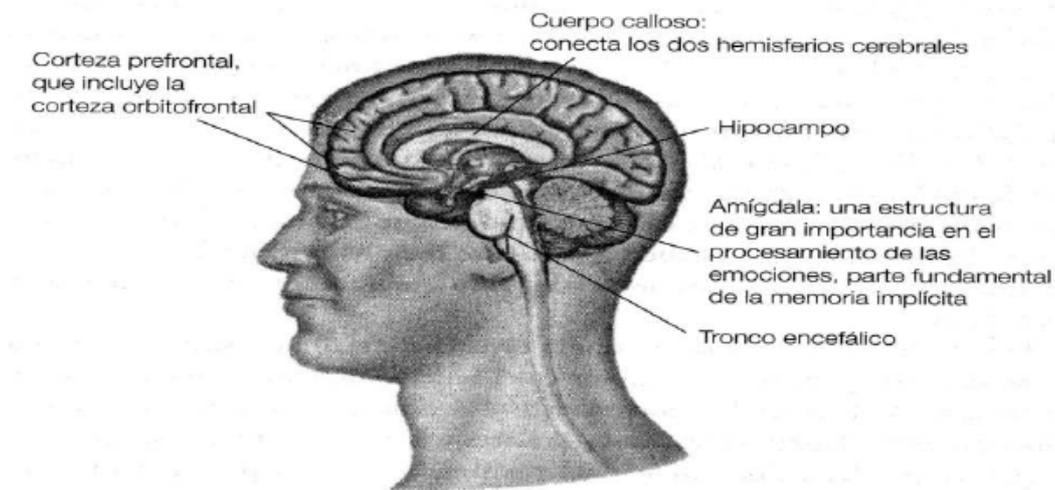


Figura 1: Diagrama de la superficie medial del hemisferio cerebral derecho.
Fuente: Siegel, (2007).

Los doctores Lazar, Kerr, Wasserman, Garry, Greve y Treadway (2005, citado por Siegel, 2007), estudiaron las resonancias magnéticas de sujetos de control meditadores y no meditadores occidentales, concluyendo que los primeros presentaban unas cortezas cerebrales más espesas en tres zonas: la ínsula anterior, corteza sensorial y corteza prefrontal. En otro estudio de 2009, estos mismos autores descubrieron cambios medibles en una parte del tronco encéfalo implicado en la producción de serotonina, neurotransmisor regulador del estado anímico.

1.3. Instrumentos de evaluación

Recientemente, y en especial en el campo de la psicología, los investigadores han tratado de definir el Mindfulness a dos niveles: en primer lugar, se han presentado varias definiciones clarificadoras; en segundo lugar, se han elaborado y corroborado no menos de ocho valoraciones cuantitativas del Mindfulness (Tabla 1).

Tabla 1. Instrumentos de evaluación de Mindfulness.

Autores	Instrumento	Factores	Nº Items
<p>Buchheld, Grossman, Walach, (2001) (primera versión)</p> <p>Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht, Schmidt, (2006) (versión revisada)</p> <p>Kohls, Sauer & Walach (2009) (FMI-8)</p>	<p>The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) (Inventario de Conciencia Plena de Friburgo)</p>	<p>En la 1ª versión del FMI</p> <ul style="list-style-type: none"> - F1. Atención al momento presente sin identificación con la experiencia. - F2. No juzgar, no evaluar la actitud hacia uno mismo y los demás. - F3. Apertura a los estados mentales negativos. - F4. Procesos orientados a la comprensión profunda de la experiencia. <p>En la 2ª versión del FMI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una única dimensión de Mindfulness. <p>En el FMI-8:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presencia - Aceptación 	<p>FMI 30 ítems</p> <p>FMI-14 (versión Reducida) 14 ítems</p> <p>FMI-8 8 ítems.</p>
<p>Brown & Ryan (2003)</p>	<p>Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) (Escala de Conciencia Plena)</p>	<p>Muestra un solo factor centrado en la capacidad del sujeto de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana.</p>	<p>15 ítems.</p>
<p>Baer, Smith & Allen (2004)</p>	<p>Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) (Inventario de Habilidades de Conciencia Plena de Kentucky)</p>	<p>El cuestionario muestra cuatro factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observar - Describir - Actuar conscientemente - Aceptar sin enjuiciar 	<p>39 ítems</p>
<p>Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau (2007) (versión Revisada)</p> <p>Kumar et al. (2005) (1ª versión CAMS)</p>	<p>Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) (Escala Cognitiva y Afectiva de Conciencia Plena)</p>	<p>Proporciona una puntuación total de Mindfulness a través de la combinación de elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atención - Focalización en el presente - Darse cuenta - Aceptación de pensamientos y sentimientos de la experiencia cotidiana. 	<p>CAMS-R 12 ítems</p> <p>CAMS 18 ítems</p>

Fuente: Parra-Delgado (2011).

Tabla 1. Instrumentos de evaluación de Mindfulness (Continuación).

Autores	Instrumento	Factores	Nº Ítems
Chadwick, Hember, Mead, Lilley, & Dagnan (2008)	Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ) (Cuestionario de Mindfulness de Southampton)	Presenta un solo factor pero está diseñado para capturar cuatros aspectos: - Observación consciente - Ausencia de aversión - No enjuiciar - Dejar ir	16 ítems
Cardiaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow (2008)	Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) Escala de Conciencia Plena de Filadelfia	Presenta dos factores: - Conciencia del momento presente - Aceptación	20 ítems
Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (2006)	Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) Cuestionario de las cinco facetas de la Conciencia Plena	Está basada en un análisis de cinco de las escalas más importantes sobre Mindfulness (KIMS, FMI, SMQ, MAAS y CAMS) Consta de cinco constructos: - Observar - Describir - No enjuiciar - No reactividad a la experiencia interna - Actuar conscientemente	39 ítems
Lau et al. (2006)	Toronto Mindfulness Scale (TMS) La Escala de Conciencia Plena de Toronto	Evalúa el logro de un estado mindful inmediatamente después de una sesión de meditación. Tiene dos factores: - Curiosidad - Descentración	13 ítems

1.4. La práctica del Mindfulness: factores, técnicas y terapias

La práctica es esencial en el Mindfulness, y no es un proceso pasivo, sino que requiere mucha energía y esfuerzo para regular la atención y permanecer tranquilos, sin reaccionar. Este apartado expone brevemente la “parte teórica de la práctica”.

1.4.1. Factores implicados en Mindfulness

Basándose en los fundamentos de la práctica en Mindfulness que hace Kabat-Zinn (1990), existen siete factores implicados en la actitud mindful, que deben ser cultivadas con conciencia, considerando su interdependencia; juntas constituyen la base sobre la que se construye una sólida práctica del Mindfulness. Los factores son:

- No juzgar: imparcialidad sobre nuestra experiencia; observar el ir y venir de pensamiento y juicios, sin actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse: simplemente se observan y se dejan ir.
- Paciencia: Apertura a cada momento y a lo que está por suceder, sin expectativas.
- Mente de principiante: Observar las cosas como si fuera la primera vez.
- Confianza: En uno mismo, en los sentimientos intuición y la propia autoridad.
- No esforzarse: No hacer y evitar la focalización de los resultados.
- Aceptación: Ser receptivos y estar abiertos a lo que se piensa, siente y ve.
- Dejar ir: dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros; dejar la experiencia tal y como es.

El autor Siegel (2010) describe cinco cualidades presentes en la actitud mindful:

- Reflexión: es un proceso reflexivo.
- Curiosidad: Nos permite el aprendizaje de la experiencia y así evolucionar.
- Apertura: Se trata de estar atentos a las ideas de “debería y tendría”, a las ideas preconcebidas “arriba y abajo”.
- Aceptación: Las experiencias del aquí y ahora se perciben directamente, se aceptan tal como son y se admiten con amabilidad y respeto.
- Amor: Aporta sintonía intrapersonal e interpersonal.

Estos factores muestran que todas las personas tenemos capacidad para alcanzar una atención plena a lo que sucede en nuestro momento presente. Así, el Mindfulness se presenta como algo muy simple y familiar, que todos nosotros experimentamos en numerosas ocasiones en nuestra vida cotidiana, cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo.

1.4.2. Técnicas formales e informales

El Mindfulness se fundamenta en prácticas formales e informales de meditación, y en ejercicios no basados en la meditación.

El Mindfulness formal –más conocido como meditación–, consiste en reservar tiempo cada día para meditar: implica una introspección intensa. Hay muchos tipos de meditación; la mayoría escoge un objeto de atención (respiración, sensaciones corporales, etc.); y cada vez que la mente intente divagar, la atención se vuelve hacia el objeto. En ese punto, se practica la plena conciencia dirigiendo la mente a cualquier cosa que empiece a predominar (generalmente

centrarse en cómo es, experimentar el acontecimiento en el cuerpo: las sensaciones físicas o experiencias emocionales tal y como se experimentan).

Por su parte, el Mindfulness informal, consiste en la aplicación de la atención a cualquier aspecto de la vida cotidiana. Cualquier actividad puede acabar convirtiéndose en un objeto de la práctica informal del Mindfulness: comer, pasear, etc. Thich Nhat Hahn (2000) sugiere una serie de técnicas informales para desarrollar la plena conciencia, específicamente dirigidas a contrarrestar nuestra tendencia a la multitarea o a hacer cosas de manera mecánica; por ejemplo, cuando lavamos los platos, tratar de reparar en la sensación de agua y jabón en las manos, el brillo de los platos una vez limpios.

Los ejercicios de Mindfulness que no se basan en la meditación se utilizan específicamente en la Terapia Dialéctico-Conductual (DTC; Lineahn, 1993) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT; Hayes, Stroschal y Wilson, 1999). Los/las terapeutas y formadores de terapeutas pueden utilizar algunos de estos ejercicios para cultivar el Mindfulness en sus relaciones terapéuticas.

1.4.3. Terapias y programas de intervención

Las terapias y programas de intervención que utilizan Mindfulness en la actualidad son las apuntadas a continuación:

- Programa de Reducción de Estrés basado en la Atención Plena (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction, Kabat-Zinn, 1990).
- Terapia Cognitiva basada en la Conciencia Plena (MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Segal, Williams & Teasdale, 2002).

- Terapia Dialéctica Comportamental (DBT: Dialectical Behavior Therapy, Linehan, 1993).
- Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT: Acceptance and Commitment Therapy; Hayes et al, 1999).

A partir de estos programas de intervención se han creado nuevos programas adaptados a problemas o poblaciones específicas. Muchos aparecen definidos y descritos por Baer (2006).

2. MINDFULNESS EN ESPAÑA Y EN LA UNIVERSIDAD

Desde que hace más de 20 años el Dr Kabat-Zinn introdujo el Mindfulness en medicina y psicología desde la Universidad de Massachussets, las investigaciones científicas sobre Mindfulness han crecido exponencialmente, entrando en todos los sectores de la sociedad –sobre todo en Estados Unidos y otros países anglosajones–, produciéndose la denominada *Mindful revolution*. España, aunque con retraso de algunos años, también se ha incorporado a este movimiento; cada vez son más las investigaciones, las personas que lo practican y los profesionales que lo emplean.

En este sentido, cabe señalar que en los últimos años están surgiendo múltiples organizaciones dedicadas a la investigación, formación y divulgación de técnicas basadas en Mindfulness en diferentes contextos, como: AEMIND, Nirakara, esMindfulness, Red Mindfulness, AMyS.

En España, los trabajos y desarrollos tienen lugar principalmente en la universidades, sobre todo en las Facultades de Psicología y Medicina; sin tratar de ser exhaustivos, se citan algunas universidades: Universidad de Valencia (Vicente Simón, Rosa Baños); UNED (Miguel Ángel Santed, Miguel Ángel Vallejo Pareja); Universidad Complutense de Madrid (Agustín Moñivas Lázaro, José María Prieto); Universidad de Zaragoza (Sebastián Lombas, Javier García Campayo); Universidad de Barcelona (Estrella Fernández Rodríguez).

Sin duda, la mayor evidencia de la importancia que el Mindfulness ha adquirido hasta el momento en España, se demuestra en que en el momento de la presentación de este trabajo, expertos mundialmente reconocidos acabarán de participar en Zaragoza en el I Congreso Internacional Mindfulness (del 11 al 14 de Junio de 2014), cuyo objetivo es dar a conocer a la población qué es Mindfulness, los progresos científicos que se están desarrollando en este campo, así como reunir a los profesionales y expertos españoles y de otros países interesados en el tema.

El docente y decano de la Facultad de Psicología de la UNED, Santed (2014), en su ponencia en el I Congreso Internacional de Mindfulness, analizó la presencia de Mindfulness en la Universidad Española desde distintos aspectos: la investigación sobre Mindfulness en el seno de las universidades españolas y la posición del Mindfulness en la docencia en ámbito universitario.

En primer lugar, la investigación sobre Mindfulness en el seno de las universidades españolas, refiriéndose en concreto a los proyectos de investigación, tesis doctorales y publicaciones en revistas especializadas. Hasta

febrero de 2014, once tesis doctorales poseen el término Mindfulness o atención/conciencia plena en su resumen en España, la primera, publicada en el año 2007 por Cebolla Marti. Por otro lado, hay que destacar que Vallejo Pareja (2006) ha sido el primer de autor de obra con filiación española cuyo título lleva el término Mindfulness.

Hasta este momento la producción científica de españoles sobre el Mindfulness ha sido escasa (Tabla 2), pero los resultados de la actividad que se ha iniciado últimamente pronto serán más visibles (Santed, 2014).

Tabla 2. Publicaciones sobre Mindfulness (mayo 2014).

		03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13
Uno o más autores españoles	Mindfulness en título	No hay publicaciones			1	2	3	3	12	12	28	27
	Mindfulness solo en resumen	No hay publicaciones					2	1	2	3	3	5
Todas las filiaciones de autores (*)	Mindfulness en título	53	83	96	139	164	222	327	412	478	523	709
	Mindfulness solo en resumen	34	54	66	92	151	170	244	257	342	359	414

Nota:

- Bases de datos. Psycinfo, MEDLINE/PubMed (eliminando duplicados. No incluye los que han utilizado "conciencia plena" o "atención plena" sin "Mindfulness" (son muy pocos).
- (*) No todos los firmantes han de ser españoles.

Fuente: Adaptado de Santed, (2014).

En segundo lugar, la posición del Mindfulness en la docencia en ámbito universitario; en concreto en:

- Títulos de Grado en Psicología: se aborda en algunas asignaturas del área de Psicología Clínica, en particular en Terapia o Modificación de

Conducta, por ejemplo en la UNED una asignatura de Técnicas de intervención cognitivo-conductual.

- Posgrados: algunos específicos de Mindfulness (normalmente títulos propios) y otros en los que se aborda en el contexto de planteamientos más amplios (p. ej., posgrados de Terapias de Tercera Generación u otros Posgrados de Psicología Clínica).

Tabla 3. Mindfulness en estudios de posgrado.

Estudios de posgrado	Mindfulness	Ejemplo
Máster oficial	En asignatura	Máster universitario en investigación en psicología (UNED)
	En el contexto de planteamiento más amplios	Máster universitario en terapias de Tercera generación (Universidad Internacional de Valencia)
Título propio de universidad	Específicos	Experto universitario en contextos de salud (UCM) Diploma de Especialización y Mater en Mindfulness (Universidad de Zaragoza)
	No específico	Experto en Terapias Contextuales (Universidad de Almería)

- Cursos de extensión universitaria: cursos o escuela de verano (Universidad Complutense, UNED, Universidad de Zaragoza), y otros cursos de menor entidad (Universidad de Alcalá).

3. TRABAJO SOCIAL Y MINDFULNESS

La disciplina del Trabajo Social guarda más relación con el Mindfulness de lo que se puede pensar. En América del Norte, trabajadores/as sociales aplican Mindfulness a su quehacer diario, pero hasta la fecha son pocas las publicaciones sobre este tema realizadas por estos profesionales. Aun así, el encuentro entre Mindfulness y Trabajo Social ya tiene frutos.

En base a los objetivos del estudio exploratorio: visibilizar las aportaciones y beneficios del Mindfulness al Trabajo Social, así como las intervenciones que se están realizando con Mindfulness en la profesión; a continuación se presenta en primer lugar, los efectos biológicos del Mindfulness y su conexión con la profesión, después los niveles de intervención de Mindfulness en Trabajo Social, seguido de la relación terapéutica y el cuidado del profesional, y finalmente exponer las intervenciones con Mindfulness en el Trabajo Social.

3.1. Efectos biológicos del Mindfulness y relación con el Trabajo Social

En los últimos años, el mencionado interés creciente por la práctica del Mindfulness ha incrementado los estudios sobre sus efectos en la salud. Su práctica tiene numerosos beneficios: mejora la salud física, mental y emocional.

Desde un punto de vista médico, se ha demostrado que el programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) -citando algunos de los estudios- mejora la eficacia del sistema inmune en respuesta a una vacuna contra la gripe (Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Muller, Santorelli, 2003), mejora la compensación de la psoriasis (Kabat-Zinn, Wheeler, Light, Skilling,

Scharf., Copley, et al. 1998), y mejora la inmunidad innata (Fang, Reibel, Longacre, Rosenzweig, Campbell y Douglas, 2010).

Las mayores evidencias científicas de la aplicación del Mindfulness a distintos tipos de problemas -como estrés, dolor crónico, dolor agudo, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cefaleas, fatiga crónica, alteraciones del sueño o problemas de piel- provienen de las neurociencias (Siegel, 2007).

Estos resultados son, sin duda, una buena noticia para los y las profesionales del Trabajo Social: el bienestar de la persona depende tanto de la salud física, como de la mental y social. Esto es lo que se denomina triángulo de la salud o bienestar (proyecto diseñado en 1997 para una escuela de enseñanza media de Alaska); darle más atención a un lado en particular, ignorando los otros, puede llevar a desequilibrios, y por tanto el/la trabajador social debe observar a la persona como un todo.

3.2. Niveles de intervención de Mindfulness en Trabajo Social

El trabajador social, Steven F. Hick (2009) recopila diversas aportaciones y establece un análisis de la contribución del Trabajo Social en la intervención comunitaria y el cambio social, así como el papel que podría desempeñar Mindfulness en estos procesos.

Para este autor, el Mindfulness tiene el potencial de transformar la práctica del Trabajo Social en tres niveles (Tabla 4): dentro de la persona o *self*; en intervenciones a nivel usuario/a o cliente/a o micro; y a nivel del sistema o mezzo-macro.

Tabla 4. Los roles de Mindfulness en profesionales del Trabajo Social.

Self	Nivel Micro	Nivel Mezzo-Macro
Orientación al momento presente	Orientación al momento presente	Orientación al momento presente
Paz interna y calma	Métodos para desarrollar la escucha con plena atención y presencia en las relaciones interpersonales	Atención a los procesos
Prácticas para cultivar auto-aceptación y auto-compasión	No juicio y apertura mental	Apertura mental y no dogmática
Cambio en la relación con las emociones negativas y otros estados de la mente	Prácticas para cultivar la compasión y la empatía	Análisis de las causas de la injusticia
Reducción del estrés y auto-cuidado	-	Atención a las motivaciones para el cambio social

Fuente: adaptado de Hick, (2009).

Desde una orientación al momento presente, a nivel interno, *self* o consigo mismo, Mindfulness permite conocer los procesos mentales internos y anticiparse a la tendencia habitual de preocuparse por el pasado o fantasear sobre el futuro. Puede facilitar un enfoque más atento para trabajar. Las prácticas de auto-compasión y auto-aceptación permiten asumir todo lo que venga en el momento presente, y se puede cambiar la relación con las emociones y estados mentales negativos. Este proceso permite a los/las trabajadores sociales tratarse con amabilidad y posteriormente ayudar con eficacia a los demás.

Por otro lado, el Mindfulness nivel micro o intervención con individuos, familias y grupos, puede alterar la forma en que se interactúa con los demás, especialmente con los clientes/as. La orientación del momento presente permite darse cuenta de que gran parte de discurso mental no es adecuado o útil para

los usuarios/as, que a menudo se hacen valoraciones y juicios inadecuados. Hacer una pausa permite escuchar profundamente, estar realmente presentes, evitando pensar en lo que se va a decir a continuación, o cómo se puede solucionar sus problemas.

Hick (2009) con la aplicación del mindfulness a nivel mezo y macro se refiere a las intervenciones profesionales de trabajo comunitario, entornos laborales y sociopolíticos con tendencia a la transformación de la sociedad hacia una organización más sostenible y equitativa. En este nivel de intervención, el Mindfulness permite comprender cómo se puede interconectar las instituciones de la sociedad con las acciones diarias. Este tipo de atención ayuda a construir alianzas, obtener apoyos adicionales y asegurar que todas las voces sean escuchadas. Cuando la gente realmente siente que su voz importa, tienden a participar y se permite la aparición de estrategias innovadoras.

3.3. Relación terapéutica y cuidado del profesional

Más allá de las preocupaciones relativas a la gestión de prestaciones, información, asesoramiento, diagnóstico social y apoyo emocional, el Trabajo Social es un encuentro entre dos o más personas cuyo objetivo fundamental consiste en incrementar el bienestar de las personas y el modo –tanto interno como externo– en que aborda sus circunstancias. Dejando a un lado la existencia o no de recursos técnicos o económicos, en la relación de ayuda establecida por el/la trabajador social con el/la cliente, lo que conduce a un resultado exitoso es aquello que se denomina “relación terapéutica”. “Es esencial

para la eficacia de cualquier intervención, su importancia supera a la de la técnica empleada” (Hick, Bien 208, p.18).

Podríamos definir la “relación terapéutica” como la forma de ser o cualidad del “yo” que profesionales del Trabajo Social aportan al encuentro con el/la cliente (Geller y Greenberg, 2002, citado por Maroto, 2011); es la actitud o postura hacia la experiencia presente que enriquece el acompañamiento social en cada instante, y cuyos componentes básicos son: la atención y apertura a todas las dimensiones de la experiencia de la persona, así como a la experiencia del profesional; y la capacidad de responder desde la inmediatez de esa experiencia.

Esta relación resulta imposible incluirla formalmente en los planes de formación, ya que no está necesariamente ligada a las verbalizaciones ni técnicas concretas, compete todas las dimensiones del profesional (física, emocional, cognitiva, social y espiritual) y se expresa como la capacidad de atender abierta y claramente. Sin embargo, sí se pueden incluir en la formación herramientas, como el Mindfulness, que desarrollen las capacidades, habilidades y fomenten ese tipo de presencia.

Una de las maneras de empleo del Mindfulness en el Trabajo Social, es la posibilidad de influir positivamente en la relación terapéutica con el/la cliente (Hick, 2009). Con la práctica del Mindfulness desarrollamos numerosas habilidades y actitudes, que tienen mucho que ver con esa relación trabajador(a) social-persona: resiliencia (Simón, 2011); empatía, compasión, simpatía, paciencia, aceptación, ecuanimidad, no aferrarse, mente de principiante y no

juzgar. Además el Mindfulness reduce distracciones, aumenta la concentración y atención, reduce automatismos, minimiza los efectos negativos de la ansiedad, potencia nuestra autoconciencia, evita o reduce la impulsividad (Moñivas, García-Diex, García de Silva, 2012), reduce la reactividad emocional y la rumiación (coloquialmente expresada como “comerse la cabeza”) y mitiga el sufrimiento (Simón, 2011).

Al igual que en el Trabajo Social, “en la terapia con Mindfulness, el/la terapeuta está muy presente y escucha con mucha profundidad. No es, pues, una intervención caracterizada básicamente por la técnica” (Bien, 2006, p. 117). Esta conclusión refleja la importancia del papel de la atención plena en el cultivo de la presencia y de la escucha en la relación entre clientes/as y terapeutas, e implica la utilización del Mindfulness por profesionales, para cuidar de sí mismos/as. Esta dimensión del Mindfulness como autoayuda puede influir muy positivamente en el/la terapeuta, y a través de él en la relación terapéutica.

El Mindfulness puede cambiar el modo en que los practicantes se enfrentan a las situaciones vitales, ya que invita a la aceptación de la experiencia presente, produciendo una menor tendencia a culparse a sí mismos/as como a otros/as de las dificultades, favoreciendo la planificación para la solución de los problemas y una mayor capacidad para apreciar lo positivo.

Aún cuando dichas experiencias y situaciones se persiga cambiarlas, el Mindfulness propone la incidencia del lenguaje-pensamiento como elemento distorsionador de la experiencia real. De este modo, Mindfulness resulta una técnica adecuada para trabajar la aceptación, donde la clave reside en la

combinación de la atención al momento presente, junto con una actitud no valorativa que implica curiosidad y aceptación. Desde la aceptación de los hechos se plantea el cambio, objetivo de los/las profesionales del Trabajo Social.

3.4. Intervenciones en Trabajo Social con Mindfulness

Se han desarrollado intervenciones basadas en Mindfulness sobre todo en EEUU, Canadá e Inglaterra, cubriendo una amplia gama de problemas, trastornos y poblaciones. Cada vez están más disponibles en variedad de situaciones. Son también cada vez más los ámbitos donde se aplican las intervenciones: escolar, universitario, empresarial, clínicas, deportivo, personal.

En este sentido, Lucia McBee (2008), trabajadora social, lo aplica a contextos residenciales en personas mayores y cuidadores. Y Hick, docente y trabajador social de la Carleton University (Canadá), en *"Mindfulness and Social Work"* (2009), nos presenta los fundamentos para la aplicación de Mindfulness en la práctica del Trabajo Social, dando cuenta de la especificidad de las intervenciones con Mindfulness mediante un modelo que engloba distintos escenarios y programas. Este es el primer libro que recopila una colección de ensayos para proporcionar un modelo de uso del Mindfulness en la práctica del Trabajo Social.

Las aplicaciones del Mindfulness son muchas y variadas; Fabrizio Didonna en el *"Manual Clínico de Mindfulness"* (2011), ilustra los vínculos entre teoría, ciencia y la aplicación clínica del Mindfulness para problemas psicológicos y físicos, destacando las conexiones de esos temas con la tradición oriental. Recoge un compendio de las intervenciones basadas en Mindfulness, de

diferentes profesionales, para una amplia gama de trastornos psicológicos y problemas médicos graves: trastornos de ansiedad y estrés; trastorno obsesivo-compulsivo; depresiones y tendencias suicidas; trastorno límite de la personalidad; trastornos de la conducta alimentaria; conductas adictivas; oncología; trastorno por estrés postraumático; TDAH; psicosis; manejo del dolor crónico.

Por último, en este manual se ilustra cómo es posible implementar y brindar intervenciones basadas en Mindfulness para poblaciones específicas -niños, personas mayores-; y en situaciones clínicas específicas -tratamiento individual o pacientes internados.

4. METODOLOGÍA

Este estudio consiste en un análisis exploratorio de metodología mixta. Se considera adecuado este tipo de análisis ya que, a día de hoy, en España son pocos los estudios que hay sobre el tema central de la investigación. Esta tipología permite realizar una aproximación a fenómenos relativamente desconocidos, y obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre el tema (Dankhe, 1986, citado por Corbetta, 2003).

La metodología en este estudio es mixta: “es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cualitativos y cuantitativos en una misma investigación para responder a un planteamiento del problema” (Hernández, 2000, citado por Corbetta, 2003, p.37).

Las técnicas cuantitativas recogen la información mediante cuestiones cerradas y una abierta, que se plantean a los sujetos de forma idéntica y homogénea, lo que permite su cuantificación y tratamiento estadístico. Por el contrario, la metodología cualitativa se acerca al objeto de estudio sin delimitar un marco expreso y preciso, tratando de captar todo el contenido de experiencias y significados que se dan en un solo caso (Ruiz, 2012).

Para abordar el objeto de estudio se ha realizado un análisis de diferentes fuentes de información (libros, recursos electrónicos, estudios especializados, etc.) sobre el Mindfulness, desde los ámbitos del Trabajo Social y la Psicología. Cabe señalar que la mayoría de las fuentes de información están en lengua inglesa debido a que la introducción del Mindfulness en España es muy reciente.

La encuesta y la entrevista semiestructurada son las técnicas utilizadas para la recolección de datos. “La encuesta es un modo de obtener información interrogando a los individuos objeto de la investigación mediante un cuestionario estandarizado” (Corbetta, 2003). Por su parte, “la entrevista semiestructurada permite comprender la realidad social desde la perspectiva de entrevistado y desmenuzar los significados que éste asigna a sus experiencias” (Val, Gutierrez Brito, 2005, p. 64).

En el caso de la encuesta (Anexo A), la muestra es no probabilística, por conveniencia: las personas que han participado han sido seleccionadas en función de la accesibilidad y disponibilidad de la investigadora, ya que en el momento de la investigación se encuentra en la formación práctica. Un total de 142 estudiantes/as de las asignaturas de “Trabajo Social y Diversidad Socio-

Cultural” y “Ética y Deontología para el Trabajo Social” compone la muestra inicial.

En el momento de codificar y analizar los resultados, mediante las preguntas de identificación y para unificar la muestra, se hizo una selección de los cuestionarios en función de unos parámetros comunes:

- Su edad está comprendida entre 20 y 26 años.
- No ha realizado otros estudios universitarios ni formación profesional.
- Están matriculados en tercero de Trabajo Social, y por ello no realizan el Prácticum ni el Trabajo Final de Grado.

El muestreo no probabilístico e intencionado ha sido el criterio de elección de las entrevistadas: “la lógica y el sentido común pueden usarse para seleccionar la muestra que sea representativa de una población” (Contreras, 2009, citado por Ruiz, 2012). Primeramente, se ha entrevistado a una docente de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense de Madrid que aplica el Mindfulness en las clases (Anexo B); y después, a una estudiante de la asignatura Trabajo Social y Diversidad Socio-cultural (Anexo C), que ha realizado ejercicios de Mindfulness en el aula durante el año 2014.

Todo este procedimiento se llevó a cabo durante el curso académico 2013/2014 en el entorno de la Universidad Complutense de Madrid, en la Facultad de Trabajo Social, ubicada en el Campus de Somosaguas (Pozuelo de Alarcón, Madrid).

5. RESULTADOS

Este estudio está realizado mediante dos técnicas: la encuesta y las entrevistas. A continuación se presentan los resultados de las encuestas:

Inicialmente, la muestra estaba formada por el total del estudiantado de las asignaturas de “Trabajo Social y Diversidad Socio-Cultural” y “Ética y Deontología para el Trabajo Social”: 142 personas. De los cuales, 118 estudiantes realizaron el cuestionario y 24 estudiantes no acudieron a clase el día que se realizó el cuestionario. A continuación se van a presentar los resultados, siendo la muestra final de 96, tras la selección de los cuestionarios en función de los parámetros comunes que fue explicado en la metodología.

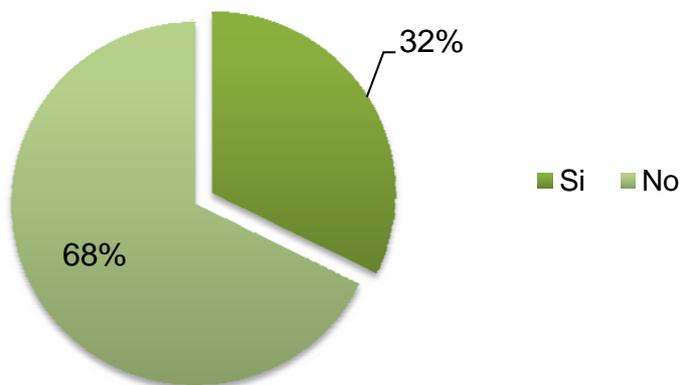


Figura 2. Estudiantes que alguna vez han oído o leído la palabra “Mindfulness”

Mediante la pregunta cerrada dicotómica “¿recuerdas si alguna vez ha escuchado o leído la palabra Mindfulness?”, el 32% de los encuestados han respondido que sí, frente al 68% que no (Figura 2).

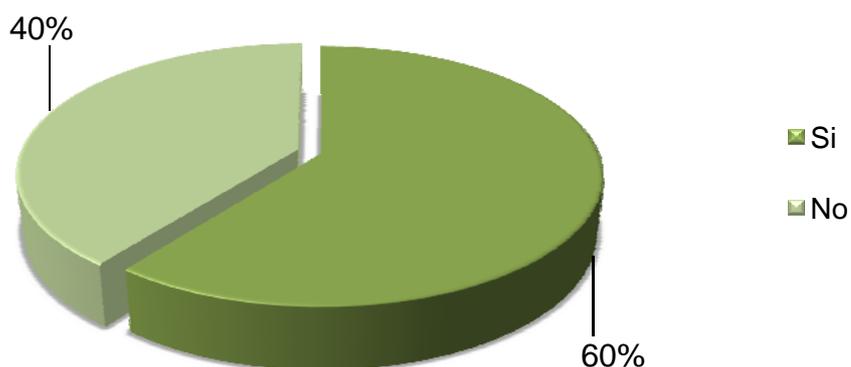


Figura 3. Respuestas a la pregunta “¿Sabes que es el Mindfulness?”

A la cuestión “¿sabes qué es el Mindfulness?”, el 60% de los/las encuestados respondieron que sí, mientras que el 40% no conocían el significado del término (Figura 3).

A continuación se solicitó a las personas encuestadas que consideraran saber qué es el Mindfulness, que lo definieran, y lo hicieron de la siguiente manera:

Tabla 5. Porcentajes y definiciones de Mindfulness realizadas por los/las encuestados.

Definiciones del Mindfulness	
“Atención al presente”	48%
“Ser consciente de lo que se hace”	20%
“Atención plena”	2%
“Atención al presente sin juzgar y aceptándolo”	3%
“Aceptar el presente”	4%
“Prestar atención”	7%
“Estar concentrado”	7%
“Prestar atención a cada momento”	3%
“Otras definiciones”	6%

Respecto a la pregunta que se refieren al lugar en el que conocieron el Mindfulness, del total de conocedores de Mindfulness, el 95% lo refirió a alguna clase de la Facultad, y un 5% señalaron que fue a través de publicidad en la

Facultad. Internet, prensa y otros, no fueron el origen del conocimiento para ninguno de ellos.

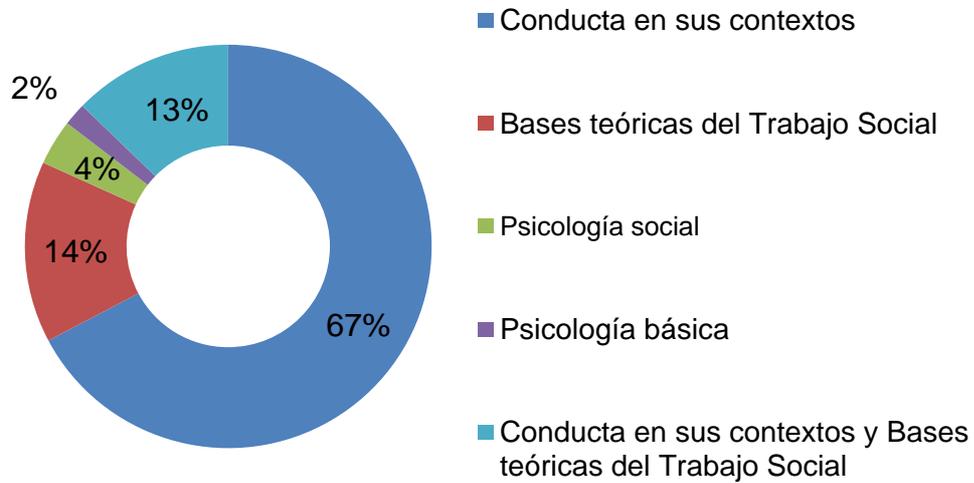


Figura 4: Asignaturas en las que conocieron el Mindfulness.

Quienes conocieron el Mindfulness en la Facultad especificaron en qué asignatura había sido (Figura 4). Se destaca que un porcentaje significativo – casi un 13%– ha conocido simultáneamente esta técnica en dos asignaturas diferentes (Conducta en sus contextos y Bases Teóricas del Trabajo Social).

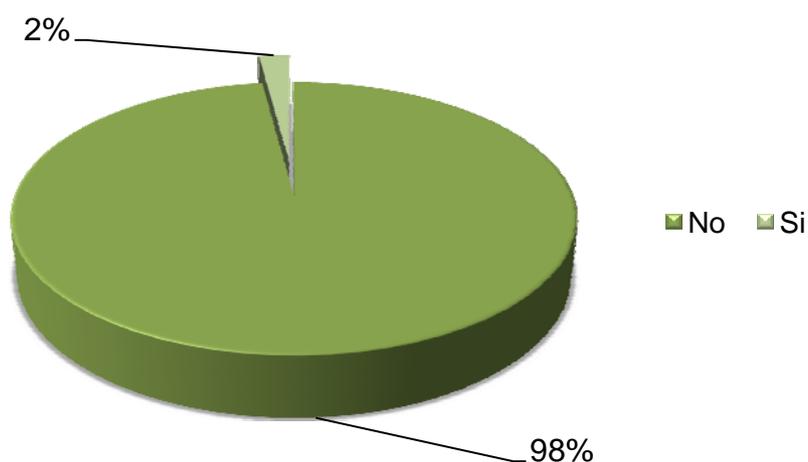


Figura 5. Estudiantes/as que han realizado algún curso de Mindfulness.

De las personas encuestadas, un 98% no han realizado ningún curso de Mindfulness, frente al 2% que han realizado algún curso (Figura 5); que posteriormente especificaron que se trata del “Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR) específico para estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid”.

Finalmente, respecto a la práctica habitual del Mindfulness un 3% reconoce mantenerla frente al 97% del total de los/las encuestados.

En la realización del estudio exploratorio además de la técnica de la encuesta, se han realizado dos entrevistas: la primera, a una docente de la Facultad de Trabajo Social que aplica las técnicas del Mindfulness en el aula; y la segunda a una estudiante que conoce estas técnicas.

6. ANÁLISIS

Como se ha podido ver a lo largo de toda la exposición teórica, el Mindfulness no es nada nuevo en la tradición budista; tampoco lo es en la Psicología o en la Medicina, donde hace más de treinta años que se ha incorporado este concepto en su aplicación terapéutica. Y actualmente se está extendiendo a otros campos y disciplinas, produciéndose la denominada “revolución del *mindful* o atención plena”.

Se ha dado un paso más en la divulgación científica, entendida como el conjunto de actividades que interpretan y hacen accesible el conocimiento científico (González-Carero, 2011). Los estudios y resultados de las investigaciones, así como las aplicaciones e intervenciones en distintas profesiones y la práctica del

Mindfulness, están llegando a la sociedad y público en general. Al mismo tiempo, las investigaciones científicas aumentan debido al interés que suscita en la sociedad.

Para que esta divulgación sea cada vez mayor, es imprescindible que también se produzca en las universidades; éstas juegan un papel importante tanto en la realización como en la difusión de investigaciones.

El proceso de extensión del Mindfulness en las universidades, se produce lentamente; primero, el término debe “sonar” tanto al estudiantado como a los docentes, así como saber qué es; y, progresivamente, incluirse en el temario y la docencia, a la vez que se ofertan cursos cada vez más especializados para aquellas personas que deseen profundizar más.

En base al objetivo del trabajo: conocer la aceptación que están teniendo estas técnicas, así como su grado de divulgación en la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense, a continuación se presenta el análisis de los resultados, tanto de la encuestas como de las entrevistas.

6.1. El término y definición de Mindfulness

Tomando como base los resultados, se puede decir que la introducción del término se está produciendo en la Facultad. El 68% de los/las encuestados, han escuchado o leído la palabra Mindfulness alguna vez.

Sin embargo, sólo el 60% consideran que saben qué es el Mindfulness y han realizado una definición del mismo. Esto significa que el 8% de los/las encuestados sabe que existe esa palabra y reconoce no saber definirlo. En la

divulgación científica, el hecho de saber que existen esas técnicas es importante, ya que es el primer escalón para posteriormente adquirir más conocimientos sobre el tema en cuestión.

Por otro lado, ninguna de las definiciones que hicieron los encuestados se corresponde con las expuestas en el marco teórico de este trabajo. Sin embargo, se considera el “presente” como un elemento clave en toda definición del Mindfulness (Parra-Delgado, 2011), y todas las respuestas hacían referencia al él, algunas de manera explícita, por ejemplo “atención al presente”, y otras implícitamente, como “ser consciente de lo que se hace”.

Además, el 91% de las definiciones realizadas incluye alguna de las tres capacidades cognitivas que implican el Mindfulness: atención, consciencia o concentración. Y algunas de las definiciones realizadas van más allá, e incluyen factores implicados en el Mindfulness: aceptación, no juzgar.

Cabe destacar, que una mínima parte de los/las estudiantes encuestado (2%) asocia la traducción al castellano de la palabra Mindfulness, “atención o consciencia plena”, con su definición.

De esta manera, se podría decir que los/las estudiantes no han memorizado ninguna definición concreta del Mindfulness, sino que lo definen mediante su experiencia vivida. Esto lo corrobora la estudiante entrevistada:

“Para mí Mindfulness es vivir el aquí y ahora, prestar atención al momento presente, centrarse en la experiencia inmediata”. “...Es una definición mía, con lo leído y escuchado, no he aprendido ninguna definición concreta...”

6.2. Lugar de conocimiento

Los resultados muestran la importancia que tiene la universidad en la transmisión de avances científicos. La universidad es el único medio que ha divulgado el Mindfulness entre los encuestados: el 95% señalaron las clases, y el 5%, la publicidad de la Facultad; y ninguna de las respuestas marcadas fue internet o la prensa.

Hay que señalar, que en el momento de realizar los cuestionarios, las publicaciones de la prensa y revistas españolas sobre esta técnica, eran prácticamente inexistentes. Hasta principios del mes de junio, con la celebración del I Congreso Internacional en Zaragoza, los periódicos y revistas españolas no tienen prácticamente ningún artículo sobre el Mindfulness. Por tanto, las posibilidades de que conocieran el Mindfulness mediante otro medio, eran escasas.

6.3. Mindfulness en las aulas

Aquellas personas que señalaron las clases de la Facultad, mediante una pregunta abierta especificaron la asignatura: Conducta en sus contextos, Bases Teóricas del Trabajo Social, Psicología Social y Psicología Básica. Siendo las dos primeras las más repetidas, sumando 94%. Sin embargo, durante el curso 2013/2014, ninguna guía docente de las asignaturas de Trabajo Social incluía el "Mindfulness" en sus contenidos.

En las dos asignaturas que obtuvieron el menor porcentaje, Psicología Social y Psicología Básica, no se tiene evidencia de que el Mindfulness fuera tratado en el aula. Existe la posibilidad de que, al ser una Facultad donde una asignatura

puede ser impartida por más de un/a docente, esa minoría cursara Psicología básica o social con un docente diferente a la mayoría, el cual sí tratará el Mindfulness. O puede ser también que se hablara del Mindfulness mínimamente y la mayoría de las personas encuestadas no recordaran que fuera así, ya que en otras asignaturas se trató con un poco más de profundidad.

Por otro lado, estos resultados no resultan llamativos si se tiene en cuenta que sólo tres de los/las docentes que actualmente dan clase en el Grado de Trabajo Social, ha realizado un curso de formación de Mindfulness, de manera que, si los/las docentes no lo conoce, no puede transmitirlo a los/las estudiantes.

El Mindfulness puede ser llevado a las aulas mediante la práctica, la teoría o ambas a la vez, como en el Colegio Internacional de Madrid (ISM), donde se ha implantado un Programa Mindfulness Transpersonal para secundaria.

En el caso de la Facultad de Trabajo social, la estudiante entrevistada conoció el Mindfulness gracias a dos docentes, y especificó cómo el tema había sido llevado a su clase:

“El profesor nos explicó brevemente qué es, hicimos alguna práctica y vi que estoy muy distraída muchas veces y me pierdo muchas cosas de la vida...” “...La profesora, desde el primer día trajo la palabra a clase. Todos los días empezábamos la clase con un ejercicio, por el campus nos enviaba alguna cosa sobre el tema, e invitó a un experto en Mindfulness a clase, con quien hicimos también un ejercicio”.

Utilizar el Mindfulness en las aulas de manera práctica, resulta innovador y poco habitual. Se han creado programas de educación basados en Mindfulness, como

por ejemplo “Aulas felices”, pero principalmente van dirigidos a la enseñanza Infantil, Primaria y Secundaria. En cuanto a la aplicación del Mindfulness en la universidad, se destaca la integración en la Universidad de Alemania en el año 2010, de una asignatura sobre el aprendizaje de la Atención Plena en el Grado en Pedagogía Social y de Trabajo Social (Pfeifer-Schaupp, 2011).

Los programas basados en Mindfulness pueden ser una herramienta para incrementar la capacidad de modulación emocional y el distrés entre los estudiantes sometidos a una alta exigencia académica (Diex, 2013). En este sentido, tanto a la estudiante como a la docente señalan beneficios que han observado con la aplicación de esta técnica en clase:

“De esta forma decidí utilizar esta técnica para salvar un aspecto negativo que yo veía de la docencia; vi que esta técnica era positiva, ya que cuando se comenzaba la clase se hacía desde un silencio, desde la concentración [...] e incluso en un periodo de exámenes y ha sido positivo también para el estudiante es una forma también de romper el hielo, de ponerse al público [...] a mí personalmente, como docente, me viene muy bien esa técnica porque son seis horas continuas de docencia en las cuales no hay una desconexión, sale un grupo entra otro, esta técnica hace que se oxigene mis neuronas y desconecte del grupo anterior para conectar con el grupo siguiente” (Docente)

“Sobre todo la creatividad. [...] Cada persona daba su ‘toque personal’ al ejercicio, y mostraba un poco más de su personalidad a los compañeros. Por ejemplo, quienes son más tímidos, suelen hablar más bajo; quien llega

acelerado, habla y cuenta mucho más rápido. También, es una manera de llamar la atención a los estudiantes, que muchas veces llegamos muy acelerados a las aulas. Es una manera de ‘echar el freno’ unos segundos, centrarnos y relajarnos”. (Estudiante)

Numerosos son los estudios que muestran los beneficios del Mindfulness en las personas, en base a los diferentes estudios, a continuación se resumen los beneficios que más se relacionan con el ambiente escolar:

- Docente: manejo y reducción del estrés, desarrollo de escucha atenta, concentración y atención plena, relajación física para el manejo de la ansiedad, estados mentales y emocionales que propician la comunicación y la creatividad.
- Estudiantes: concentración y atención, relajación física, calma mental, manejo de emociones, creatividad, apertura al aprendizaje, trabajo sobre el valores como la compasión, el respeto, el compartir, autoestima, confianza en uno mismo, paciencia.

Por tanto, el Mindfulness puede ser una herramienta para incrementar el bienestar tanto de docentes como de estudiantes (Diex, 2013).

6.4. Cursos específicos y práctica de Mindfulness

En la Universidad Complutense de Madrid, se ofertan cursos de Mindfulness, tanto para el/la estudiante como para docentes. Sin embargo, de las personas encuestadas, sólo el 2% ha hecho un curso de Mindfulness: Reducción del Estrés basado en Mindfulness (MBSR), siguiendo los criterios del

Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Se trata de un curso específico para estudiantes de la universidad, que se imparte desde el año 2011.

La práctica se considera esencial para comprender el Mindfulness: sin esa parte, el Mindfulness carece de sentido (Simón, 2011). Como se ha demostrado en las investigaciones, mediante la realización diaria de ejercicios durante ocho semanas, ya se pueden observar los beneficios (Parra-Delgado, 2011).

Aunque la práctica habitual del Mindfulness no está extendida entre el estudiantado de la Facultad –sólo el 3% de los/las encuestados asegura mantenerla–, sí parece que los estudiantes recurren a las técnicas en ciertos momentos de sus vidas, cuando estén muy nerviosos o requieran concentrarse.

“Una estudiante que iba a presentar hoy el trabajo de fin de grado y había utilizado esta técnica para estar concentrada en el aula” (Docente).

“Después de conocerlo, sí que lo he hecho alguna vez, para centrarme en algunos momentos o disfrutar más cada momento” (Estudiante).

Está claro que, para obtener mayores beneficios, el Mindfulness debe ser practicado diariamente, pero que se practique de manera informal y en momentos puntuales, puede llevar poco a poco a una mayor asiduidad en la práctica.

6.5. Trabajo Social y Mindfulness

El Trabajo social y el Mindfulness guardan mucha relación (McBee, 2009), y en América del Norte las intervenciones con Mindfulness son numerosas. Sin embargo, la aplicación del Mindfulness en la disciplina del Trabajo Social en

España, a día de hoy, es escasa. Una pequeña muestra de ello es que, de las asignaturas marcadas por los encuestados donde se trató el tema del Mindfulness, ninguna pertenece a las asignaturas de la materia de Trabajo Social con individuos, grupos, familias y comunidades.

En la encuesta, no se hizo ninguna pregunta para conocer si los/las estudiantes relacionan el Trabajo Social con el Mindfulness. Sin embargo, se preguntó a la docente si considera que los estudiantes llegan a relacionar el Mindfulness con el Trabajo Social:

“En un primer momento, los estudiantes lo relacionan con una práctica pedagógica, luego como hay una breve explicación de cómo se podría intervenir, si lo relacionan.”

De hecho, la estudiante encuestada establece una relación entre ambas disciplinas, aunque de una manera muy general:

“Los beneficios del Mindfulness, mejora habilidades y capacidades como empatía, resiliencia, paciencia, aceptación, no juzgar. Todo esto es necesario en los trabajadores sociales, debemos desarrollar estas capacidades [...] Además, el Mindfulness, el ‘aquí y ahora’ es muy importante a la hora de hacer una entrevista o estar hablando con las personas, ya que las respuestas son más acertadas. Todos tenemos muchas cosas en la cabeza, nos perdemos muchas cosas del momento, y el Mindfulness nos ayuda a vivir el presente [...] Por otro lado, existen estudios de que el Mindfulness reduce los síntomas de la depresión, ansiedad, estrés... por lo que también estaría bien difundir su uso entre las intervenciones sociales”.

7. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

El presente estudio tuvo como primer objetivo, visibilizar las aportaciones y beneficios del Mindfulness a la disciplina del Trabajo Social así como las intervenciones que se están realizando con Mindfulness en la profesión.

En los últimos diez años, la repercusión del Mindfulness en el contexto científico ha sido enorme: cada vez son más las investigaciones que se realizan y los ámbitos donde se emplea. En la disciplina del Trabajo Social, principalmente es en América del Norte donde estos profesionales lo aplican, y aunque son pocas las publicaciones que realizan sobre las intervenciones, entre los autores y trabajadores/as sociales más destacados se encuentran: Lucia McBee, y Steve F. Hick.

La evidencia científica, el bienestar y beneficios que produce, así como saber aceptar los problemas para después iniciar el cambio, entre otras cosas, esta posibilitando la incorporación del Mindfulness a la práctica del Trabajo Social: como un enfoque de intervención (intervención individual, trabajo en grupo y el trabajo comunitario); como un medio para cultivar una relación profesional positiva o relación terapéutica con los clientes; y para el autocuidado del propio profesional.

El segundo objetivo que guió este estudio, fue conocer la aceptación que están teniendo estas técnicas, así como su grado de divulgación en la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos con las técnicas de encuesta y entrevista, así como el análisis realizado, las dos principales conclusiones son:

- 1) El Mindfulness está introduciéndose lentamente en la Facultad de Trabajo Social por medio de la docencia en el Grado y los cursos que ofrece la Universidad Complutense de Madrid.
- 2) Actualmente, la práctica habitual del Mindfulness no está extendida entre el estudiantado aunque recurren a las técnicas en momentos puntuales, y no muestran rechazo hacia el conocimiento de dichas técnicas.

Gran parte del estudiantado encuestado conoce, entendido como oír o leer, la palabra Mindfulness; sin embargo, no se puede extrapolar estos resultados ya que en la Facultad son tres los/las docentes que conocen estas técnicas y han realizado cursos de Mindfulness, siendo esto una dificultad a la hora de divulgar el Mindfulness en la Facultad.

Las definiciones que realizan quienes conocen el Mindfulness no se corresponde con una definición de “libro”, aprendida de otro autor, sin que lo hacen desde su propia experiencia, siendo este un aspecto destacado dentro del Mindfulness.

La Universidad juega un papel muy importante tanto en la difusión de investigaciones como de las nuevas técnicas y prácticas: es el único medio que ha divulgado el Mindfulness entre los encuestados.

En la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense de Madrid, el Mindfulness es llevado a las aulas en dos asignaturas, y principalmente se hace mediante la práctica, la cual aporta beneficios tanto a los/las estudiantes como a los/la docentes: creatividad, relajación, concentración.

Puesto que, se obtienen buenos resultados las intervenciones basadas en Mindfulness para el tratamiento de problemas y trastornos, y el encuentro entre Trabajo Social y Mindfulness empieza a dar sus frutos, es necesario que cada vez más profesionales conozcan y apliquen el Mindfulness en sus intervenciones.

Sería conveniente, que los/las futuros trabajadores sociales conocieran más estas técnicas tanto a nivel práctico como teórico, durante su paso por universidad. Para ello, la divulgación en la Facultad tendría que seguir avanzando, para que cada vez más docentes conozcan el Mindfulness y poco a poco se incluyese dentro del temario de las diferentes asignaturas.

Es importante, que la formación en Mindfulness se realice a través del Colegio Oficial de Trabajadores Sociales, de manera que aquellos/as que ya son trabajadores sociales puedan conocerlo y especializarse. Consecuentemente produciría el aumento de las investigaciones y publicaciones que relacionan el Trabajo Social y el Mindfulness.

Par finalizar, es importante la indagación, investigación y aplicación del Mindfulness a los diferentes campos del Trabajo Social para lograr que el trabajo profesional sea óptimo en la consecución de sus objetivos.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Baer, R.A. (2006). *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. San Diego: Elsevier.
- Bien, T. (2006). *Mindful therapy: a guide for therapists and helping professionals*. Boston: Wisdom Publications.
- Corbetta, P. (2003). Investigación cuantitativa y cualitativa. En Marta Fraile Maldonado (Ed.) *Metodología y técnicas de investigación social* (34-53). Madrid: McGraw-Hill.
- Davidson, R. J. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro. Claves para modificar nuestras actitudes y reacciones*. Barcelona: Editorial Destino.
- Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J.M., Muller, D., Santorelli, S.F., (2003) alterations in brain and immune function produced by Mindfulness meditation. *Psychomatic Medicine*, 65, 531-538.
- Didonna, F. (2011). *Manual Clínico de Mindfulness*. Bilbao: Desclée.
- Diex, G. (2013) Mindfulness en la educación, evidencia científica. *Blog Nirakara*. Recuperado en: <http://xurl.es/tjk38>
- Efe. Zaragoza (2014, 27 de mayo) Expertos de referencia mundial, en el I Congreso de Mindfulness en Zaragoza. *Heraldo.es*. Recuperado en: <http://xurl.es/fvnfv>
- Fang, C. Y., Reibel, D. K., Longacre, M. L., Rosenzweig, S., Campbell, D. E., y Douglas, S. D. (2010). Enhanced psychosocial well-being following participation in a Mindfulness-based stress reduction program is associated with increased natural killer cell activity. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(5), 531-538.
- González Ayuso, M., (2014) *Mindfulness y Trabajo Social; estrategias frente al estrés y el malestar laboral con profesionales del Trabajo Social*. (Trabajo Grado). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Hayes, S. C. (2004) Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance, and Relationship. En Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). New York: Guilford. Recuperado en: <http://xurl.es/2b7yr>

- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*: Nueva York: Guildford Press.
- Hick, S.F. (2009). *Mindfulness and Social Work*. Chicago: Lyceum Books.
- Hick, S. F., Bien, T. (2008). *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. New York: The Guildford press. [Trad. Gonzalez Raga. D. (2010). *Mindfulness y psicoterapia*. Barcelona: Kairós].
- Hipona, A. Confesiones. Libro XI. Capítulo XX (p. 105).
- Kabat-Zinn, J. (1990) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta. [Trad. Satrústegui. (2010). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad* Barcelona: Kairós].
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2) 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M.J., Cropley, TG., et al. (1998) Influence of a Mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60 (5) 625-632.
- Kirk, W. B., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. Recuperado en: <http://xurl.es/dvsgo>
- Lineahn, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*- Nueva York: Guilford Press.
- Maroto Sáez, A.L. (2011). Hacia la movilización de la presencia Terapéutica en Trabajo Social. Un enfoque basado en Mindfulness. En *V Congreso de Trabajo Social*. (pp. 342-347). Madrid: Colegio Oficial de Diplomados en Trabajo Social y Asistentes Sociales de Madrid.
- McBee, L. (2009). Cuidado de ancianos basado en Mindfulness: comunicar el Mindfulness a ancianos delicados y a sus cuidadores. En F. Didonna (Ed.), *Manual Clínico de Mindfulness*. Bilbao: Desclée.

- Moñivas, A., García-Diex, G., García de Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, XII, (extra), 83-89.
- Parra-Delgado, M. (2011). *Eficacia de la Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena (Mindfulness) en pacientes con fibromialgia*. (Tesis doctoral). Universidad de Castilla La Mancha, Albacete.
- Parra-Delgado, M. Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M. y Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo Mindfulness, en *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27. Recuperado en: <http://xurl.es/esrz5>
- Pfeifer-Schaupp. U., (2011) atención plena en la pedagogía social. Bases, realización y resultados de un proyecto didáctico universitario. *Fuentes*. 11, 195-208.
- Ruiz Olabuénaga, J.I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Santed, M.A., (2014). Mindfulness en la Universidad. En *1st International Meeting on Mindfulness*. Zaragoza.
- Segal, Z.V, Williams, J.M.G y Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. *Psychiatric Services*, 56 (9), 11-65. Recuperado en: <http://xurl.es/fpf2t>
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain*. New York: Norton & Company.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII (66-67), 5-30.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Nhat Hanh, T. (2000). *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press. [Trad. N. Martí (2007) *El milagro de Mindfulness*. Barcelona: Oniro].
- Val C., y Gutierrez Brito, J., (2005) La entrevista cualitativa, en *prácticas para la comprensión de la realidad social*. Madrid: Mc Graw-Hill, 53-79.

Anexo A Cuestionario del estudiantado

El anonimato y la confidencialidad de los datos obtenidos serán respetados en todo momento conforme a la legislación vigente (ley 15/1999 de 13 de diciembre).

Los datos serán tratados siempre de forma anónima y en ningún momento se transmitirán a terceros ni a ninguna institución pública o privada.

Edad:

En el curso académico 2013/14 ¿estás matriculado en el Prácticum o en el Trabajo Final de Grado?

Si

No

¿Has realizado otros estudios universitarios o formación profesional antes de Trabajo Social?

Si

No

1. ¿Recuerdas si alguna vez ha escuchado o leído alguna vez la palabra Mindfulness?

Si

No

2. ¿Sabes qué es el Mindfulness?

Si

No

3. Define que entiendes por Mindfulness

4. En caso afirmativo, ¿cómo conociste esta técnica?

Clases de la Facultad

Publicidad de la Facultad

Internet

Prensa

Otro:

5. Si fue en la Facultad, ¿en qué asignatura(s) fue?

6. ¿Has realizado algún curso de Mindfulness?

Si

No

En caso afirmativo, indique el nombre e institución/organización del curso:

7. ¿Practicas Mindfulness a diario?

Si

No

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Anexo B. Transcripción de entrevista a la docente

-¿Desde cuándo practicas el Mindfulness? ¿Has realizado algún curso?

Esta iniciativa partió desde el servicio de acción social. Me enviaron un correo de que si iba un curso en ese sentido y decidí realizar el curso. Bueno, ese año no lo realicé, lo realicé al segundo año y vi los beneficios que podía obtener.

-¿Por qué decidiste llevar las técnicas del Mindfulness a las aulas?

Llevo aproximadamente unos cuatro años utilizando esta técnica en clase. Consideré que era importante la utilización de esta técnica desde punto de vista práctico, ya que cuando los estudiantes entran en clase hasta que se consigue que se concentren en la temática y en la dinámica de la misma hay una pérdida de tiempo. El estudiante llega y se lía a hablar con el compañero, con la compañera y en ese momento, en esos tres minutos para mí era una pérdida de tiempo, tenía que estar continuamente incitando a que hubiese un silencio. De esta forma decidí utilizar esta técnica para salvar un aspecto negativo que yo veía de la docencia; vi que esta técnica era positiva, ya que cuando se comenzaba la clase se hacía desde un silencio, desde la concentración; fue cambiando y viviendo los resultados del cambio en las sesiones siguientes. De hecho, el estudiante cuando entra en clase sabe que estamos haciendo Mindfulness y lo hace de una forma silenciosa, se sienta y comienza a hacer la técnica.

Esto ha sido interesante porque después hablando con los estudiantes, a título particular, hablan de la técnica fuera del aula, incluso esta misma técnica la utilizan el ámbito familiar, bien a nivel de pareja.

Posteriormente, esta técnica la he utilizado en un periodo de exámenes y ha sido positivo también para el estudiante, lo valora como algo muy positivo, de hecho, el día que lo he utilizado en clase ellos mismo lo han llevado a cambo, lo han solicitado.

-Hablas de las sesiones que se dan en clase, ¿en qué consisten? ¿Cómo es la metodología?

La primera sesión yo se la doy, y las siguientes las van haciendo los estudiantes. ¿Qué he observado en este sentido? es una forma también de romper el hielo, de ponerse al público, de exponer una nueva técnica que no es usual en el sistema educativo y menos aun en el sistema de enseñanza superior.

No solamente hago el ejercicio en la teoría, en los grupos grandes de 120 estudiantesos, sino que en cada sesión de práctica en donde hay 30 estudiantesos, son 4 grupos. He de decir que a mí personalmente, como docente, me viene muy bien esa técnica porque son seis horas continuas de docencia en las cuales no hay una desconexión, sal un grupo entra otro, esta técnica hace que se oxigene mis neuronas y desconecte del grupo anterior para conectar con el grupo siguiente, para mí como docente me es muy beneficioso.

Para mí es muy importante dentro del aula el tema de la creatividad y de innovar, tanto pedagógicamente como con respecto a la intervención en un futuro como futuros profesionales del Trabajo Social y se ha visto como hay estudiantes que lo han interiorizado de una forma y otros lo han interiorizado de otra, interiorizado en cuanto a la técnica propiamente dicho pero incluso a la metodología. Es curioso que no han seguido un patrón, cada uno ha metido su versión y esta técnica luego se ha ido viendo desde diferentes ángulos.

Por lo tanto considero que para el tema educativo es interesante y que se debería de investigar y ampliar en este sentido. Después, con una perspectiva hacia la intervención en el Trabajo Social considero que es viable como técnica grupal o incluso en momentos determinados a nivel individual, viendo que los propios estudiantes sin tener una formación específica en este tema lo llevan a su ámbito particular y el ultimo caso de buena práctica, una estudiante que iba a presentar hoy el trabajo de fin de grado y había utilizado esta técnica para estar concentrada en el aula.

¿Consideras que todos los estudiantesos que están implicados en las practicas de los ejercicios de los Mindfulness en clase?

- En principio una técnica nueva, como todo lo nuevo, crea resistencia pero a medida que lo van conociendo lo toman como un trabajo serio. Yo voy aprendiendo, cada vez voy metiendo nuevas cuestiones respecto a este tema: viene un especialista en Mindfulness y les explica en qué consiste y cómo se ha ido desarrollando. Los y las estudiantes van viendo que es una cosa que tiene una rigurosidad, tiene un trabajo científico detrás. Aparte

ven que hay cursos, en el que dan créditos para el estudiante, que pueden tener una formación algo más específica. Hay un conocimiento que después es ampliable a quien se quiera dedicar a ello a través de un especialista que ha organizado en la Universidad Complutense y en los cursos de verano.

-¿Crees que los estudiantes llegan a relacionar el Mindfulness con el Trabajo Social?

En un primer momento, los estudiantes lo relacionan con una práctica pedagógica, luego como hay una breve explicación de cómo se podría intervenir, si o relacionan. De hecho, yo intento mantenerles informados a través del campus virtual, de las experiencias o de noticias que salen respecto a este tema.

Primero es una profundización desde lo pedagógico, pero yo considero en este caso que nosotros los trabajadores y trabajadoras sociales tenemos una parte pedagógica en nuestra intervención entonces desde ahí lo canalizo. Es verdad, que como no hay una temática concreta en el temario de esta asignatura no lo trato en profundidad. Ya en otras asignaturas quizás si se trabajen y si los estudiantes lo ven con más detenimiento en caso práctico o en relación al tema pero que por lo menos se conozca la técnica desde el punto de vista, como he dicho, pedagógico y también como intervención desde el Trabajo Social.

Anexo C. Transcripción de entrevista a la estudiante

-Hola, soy Macarena, y estoy haciendo un pequeño estudio exploratorio sobre el Mindfulness en las aulas. Si no te importa, ¿te puedo hacer algunas unas preguntas?

Si, ningún problema, tengo ahora libre hasta las 12h que tengo examen.

-No tardaremos mucho, no te preocupes. ¿Has oído o leído alguna vez la palabra Mindfulness?

Varias veces este año. En el primer cuatrimestre, en la asignatura de La conducta en sus contextos, el docente, en Contextos, comentó algunas cosas en clase; y ahora en este segundo cuatrimestre, en la asignatura optativa 'Trabajo social y Diversidad Sociocultural', la nos enseñó un ejercicio.

-¿Sabrías decir en qué consiste el Mindfulness?

Bueno, alguna idea tengo sobre el Mindfulness. He leído algo sobre el tema, pero no he aprendido ninguna definición concreta... es una definición hecha desde mi experiencia: lo leído y escuchado.

Como he dicho antes, en Contextos, El docente nos explicó brevemente qué es, hicimos alguna práctica y vi que estoy muy distraída muchas veces y me pierdo muchas cosas de la vida... nada nuevo porque eso ya lo sabía (se ríe) y bueno, nos dijo que había cursos en la Facultad que daban créditos.

Y bueno, luego en el segundo cuatrimestre, en Diversidad, la docentea desde el primer día trajo la palabra a clase. Todos los días empezábamos

la clase con un ejercicio, por el campus nos enviaba algudocena cosa sobre el tema, e invitó a un experto en Mindfulness a clase, con quien hicimos también un ejercicio.

Yo diría que Mindfulness es “vivir el aquí y ahora, prestar atención al momento presente, centrarse en la experiencia inmediata”.

-¿Qué ejercicio realizabais al iniciar cada clase?

Hacíamos la respiración contando un número en cada inspiración. Cada día, un/una estudiante se ponía delante de toda la clase y nos invitaba a ponernos cómodos y cerrar los ojos, entonces contaba lentamente hasta catorce, y teníamos que centrarnos en los números e inspirar cada vez que decía un número. Cada día era distinto, porque quién dirigía el ejercicio lo hacía de manera diferente

-¿Recuerdas cual fue vuestra reacción el primer día que se hizo esa práctica?

Bueno, ya había hablado con personas que habían tenido esta clase el año anterior, me habían dicho un poco como era el formato de clase, así que no me sorprendió la forma de empezar la clase. Pero me resultó un raro, porque es una forma diferente de empezar las clases. Normalmente el docente se pone delante, llama la atención a los estudiantes y poco a poco se hace el silencio, y ya se comienza con el temario. Esta es una manera distinta, nueva, poco usual.

Aun así al principio es raro; miradas, sonrisas, no nos movíamos mucho. Nos quedábamos un poco parados.

-Y en las siguientes clases, ¿la reacción de las personas cambio o se mantuvo?

Las primeras clases, las tres o cuatro primeras, la docente animaba a la gente a que saliera a realizar el ejercicio, pocos se atrevían. Y después, siempre había alguien ya dispuesto a hacerlo. Cada vez alguien distinto, aunque a veces se repetía. Poco a poco, íbamos interiorizándolo y ya no 'chocaba', no resultaba raro empezar la clase así. Ya era, lo normal.

-¿Qué aporta realizar ejercicio en clase?

Sobre todo creatividad. Por un lado, porque es una manera diferente de empezar la clase. Y por otro, porque quien se pone ahí delante, tiene que ser creativo, y llamar la atención a los compañeros. Cada persona daba su 'toque personal' al ejercicio, y mostraba un poco más de su personalidad a los compañeros. Por ejemplo, quienes son más tímidos, suelen hablar más bajo; quien llega acelerado, habla y cuenta mucho más rápido.

También, como he dicho antes es una manera de llamar la atención a los estudiantes, que muchas veces llegamos muy acelerados a las aulas. Es una manera de 'echar el freno' unos segundos, centrarnos y relajarnos.

-Y este ejercicio ¿lo has realizado alguna vez fuera del aula?

Después de conocerlo, sí que lo he hecho alguna vez, para centrarme en algunos momentos o disfrutar más cada momento. Y bueno, soy una persona muy nerviosa, desde pequeña me enseñaron un ejercicio muy simple para cuando lo estuviera demasiado: sentarme, contar las respiraciones hasta que considero que respiro 'suficientemente despacio'. El ejercicio que hemos hecho en clase tiene más bien la finalidad de 'centrarnos', y el que yo hago el objetivo principal es relajarme, aunque esto se produce porque me centro en otra cosa que no me pone nerviosa.

-¿Crees que esta manera de iniciar la clase debería estar más extendida?

¿Por qué no? No hay porque iniciar las clases siempre de la misma manera. Realizar ejercicios de este tipo es una inversión de tiempo: se inicia el temario más tarde, pero se hace de una manera más relajada, y nos cuesta menos centrarnos a los estudiantesos.

Creo que es un buen ejercicio, pero tal vez debería realizarse desde antes, en los colegios con niños de educación primaria y secundaria. Produciría mayores beneficios, ya que si desde pequeño practicásemos la atención, los resultados escolares serían mejores ya se aprovecharía mucho más el tiempo de estudio; la concentración y atención mejorarían; el estrés disminuiría; y la memoria mejoraría ya que está relacionada con la atención.

-Cambiando un poco de tema... ¿Piensas que tiene relación el Mindfulness con el Trabajo Social?

He leído en algún lado, no me acuerdo donde, los beneficios del Mindfulness, mejora habilidades y capacidades como empatía, resiliencia, la paciencia, aceptación, no juzgar. Todo esto es necesario en los trabajadores sociales, debemos desarrollar estas capacidades.

Además, el Mindfulness, el 'aquí y ahora' es muy importante a la hora de hacer una entrevista o estar hablando con las personas, ya que las respuestas son más acertadas. Todos tenemos muchas cosas en la cabeza, nos perdemos muchas cosas del momento, y el Mindfulness nos ayuda a vivir el presente.

Por otro lado, existen estudios de que el Mindfulness reduce los síntomas de la depresión, ansiedad, estrés... por lo que también estaría bien difundir su uso entre las intervenciones sociales.

-Bueno, por mi parte, ya está todo. ¿Algo que quieras añadir sobre lo que hemos estado hablando?

No nada

-Muchas gracias, por tu colaboración.

De nada.