

DISEÑO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN MINDFULNESS DIRIGIDO A MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE MENORES INTERNOS EN CENTROS TERAPÉUTICOS



Grado de Educación Social

4º curso

Alumna: Neryelith Díaz Miranda

Director: Clemente Franco Justo

RESUMEN

El presente programa se despliega como una propuesta de intervención basada en el Mindfulness como capacidad autorreguladora para generar beneficios en la Inteligencia emocional de los destinatarios, dirigiéndose específicamente al colectivo de menores internos en Centros terapéuticos, quienes presentan características y actitudes negativistas, hostiles y violentas. Se llevarán a cabo, en el transcurso del programa, sesiones enfocadas a la práctica de diversos tipos de meditación, pretendiendo ayudar a detectar y asimilar la transitoriedad de la experiencia, contemplando los pensamientos como meros acontecimientos mentales, disociando la necesidad de controlar o reaccionar ante ellos. Se procurará que, gracias a la práctica continua de llevar la atención al momento presente y cultivar la consciencia plena, se mejore la percepción, comprensión y regulación emocional de los participantes, evaluando dichos factores a través de la escala de autoinforme *Trait Meta Mood Scale-24* (TMMS-24), realizando una comparación pretest y postest en un grupo experimental y en un grupo control.

Palabras clave: Mindfulness, conciencia plena, atención plena, Inteligencia emocional, regulación emocional, menores, Centros terapéuticos

ABSTRACT

The present work is aimed at providing an intervention proposal based on Mindfulness as a self regulatory capacity to increase emotional intelligence of the participants, specially directed at the internal collective of minors in therapeutic centres, who present negative, hostile and violent characteristics and manners. It will be carried out during the programme period, sessions are focused on the practice of various types of meditation, intended to help detect and assimilate the transitoriness of the experiences taking into account mental development, dissociation the necessity of controlling or reacting to them. The aim is to ensure that the constant practice of Mindfulness may bring attention to the present moment and teach full awareness, this improves the participant's emotional perception, comprehension and regulation. This will be done by assessing factors by means of self reporting scales "Trait Meta Mood Scale 24" (TMMS-24) , drawing a pretest and postest comparison in experimental group and control group.

Keywords: Mindfulness, “conciencia plena”, “atención plena”, emotional intelligence, emotional regulation, minors, therapeutic centres.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. MARCO TEÓRICO	1
2.1 Origen y definición de Mindfulness	4
2.1.1 Programas MBSR y MBCT	6
2.2 Actitudes fundamentales para la práctica del Mindfulness	7
2.3 Beneficios del mindfulness	8
2.4 Inteligencia emocional	9
2.4.1 Competencias emocionales	11
2.5 Mindfulness e Inteligencia emocional.....	12
2.6 Centros terapéuticos	13
2.7 Perfil de los menores en centros terapéuticos de Andalucía	14
2.7.1 Trastorno de conducta	14
2.7.2 Perfil de los menores en Centros terapéuticos en Andalucía.....	14
3. DESTINATARIOS	15
4. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS.....	15
4.1 Planteamiento e hipótesis	15
4.2 Objetivos generales y específicos	16
5. METODOLOGÍA	17
5.1 Estrategias metodológicas	17
5.2 Organización de las sesiones	19
5.3 Tarea del Educador-Instructor.....	19
5.4 Variables a evaluar	20
5.4.1 Instrumento.....	20
5.4.2 Procedimiento.....	21
5.4.3 Corrección y evaluación	21
6. ACTIVIDADES	22
7. CONCLUSIÓN	22
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23
9. ANEXOS.....	25
9.1 Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24).....	25
9.2 ACTIVIDADES DESARROLLADAS.....	27

1. INTRODUCCIÓN

Los menores propios de los Centros terapéuticos presentan, generalmente, actitudes discrepantes, impulsivas y violentas, es por ello que se propone, con el presente programa, la práctica del Mindfulness como una herramienta significativa para la mejora de la Inteligencia emocional de los mismos.

Se expondrán y analizarán, en este diseño del programa, aspectos referentes al Mindfulness, la Inteligencia emocional y la práctica del propio programa; contando pues con una explicación teórica de la evolución y concepto de Mindfulness, así como los programas más significativos en dicho ámbito, las actitudes fundamentales para el desarrollo de la práctica y los beneficios que puede ofrecer; una aproximación teórica a los términos de Inteligencia emocional y Competencias emocionales; relacionando posteriormente los conceptos de Mindfulness e Inteligencia emocional. Así mismo, se conocerán las características de un Centro terapéutico, qué es el trastorno de conducta, y el perfil de los menores internos en dichos centros. Seguidamente, se tratarán apartados relacionados directamente con el desarrollo del programa, tal y como son los destinatarios, hipótesis y objetivos del mismo, la metodología con la que contará y las actividades que se proponen en él. Finalizando el escrito con un apartado de conclusión.

2. MARCO TEÓRICO

El término *Mindfulness* es traducido a la lengua castellana de múltiples formas: conciencia plena, conciencia inmediata, atención plena, presencia atenta, entre otras. No obstante, resulta complicado encontrar un término o expresión castellana que exprese plenamente su significado, es por ello, que, en el presente escrito, se hará referencia a dicho concepto con su terminología anglosajona: *Mindfulness*, con el objetivo de atender de manera holística todas las connotaciones que pueda llegar a presentar, siendo las más claras atención plena y conciencia plena (Vallejo, 2006).

En la actualidad, la investigación y práctica del Mindfulness ha tenido lugar en ámbitos de la neurociencia, medicina, psicología e incluso trabajo social, extendiéndose pues desde los escenarios clínicos a áreas más sociales (Hick & Bien, 2008; Hick, 2009; McBee, 2008, 2011; citado en Moñivas et al., 2012); no obstante, puesto que la Educación social se presenta como un Grado novedoso, no ha tomado demasiado partido en cuanto las intervenciones basadas en Mindfulness. Dicho grado se desenvuelve en numerosos ámbitos y colectivos potenciales a ser instruidos en la práctica del Mindfulness, con el

objetivo de mejorar su calidad de vida y la de su alrededor, ámbitos y colectivos como diversidad funcional, adicciones, instituciones penitenciarias, infancia y juventud, entre otros.

Generalmente, la sociedad occidental capitalista en la que nos desarrollamos, basada en la competitividad y en el crecimiento tecnológico sin precedentes, nos arrastra a una realidad desafiante apoyada en el estrés de conseguir más de lo que se posee, sin disfrutar de lo que ya se tiene, desinformándonos, aislándonos e insensibilizándonos por las desgracias de nuestro alrededor, convirtiéndonos en seres individualistas centrados en el avance de un futuro incierto, provocando en nuestra vida cotidiana el desarrollo de la experiencia bajo *piloto automático*.

Podemos vivir con piloto automático o podemos vivir con Mindfulness, la diferencia se encuentra en la manera en la que estamos presentes en nuestra experiencia; podemos mostrarnos en cuerpo presente, sin conciencia de lo que se está haciendo u ocurre, o podemos mantener una atención plena en la experiencia.

¿Cuántas veces hemos formado parte de una conversación sin escuchar nada de lo que se decía? O ¿Cuántas veces hemos escuchado a nuestro cuerpo solo cuando hay dolor o malestar? O incluso ¿Cuántas veces nos hemos preocupado de las posibles consecuencias que tendrán nuestros actos sin tan siquiera haberlos realizado? Estos son unos de los ejemplos a los que nos podemos referir cuando hablamos de *Mindlessness* (Brown y Ryan, 2003; citado en Enríquez Anchondo, 2011); concepto que hace referencia a la ausencia de conciencia plena en el momento presente, es decir perdernos en nuestros pensamientos, miedos, deseos, etcétera, en lugar de prestar atención plena a la experiencia actual, aceptándola tal como es.

La mente, a medida que crecemos, va adquiriendo una tendencia errática, manteniéndonos en piloto automático mientras cocinamos, nos duchamos, comemos, etcétera; viviendo pues en un mundo basado en las experiencias sensoriales directas y en la metacognición -el pasado, el futuro, lo temido, lo perdido o lo esperado-, viéndose nuestra atención absorbida por un mundo interior de pensamientos, imaginación o sentimientos de recuerdos emocionales, que nos hacen estar adormilados, sin conciencia en el presente, malgastando energía en responder a pensamientos, predicciones o recuerdos como si fueran hechos reales (Gilbert y Tirsch, 2014). Así mismo, en momentos de crisis o de alboroto emocional, la mente nubla con suma facilidad la conciencia plena

(Kabat-Zinn, 2004), saltando con mucha rapidez de una cosa a otra, de una imagen a otra, de un pensamiento a otro, resultando intensamente complicado mantener la atención, estabilizar o calmar nuestra propia mente.

Esta desatención y desunión entre cuerpo, mente y presente, se extiende no solo a la realización de actividades, sino que también a la comprensión y desarrollo de los procesos internos, dificultando la capacidad de observar, describir, diferenciar y regular las experiencias internas vinculadas con las emociones (Follette y Vijay, 2014), generando sentimientos de frustración, ofuscación, apatía e incompreensión, que ostentan derivar a enfermedades, cada vez más propagadas, como la ansiedad o el estrés.

Uno de los métodos más utilizados para contrarrestar o acometer la rumiación y los pensamientos o sentimientos negativos es la evitación del pensamiento; no obstante, investigaciones han demostrado que los propósitos por eliminar o evitar pensamientos, sentimientos y predicciones, generalmente aumentan la frecuencia e intrusividad de los mismos (Hayes, Wilson, Gifford, Follette y Strosahl, 1996; Wegner, Schneider, Knutson y McMahon, 1991; citado en Gilbert y Tirsch, 2014).

Por el contrario, el Mindfulness se presenta como una excelente oportunidad para ocuparnos de dichas dificultades. El principal efecto de la práctica del Mindfulness se aprecia en el aumento de la capacidad de concentración y conciencia de la mente. Este desarrollo potencia el cultivo de la serenidad, la cual nos permite un incremento de la percepción y comprensión de la realidad, tanto externa como interna (Simón, 2007). El Mindfulness nos permite prestar atención al constante fluir de pensamientos, sin ser capturados por ellos, pudiendo observar que los pensamientos son simples pensamientos, hechos mentales que pueden tener o no una base real, afinando pues nuestra capacidad de relación con las experiencias.

Así mismo, el Mindfulness además de mostrarse como un proceso de autorregulación de pensamientos, también es una estrategia que ayuda a mejorar la autorregulación de las emociones, cultivando la aceptación y experimentación de las mismas sin reaccionar ante ellas (Wolever y Best, 2014). Es importante, señalar que no se debe considerar el Mindfulness como una herramienta de control, sino que como una práctica que permite el aumento de la conciencia y la flexibilidad de respuesta a experiencias emocionales - agradables o adversas-, liberando del control de las reacciones internas y permitiendo la identificación de los componentes que rigen el comportamiento, esbozando una guía

interna (*brújula interior*) de cómo utilizar la información recogida de manera consciente y adaptativa (Wolever, Ladden, Davis, Best, Greeson y Baime, 2007; citado en Wolever y Best, 2014).

Es por ello que, entendiendo el Mindfulness como un elemento útil encaminador hacia el bienestar, en esta cultura orientada hacia el exterior, se pretende invitar a los participantes de este programa a que se centren interiormente, viviendo “en”, y no “para” - connotaciones hedonistas-, cada momento con deliberación, aceptando la experiencia tal como se muestra; ayudándoles a desarrollar la capacidad de identificar los pensamientos como acontecimientos mentales y no como hechos, desmontando la tendencia a respuestas negativas; y revelando la transitoriedad de las emociones, viviendo la experiencia lo más clara y completa posible.

2.1 Origen y definición de Mindfulness

Mindfulness, propio de la lengua inglesa, y utilizado para traducir la expresión *Sati*, proveniente de la lengua pali -lengua de los textos budistas originales-, es un término que, además de sugerir conciencia, atención y recuerdo (significado de *Sati*), adquiere en la actualidad diversas connotaciones como: discernimiento, sabiduría, aceptación, libertad interior, amor o compasión (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

Dicho concepto es empleado para hacer referencia tanto a un constructo teórico, a una práctica meditativa, y al proceso psicológico de enfocar la atención -estar *mindful*- (Gemmer, 2011; citado en Moñivas et al., 2012).

Son numerosas las definiciones que se pueden encontrar sobre el término Mindfulness, sin embargo, una de las más utilizadas es la propuesta por Kabat-Zinn (2003) definiendo dicho concepto como: “*la conciencia inmediata que emerge del prestar atención a propósito, en el momento presente, sin prejuicio al despliegue de la experiencia momento a momento*”¹.

Así mismo, según Bishop et al. (2004), citado en Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé (2012), el Mindfulness es “*Una forma de conciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es*”.

¹ “The awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment.” (Kabat-Zinn, 2003)

Basándonos en estas dos últimas definiciones, y en mi propia experiencia, se puede explicar el Mindfulness como el método de dirigir la atención al momento presente que se está viviendo, desde una actitud amable, compasiva y curiosa, sin juzgar la experiencia, observándola y dejándola ser, simplemente siendo consciente de aquello que se está pensando, realizando o sintiendo, adquiriendo pues una actitud mental saludable.

Pese a que se considera que el Mindfulness tiene su génesis con anterioridad y se plantea como una práctica realizada por seres humanos muy primitivos, su auge se sitúa hace unos 2.500 años gracias a la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, quien inició la extendida tradición religiosa y filosófica budista, que hace del Mindfulness una práctica fundamental, la cual, parece haber sido adquirida de otros maestros, pero perfeccionada por él mismo (Simón, 2007).

El método Mindfulness se basa en diversas técnicas planteadas para atender la reactividad mental -nuestras respuestas automáticas e inconscientes-, dirigiéndonos a una responsabilidad mental -encaminarnos a respuestas estimadas y conscientes-. Algunas de dichas técnicas son la respiración consciente, el escaneo corporal -*body scan*-, el caminar consciente, y el hacer con atención plena actividades cotidianas. Estas técnicas son empleadas en las denominadas terapias de tercera generación.

A diferencia de las terapias de 1ª y 2ª generación, enfocadas en el modelo de cambio de la conducta y la manera de pensar, las terapias de 3ª generación se inclinan por un modelo de aceptación, valorando y reparando en que, si un aspecto individual no puede cambiar, lo más útil será aprender a convivir con ello aceptándolo. Las terapias más significativas donde se encuentra el método Mindfulness son los Programas de reducción del estrés (MBSR) de Kabat-Zinn; la Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBTC) de Segal, Williams y Teasdale; la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) de Hayes, Strosal y Wilson y la Terapia Dialéctico Comportamental (DBT) de Marsha Lineham.

Ser consciente y estar atento plenamente al presente, al aquí y ahora, son habilidades propias del ser humano, que desde que nace se presentan y muestran en nuestra manera de interaccionar con el mundo; no obstante, a medida que se va creciendo y formando parte de la sociedad y las nuevas tecnologías, ambas en continuo cambio y evolución, esta capacidad de atención mengua, realizando nuestras actividades de manera automática, dejando errar la mente de unos pensamientos a otros, de unas imágenes a otras, de unos

sentimientos y sensaciones diferentes a los presentes; viéndose así atrofiada la capacidad de tomar consciencia del momento.

Es por ello que, hoy en día, se presenta el Mindfulness como una actividad trascendental, interesada no solo en fomentar la atención, sino que también la consciencia y el bienestar general de quien la practique.

2.1.1 Programas MBSR y MBCT

El presente programa estará basado en los Programas de reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR) de Kabat-Zinn y la Terapia cognitiva basada en mindfulness (MBTC) de Segal, Williams y Teasdale. Ambos son los programas más representativos en los cuales se basan otros enfoques clínicos. En esencia son muy similares, no obstante, los grupos clínicos a los que se dirigen y la manera en la que se orienta el aprendizaje difieren el uno del otro.

Dichos programas se presentan en formato de grupo y ofrecen un entrenamiento y práctica sólida de meditación mindfulness formal diaria y de cómo introducir dicha práctica en la vida cotidiana.

Los programas MBSR y MBCT destacan la importancia de las sensaciones corporales, entendiendo el cuerpo como un depósito y medio de información y sabiduría; enfatizando pues la capacidad e inteligencia intuitiva del cuerpo a través de la meditación y los aspectos de movimiento consciente propios de los programas. Se pretende el simple hecho de estar presente y conectado en cada momento con nuestro cuerpo, aceptando la comodidad o el malestar, sin buscar cambiar o juzgar lo que surge (Woods, 2014).

Así mismo, un tema central en dichos programas es el permitir que la atención plena indague en la naturaleza emergente de las sensaciones físicas, emocionales y cognitivas del presente, a la vez que en la expresión hacia el exterior del proceso interno. Haciendo referencia a un diálogo introspectivo para descubrir y explorar en nosotros mismos, sin buscar respuestas concretas (Woods, 2014).

Por otro lado, ambos programas hacen un firme hincapié en la necesidad de que el instructor enseñe mindfulness desde un compromiso experiencial en lugar de a través de un proceso cognitivo. Entendiendo que, de otra manera, la instrucción se tornaría un ejercicio didáctico mecánico, perdiendo los verdaderos atributos y virtudes del

mindfulness (Woods, 2014), debiendo contar el instructor pues con las actitudes que se explicarán a continuación.

2.2 Actitudes fundamentales para la práctica del Mindfulness

La experiencia Mindfulness se fundamenta, generalmente, en dos herramientas diferenciadas pero interconectadas basadas en la meditación. La primera se basa en la meditación *samadhi* -meditación concentración-, la cual pretende calmar y serenar la mente, focalizando la atención sobre un estímulo -comúnmente la respiración- de forma continuada, redirigiendo con amabilidad la concentración si nos percatamos de la distracción de la mente, aminorando las distracciones y logrando un estado de calma mental. Una vez logrado dicho estado, toma lugar la segunda, la meditación *vipassana*, gracias a la cual se explora e indaga la experiencia en constante cambio, permitiéndonos una visión y conocimiento claro y comprensivo de la realidad que nos rodea y de nosotros mismos (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

Así mismo, Bishop et al. (2004), consensan dos componentes indispensables para la práctica del Mindfulness. El primer componente: la autorregulación de la atención, el cual se encarga de mantener la atención en la experiencia inmediata, permitiendo un mayor reconocimiento del momento presente, desarrollándose a través de la atención sostenida, la atención cambiante y la inhibición de la elaboración de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. Y el segundo componente: la orientación -actitud- que se adopta para afrontar las experiencias del momento presente, caracterizada por la curiosidad, apertura y aceptación, que permitirá no fomentar la respuesta automática a estímulos, externos o internos.

Del mismo modo, y en relación con la actitud hacia la experiencia del Mindfulness, Kabat-Zinn (2004) presenta siete elementos fundamentales para la práctica de la atención plena.

1) No juzgar. Asumiendo una postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia; siendo conscientes de nuestras incesantes reacciones y capacidad enjuiciadora de experiencias internas y externas, limitándose en la práctica a observar el vaivén de los pensamientos y juicios, sin actuar sobre ellos.

2) Paciencia. Permitir que las cosas sucedan y se desplieguen a su debido tiempo, sin tener la necesidad de llenar de actividad e ideas nuestros momentos; estando totalmente abiertos a cada experiencia y momento, aceptándolo tal y como se presente.

3) Mente de principiante. Es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades, pudiendo apreciar así la riqueza del momento presente.

4) Confianza. Se trata del desarrollo de la confianza en uno mismo y en sus propios sentimientos, atendiendo la intuición y la propia autoridad, aun con el riesgo de cometer algunos “errores” en el momento.

5) No esforzarse. Meditar es el no-hacer, por lo que usar el Mindfulness como el medio para lograr un objetivo, significa estar entorpeciendo la meditación y la atención plena.

6) Aceptación. Se trata de mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piensa y se ve, aceptando las cosas como son en el momento presente.

7) Ceder, dejar ir o soltar. No apegarse y dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y rechazar otros, dejando la experiencia tal como es.

2.3 Beneficios del mindfulness

*“El Mindfulness nos ayuda a conservar la alegría interna
y a abordar mejor los retos que la vida nos depara”*

Nhat

Está científicamente comprobado que la práctica continua y sólida del Mindfulness genera unos beneficios sustanciales en la relación cuerpo y mente del ser humano.

La atención plena se considera como una cualidad mental saludable que funciona como una variable o antídoto a factores, intenciones o actitudes no saludables, gracias a que su práctica va acompañada de procesos complementarios como la confianza, ecuanimidad, bondad y otros aspectos que contribuyen a la tranquilidad, maleabilidad y habilidad de la mente (Olendzki, 2014).

Tradicionalmente, el Mindfulness ha sido considerado un método generador de sabiduría gracias a la comprensión directa y experiencial de la impermanencia y la interdependencia de todos los fenómenos, lo cual, en palabras de Olendzki (2014), “tiene un gran alcance y lleva nada más y nada menos que a la purificación completa de la naturaleza humana de sus toxinas inherentes y a la completa emancipación de la conciencia del condicionamiento hedonista.” (p.116).

Numerosos estudios han demostrado la eficacia del Mindfulness en estrés, ansiedad y depresión (Jain et al., 2007; Shapiro, Brown y Biegel, 2007), agresividad en adolescentes con trastorno de conducta (Singh et al., 2007), mejora el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales (Carson, Carson y Baucam, 2004; Goleman, 2006); disminución de la atención negativa personal (Murphy, 1995), o en la disminución de sensaciones negativas en respuesta a acontecimientos emocionalmente provocadores (Broderick, 2005; Ditto, Eclache y Goldman, 2006; Jain et al., 2007)².

Así mismo, una revisión de diversos estudios sobre mindfulness, sopesa que la meditación implica la activación de la corteza cingulada anterior y de la corteza prefrontal (Cahn y Polich, 2006; citado en Zylowska, Smalley y Schwartz, 2014), complejidades implicadas en el desarrollo de la atención a conflictos y a habilidades de autorregulación, así como en la modulación del conocimiento y las emociones en personas adultas (Creswell, Way, Eisenberg y Lieberman, 2007; Lieberman et al., 2007; citado en Zylowska, Smalley y Schwartz, 2014).

2.4 Inteligencia emocional

Son numerosos los autores que han definido de diversas maneras el concepto de Inteligencia emocional, causando pues ciertas confusiones en su definición y significado. Pese a los diferentes modelos originados, según la visión particular de cada autor, se pueden determinar dos grandes grupos: los modelos mixtos y el modelo de habilidad.

Entre los modelos mixtos, los más representativos resultan el modelo de Goleman y el modelo de Bar-On. Estos modelos se caracterizan por reunir numerosos conceptos y variables a analizar (rasgos de personalidad, habilidades, objetivos, competencias, etcétera), generando confusión en los límites de los mismos y los resultados de sus

² Estudios extraídos de Parra et al. 2012 y de Mañas et al. 2014.

estudios; sin apreciar una diferenciación clara entre Inteligencia emocional y Competencias emocionales (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

Por otro lado, el modelo de habilidad, defendido por Mayer y Salovey (1997), define el concepto de Inteligencia emocional como “Una característica de la inteligencia social que incluye un conjunto de capacidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender las emociones. Dichas capacidades son las de supervisar los sentimientos y las emociones propias así como las de los demás, de discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones” (Fragoso-Luzuriaga, 2015). Rezumando las cuatro habilidades básicas de la inteligencia emocional, que a su vez se desglosan en cuatro subhabilidades:

- 1) Percepción, valoración y expresión de las emociones. Hace referencia a la seguridad y precisión con la que las personas pueden identificar contenido emocional propio o de otros, atendiendo a la habilidad para identificar emociones en los estados físicos, sentimientos y pensamientos propios; la habilidad para identificar las emociones en los otros, en bocetos, obras de arte, a través del lenguaje, sonido, apariencia y conducta; la habilidad para expresar emociones adecuadamente y expresar las necesidades relacionadas con esos sentimientos; y la habilidad para discernir entre la honesta o deshonestas, precisa o imprecisa expresión de las emociones (Mestre et al., 2008).
- 2) Facilitación emocional del pensamiento. Alude al uso de los estados emocionales como una parte de procesos cognitivos, que dirigen nuestra atención a cierta información posiblemente relevante, para procesar la experiencia de una manera diferente, integrando cuatro subhabilidades: priorización y dirección de los pensamientos basándose en emociones, disposición de las emociones para facilitar el juicio y la memoria, apreciación de las variaciones emocionales para contemplar múltiples puntos de vista, uso de los diversos estados emocionales para facilitar el razonamientos y la creatividad (Mestre et al., 2008).
- 3) Comprender y analizar las emociones, empleando el conocimiento emocional. Se relaciona a la capacidad de comprensión y conocimiento sobre cómo se procesan y afectan las emociones a nivel cognitivo, sirviéndose de la habilidad para etiquetar, reconocer y relacionar las emociones; la habilidad para interpretar los significados que conllevan la relación entre emociones; la habilidad para comprender sentimientos complejos o sentimientos simultáneos -de amor y odio-

; y la habilidad para reconocer las transiciones de unas emociones a otras (Mestre et al., 2008).

- 4) Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual. Se refiere a la aptitud de mostrarse abierto a las emociones, tanto positivas como negativas, reflexionar sobre ellas y discernir su utilidad, permaneciendo abierto a los sentimientos tanto placenteros como no, atrayendo o desechando reflexivamente emociones según su información o utilizad juzgada, monitorizando reflexivamente las emociones reconociendo cuán de claras, típicas, influyentes o razonables son, y regulando las emociones mitigando las negativas e intensificando las positivas, sin reprimir ni exagerar la información que transmiten (Mestre et al., 2008).

Este modelo, tal y como se aprecia, enfoca su análisis en la manera en que las emociones influyen en el pensamiento y actuaciones, atendiendo pues al procesamiento de la información, separando del estudio, y entendiendo como un concepto diferente, las competencias emocionales.

2.4.1 Competencias emocionales

Siguiendo a Mayer y Salovey (1997), citado en Fragoso-Luzuriaga (2015), se debe hacer una distinción clara entre inteligencia y competencia emocional, entendiendo la Inteligencia emocional como el constructo o proceso cognitivo de los sentimientos y emociones, y las competencias como las destrezas que dirigen a una persona a un determinado logro emocional. No obstante, aun tratándose de términos diferenciados, cuentan con una co-relación e interrelación clara entre sí.

Es por ello que, pese a contar con numerosas definiciones, se entenderá la Competencia emocional como “un conjunto articulado de capacidades y habilidades que un individuo necesita para desenvolverse en un ambiente cambiante y surgir como una persona diferenciada, mejor adaptada, eficiente y con mayor confianza en sí misma.” (Saarni, 1999, 1997; citado en Fragoso-Luzuriaga, 2015)

Si bien el presente programa está específicamente dirigido a la mejora de la Inteligencia emocional, no se descartan los beneficios generados en las competencias emocionales, puesto que, tal y como se ha expuesto, ambos términos mantienen una estrecha relación entre sí, no obstante, estos últimos no serán determinadamente evaluados.

2.5 Mindfulness e Inteligencia emocional

Desde el momento en que nacemos, nuestra vida se ve afectada por los numerosos y diversos estímulos proporcionados por el exterior -estímulos ambientales, físicos, sociales, etcétera-, comúnmente vamos reaccionando a estos según nuestra manera aprendida, a través de nuestro entorno, familia, educación, entre otros, de cómo afrontarlos, perfilando así ciertos patrones reactivos. Estos patrones conforman nuestra experiencia vital, la cual, si nos identificamos con ella, nos apresa, condiciona y limita, influyendo en nuestra salud, bienestar y felicidad (Moñivas et al. 2012).

Las experiencias traumáticas afectan significativamente a la sensibilidad de la persona, quien, con el objetivo de protección, acaba dependiendo de un procesamiento basado en sus sistemas de amenaza, ya que según las experiencias se pueden consolidar algunas conexiones neuronales y disminuir otras. Este fenómeno provoca, en el ser humano, vivir de manera paralela en el espacio real, relacionado con las experiencias sensoriales -externas o internas- directas, y en la metacognición, centrada en el pasado, el futuro, lo esperado, lo perdido o lo temido, sintiéndose abrumado por recuerdos emocionales, limitándose el vivir y sentir el momento presente (Gilbert y Tirch, 2014).

Dichas rumiaciones suelen afrontarse bajo estrategias de evitación o eliminación, no obstante, tal y como han resultado algunos estudios (Hayes et al. 1996; Wegner et al. 1991), estas estrategias comúnmente aumentan la frecuencia e injerencia de los pensamientos o sentimientos indeseados (Gilbert y Tirch, 2014).

No obstante, la práctica del Mindfulness se presenta como un recurso considerado y novedoso para solventar dichos problemas. Nos permite ser conscientes de esos patrones automáticos de reacción, y darnos cuenta de nuestras sensaciones, pudiendo describirlas sin necesidad de dejarnos apresar sintiéndonos identificados o reconocidos con ellas. Así mismo, logramos tomar consciencia de nuestras mentes errantes entre el momento presente y el pasado o el futuro, la anticipación o el arrepentimiento, pudiendo evolucionar, gracias al darnos cuenta y nuestra capacidad de redirigir la atención, hacia una relación menos condicionada con el presente, pudiendo proyectar respuestas de calidad ante diferentes estímulos.

2.6 Centros terapéuticos

Según la Dirección General de Infancia y Familias (2012), y siguiendo el Decreto 355/2003, de 16 de diciembre, del Acogimiento Residencial de Menores, *“los centros de protección de menores son establecimientos destinados al acogimiento residencial de menores sobre quienes se asuma u ostente previamente la tutela o guarda, sin perjuicio de la atención inmediata que se les preste cuando se encuentren transitoriamente en una supuesta situación de desprotección.”* p.23.

Dichos centros, descritos en el artículo 19 del Decreto 355/2003, estarán clasificados en casas y en residencias, teniendo la consideración de casas las viviendas normalizadas con grupos de convivencia que siguen los patrones de unidades familiares; y distinguiendo como residencias, los centros que reúnan varios núcleos de convivencia y cuenten con una organización similar a la de una casa, donde se compartan habitualmente los espacios comunes.

Los menores en centros residenciales, deberán contar con un programa individualizado adaptado a sus circunstancias, dicho programa resolverá el tipo de centro al cual deba acudir el menor. Entre esos programas se pueden encontrar los programas destinados a acogida inicial e inmediata, programas residenciales básicos y programas específicos de atención a la diversidad (Dirección General de Infancia y Familias, 2012), siendo estos últimos los que comportan la asignación a los Centros terapéuticos.

Los programas específicos de atención a la diversidad, engloban a los menores que presentan necesidades concretas y requieren de un tratamiento específico, intratables en los programas residenciales básicos, por lo que su acción se desarrolla en centros que reúnen una serie de condiciones -profesionales, metodológicas y espaciales- ajustadas para el acogimiento terapéutico, bien sea temporal o permanente (Dirección General de Infancia y Familias, 2012).

En dichos centros, puesto que tratan con menores que presentan graves trastornos del comportamiento relacionados con patologías psicosociales y educativas; graves trastornos de la conducta asociados a tipologías psiquiátricas y menores con discapacidad grave, cuentan con actuaciones y métodos muy sólidos y estructurados, aplicados para la contención, corrección y rehabilitación de las conductas negativas siempre bajo un carácter terapéutico y socioeducativo, pretendiendo conseguir la máxima independencia e integración social del menor (Dirección General de Infancia y Familias, 2012).

2.7 Perfil de los menores en centros terapéuticos de Andalucía

2.7.1 Trastorno de conducta

El trastorno de conducta, o trastorno disocial, “*se caracteriza por la persistencia y reiteración de conductas que violan las normas sociales y los derechos de las personas. Los síntomas pueden comportar agresión a las personas y animales, destrucción o robo de bienes ajenos y violación grave de las normas familiares y sociales mediante fugas, absentismo escolar o vagabundeo antes de los 13 años*” (Kazdin y Buela Casal, 1999; extraído de Dirección General de Infancia y Familias, 2012).

Dicho trastorno tiene una clasificación específica. Se presentarán a continuación los sistemas habituales con los que se determinan internacionalmente.

Según la Clasificación Internacional de Enfermedades, versión 10 (CIE-10), divulgada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1992, los trastornos de conducta se incluyen en la categoría de “*Trastornos del comportamiento y de las emociones de comienzo habitual en la infancia y adolescencia*”; en dicha categoría, se encuentran los trastornos cifrados del F90 al F98, correspondiéndose a los trastornos de conducta el F91 como trastornos disociales y el F92 como trastornos disociales y de las emociones mixtos (Dirección General de Infancia y Familias, 2012).

Por otro lado, siguiendo el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV-TR) publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría en 2001, el trastorno de conducta se clasifica en la subcategoría “*Trastornos por déficit de atención y comportamiento perturbador*”, dentro de la categoría “*Trastornos de inicio en la infancia, niñez o adolescencia*”, refiriéndose específicamente al trastorno negativista desafiante con el código 313.81 y al trastorno disocial con el código 312.8 (Dirección General de Infancia y Familias, 2012).

2.7.2 Perfil de los menores en Centros terapéuticos en Andalucía

El perfil de los menores internos en Centros terapéuticos andaluces, se caracteriza por contar con edades comprendidas de entre los 7 a los 18 años, así como por ser menores con ciertos desórdenes en los ámbitos sociales, educativos y residenciales, ya que manifiestan actuaciones negativistas, hostiles, desafiantes y violentas, hacia sí mismos o su entorno. Suelen presentar, también, un comportamiento agresivo, disocial, persistente

combinado con aspectos definidos de depresión, ansiedad y/u otras alteraciones emocionales. Incurren con pataletas, se encolerizan con facilidad y muestran fuertes sentimientos de rencor, revelando un locus de control externo, responsabilizando a su entorno como causante de los sucesos que acontecen en su vida (Dirección General de Infancia y Familias, 2012).

3. DESTINATARIOS

Este programa está especialmente dirigido a los menores internos en Centros terapéuticos del territorio andaluz, quienes ostentan, tal y como se ha comentado con anterioridad, un rango de edad de entre los 7 y 18 años. Por cuestiones prácticas y para poder profundizar en las dificultades que se puedan llegar a experimentar, se aconseja que el grupo de intervención no exceda de entre los doce o quince participantes.

No obstante, y pese que el programa se diseñó con dicha finalidad, este mismo puede ser desarrollado con menores y adultos que quieran, además de iniciarse en la práctica del Mindfulness, mejorar y optimizar sus habilidades en relación a la Inteligencia emocional, pudiendo pues adquirir una mayor empatía, tolerancia y compasión hacia sí mismo y hacia los demás.

4. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

4.1 Planteamiento e hipótesis

En el transcurso de la práctica del Mindfulness, los procesos que suelen verse involucrados -activación de la atención plena, nueva actitud ante de los estados emocionales y práctica de la ecuanimidad, aceptación y autocompasión- promueven la regulación emocional adaptativa (Leary, Tate, Adams, Allen y Hancock, 2007b; Cook, Cheng y Gross, 2007; citado en Zylowska, Smalley y Schwartz, 2014), elemento significativo de la Inteligencia emocional y relacionado con el resto de los aspectos característicos de la misma -la percepción y comprensión emocional-.

Con este programa basado en la práctica del Mindfulness, se pretende potenciar, en los participantes, la capacidad de observación de los pensamientos, sentimientos y sensaciones desde una postura abierta, curiosa y de aceptación, sin juzgar ni etiquetar la

experiencia como un acontecimiento positivo, negativo, bueno o malo, logrando la desidentificación con la experiencia.

Se invitará a los participantes a realizar una introspección de sus procesos internos y sus interacciones externas, estableciendo paulatinamente una conexión entre su experiencia, interior y exterior, con el Mindfulness, aumentando gradualmente la meditación formal e informal en la vida cotidiana de los mismos. Provocando, con la práctica, elecciones de conductas más sabias y una reducción de los estados no deseados, no desde una postura pasiva, sino que desde una de receptividad, aceptación y compasión.

Sintetizando, la hipótesis del presente programa se sustenta en mejorar la Inteligencia emocional de un grupo de menores internos en un Centro terapéutico mediante un programa psicoeducativo basado en la práctica del Mindfulness.

4.2 Objetivos generales y específicos

Conocer en profundidad el concepto de Mindfulness

Presentar qué es y en qué se basa el Mindfulness

Identificar los obstáculos para validarlos y afrontarlos

Cultivar una actitud de aceptación para prestar consciencia plena a las experiencias tal y como son en el momento presente

Iniciar el cultivo de una actitud no crítica y de aceptación

Iniciar la práctica de vivir en cada momento con toda deliberación

Presentar la respiración como un vehículo de reconexión con la consciencia del momento presente.

Potenciar la aceptación en lugar de la evitación

Adquirir y desarrollar la capacidad de reconocer y aceptar conscientemente la transitoriedad de los pensamientos y emociones

Iniciar un proceso de descentramientos y desidentificación de los estados internos

Reducir la vulnerabilidad cognitiva ante modos reactivos de la mente

Reforzar la capacidad de tolerar impulsos de conducta

Observar la experiencia sin entrar en modo de metaevaluación

Aportar un mayor control consciente de la atención

Reducir la retroalimentación del bucle pensamiento-sensación

Atender y ser consciente de las sensaciones físicas que se producen en el cuerpo

Tomar consciencia plena del cuerpo en movimiento y las sensaciones

Reforzar la percepción, comprensión y autorregulación de las emociones para desarrollar actitudes con consciencia plena

Darse cuenta de cuáles son las consecuencias de las actitudes

Mejorar la conciencia metacognitiva de la actitud

Conocer el mnemónico RAIN (Winston, 2003; citado en Zylowska, Smalley y Schartz, 2014)

Trabajar los estados emocionales positivos

Extender la práctica del Mindfulness en la vida cotidiana de los participantes

Incluir sonidos como objeto de consciencia

Extender la consciencia plena al habla y la escucha

Proponer ejercicios de consciencia plena para realizar entre sesiones

5. METODOLOGÍA

A continuación, se explicarán los procedimientos y técnicas que se desarrollarán para cumplir los objetivos anteriormente descritos, se hará mención a las estrategias metodológicas, la organización de las sesiones, el rol del educador-instructor y las variables que se tendrán en cuenta en el momento de la evaluación.

5.1 Estrategias metodológicas

Se considera fundamental que la práctica se desarrolle en un ambiente participativo, activo, motivador y calmo, partiendo siempre de la situación del grupo. Esta metodología ha de regirse por aspectos y criterios como:

- Fomentar la participación y cooperación de los sujetos.
- Cuidar el aspecto socializador y grupal.

- Conseguir que los participantes construyan sus propios aprendizajes y sean protagonistas de ello.

Para que dichas condiciones puedan darse, resulta primordial crear un clima grupal adecuado, donde todos los individuos se sientan relajados, cómodos y libres de expresar sus sensaciones, potenciando una comunicación asertiva y el respeto entre y hacia los participantes. Estos aspectos atienden al principio lúdico de intervención social, el cual defiende crear entornos y climas de intervención agradables donde los sujetos se desenvuelvan lo más satisfactoria y libremente posible, pretendiendo fomentar la participación de los sujetos y su identificación con el proyecto.

Por otra parte, sería adecuado que las sesiones tuviesen lugar en una sala amplia, luminosa y ventilada, habilitada para las sesiones con colchonetas, cojines y mantas en caso de que sean necesarias, con el fin de crear un espacio específico para la práctica de la meditación formal.

La estrategia principal será cultivar la experiencia del Mindfulness a través de la práctica regular de la meditación formal e informal en la vida cotidiana, gracias a diversos ejercicios diseñados para generalizar y dilatar la práctica del método a todos los aspectos de la vida; siendo los estilos de enseñanza a utilizar el descubrimiento guiado, el trabajo individual, el compromiso y la aceptación.

En los primeros momentos del programa, se enseñará y ayudará a los participantes a tomar conciencia y crear y mejorar ciertas habilidades y actitudes significativas para el desarrollo de los objetivos posteriores. La mayor parte del tiempo estará dedicada a la práctica de diversos estilos de meditación (mindfulness de la respiración, *body-scan*, meditación *metta*, etcétera), y a preguntas que surjan sobre la práctica formal e informal, así como a las dificultades de la misma, considerando que a través de este diálogo reflexivo se forja una mayor conciencia de la naturaleza y de la relación entre pensamientos, emociones y estados físicos. Así mismo, entendiendo que una fundamentación científica puede reforzar la motivación e implicación en este tipo de programas, se compartirá y hablará al inicio de las sesiones sobre lo qué es y en qué se basa en Mindfulness.

Con deseo de equilibrar la intensidad de la práctica y la facilidad de suministrarla al colectivo destinatario, se realizarán modificaciones de los programas tomados de referencia -el MBSR y el MBCT-, como en la duración de la meditación a lo largo de la

semana (en dichos programas de cuarenta y cinco minutos, en este programa se perseguirá un máximo de treinta minutos) o el retiro de medio día.

5.2 Organización de las sesiones

Siguiendo los programas MBSR de Kabat-Zinn y el MBCT de Segal, Williams y Teasdale, el programa tendrá una duración de ocho semanas, con una sesión semanal de una hora a una hora y media de duración.

Antes de la primera sesión, los participantes se reunirán individualmente con el Educador, para que este último tenga la oportunidad de conocer brevemente los perfiles de cada uno, pudiendo construir una visión holística del grupo y tomar un primer contacto de manera íntima con cada uno de ellos.

Pese a que cada sesión cuenta con su propia temática, las cuatro primeras sesiones se centran en el aprendizaje y práctica de prestar atención a las sensaciones físicas o corporales, contando además del mindfulness de la respiración o *body-scan* con ejercicios Mindfulness que implican estímulos externos -alimentos y sonidos-; una vez se vayan adquiriendo dichas habilidades, las cuatro últimas estarán enfocadas a la observación de pensamientos y sentimientos internos, para mantener una conciencia plena al manejar pensamientos y sentimientos difíciles.

Al inicio de cada sesión, a excepción de la primera y la segunda, se introducirá un periodo de prácticas introspectivas gradual, las cuales irán sumando un intervalo de cinco minutos, empezando la primera práctica con una duración de cinco minutos, llegando, en las tres últimas sesiones, al objetivo de treinta minutos. Tras el espacio de meditación formal, se dejarán unos minutos, preferiblemente no más de diez, para tratar temas de interés en el grupo - diferentes métodos, obstáculos que hayan surgido en la práctica o sucesos de interés donde poner en práctica el Mindfulness-.

Así mismo, al finalizar cada sesión se invitará a los participantes a realizar unos ejercicios semanales, los cuales se irán sumando a los anteriores, potenciando así la difusión del Mindfulness en la vida cotidiana.

5.3 Tarea del Educador-Instructor

El papel del Educador es, generalmente, el de moderador y modelo, es quien invita a los participantes a reflexionar sobre sus experiencias; es por ello que para que este presente de manera auténtica el proceso deberá contar con las actitudes descritas en el punto 1.2.

del programa, las mismas que se indican a los participantes para su propia práctica de meditación, y con la práctica regular de Mindfulness, pudiendo mantener una conciencia plena en el momento presente. No obstante, resulta imprescindible que el Educador desde sus principios de franqueza, compasión y empatía, se muestre como un potencial apoyo para los participantes, sin tener que recurrir a la solución de sus problemas.

El hecho de que el instructor muestre una actitud consciente y compasiva hacia el grupo, sus sentimientos y pensamientos difíciles, desde un estado de observación, aceptación y curiosidad, contribuye indirectamente en la transmisión de la esencia del Mindfulness; siendo la relación terapéutica la responsable del 30% de la varianza del resultado, frente al 15% de la técnica terapéutica específica (Lambert y Simon, 2010; citado en Bien, 2014). Debiendo velar pues por una relación fuerte y sólida entre él y el paciente, entendiendo este aspecto como un factor principal para el éxito de la terapia.

Por otro lado, es fundamental, también, originar un clima de aceptación y abstención de críticas, permitiendo que los participantes experimenten una nueva forma de relacionarse con los demás.

Así mismo, el Educador fomentará, y ayudará para su consecución, la expresión precisa de las emociones, procurando enriquecer el registro de conductas de los individuos, aclarando las sensaciones para poder hacerles frente aceptándolas y sin juzgarlas.

En cuanto a la forma de expresión, es conveniente utilizar un lenguaje cercano y sencillo, y adecuado a las edades con las que se trabaja, teniendo en cuenta el lenguaje como un enclave muy importante para la asimilación de los contenidos, así como para las introspecciones guiadas.

5.4 Variables a evaluar

5.4.1 Instrumento

Se utilizará como instrumento de medida la escala de autoinforme *Trait Meta Mood Scale-24* (TMMS-24) ajustada al castellano por Fernández-Berrocal et al. (1998), basada en la TMMS del grupo de investigación de Salovey y Mayer (1990), el cual se presenta en el apartado número uno de anexos.

Dicha escala está compuesta por 24 ítems presentados como afirmaciones, sobre las cuales cada participante debe indicar del 1 al 5 el grado de acuerdo o desacuerdo respecto a cada una de ellas. Así mismo, tiene una estructura factorial formada por la *percepción*

emocional, que hace referencia a la capacidad de sentir, reconocer y expresar los sentimientos; la *comprensión de sentimientos*, en cuanto a si se perciben y conocen bien los estados emocionales y la información que llevan consigo; y la *regulación emocional*, reseñando la habilidad de modular los estados emocionales de una forma eficaz.

5.4.2 Procedimiento

A fin de analizar los efectos del presente programa sobre las variables anteriormente dichas, se realizará el cuestionario TMMS-24 en un grupo experimental y en un grupo control en lista de espera, llevando a cabo una medición pretest-postest. Se pretenderá una asignación igualativa al grupo experimental y al grupo control de manera aleatoria, controlando la edad de los participantes. Puesto que los Centros terapéuticos son unisex, no será necesario intervenir en la variable sexo. Se tratará pues de un estudio cuasi-experimental.

Para la obtención de la medida pretest, se concretará con el Centro la facilitación a los participantes, tanto al grupo control como al experimental, del cuestionario TMMS-24, debiendo rellenarlo en de manera individual en un espacio concreto. Al grupo control se le informará que, por cuestiones prácticas, el programa contará con dos ediciones, siendo ellos los integrantes del segundo turno.

Con el objetivo de identificar unos efectos auténticos, se le ofrecerá a cada participante una hoja de autorregistro en la cual deberán indicar diariamente si han practicado o no los ejercicios propuestos para a lo largo de la semana; sin llegar a tener en cuenta, en el momento de la evaluación, a aquellos integrantes que hayan realizado los ejercicios menos de un 50% de los días.

Habiendo finalizado el programa con el grupo experimental, para comprobar si ha habido mejoras significativas y obtener la medida postest, se realizará de nuevo el cuestionario TMMS-24 con las mismas condiciones que el primero. Pudiendo, una vez informados los participantes de la finalidad del estudio y contar con su consentimiento, iniciar el análisis de datos.

Una vez acabada la investigación, se realizará el programa con el grupo control.

5.4.3 Corrección y evaluación

Con tal de obtener una puntuación de cada uno de los factores a analizar y una consecutiva evaluación de los mismos, se corregirán los cuestionarios de la siguiente manera.

Para corregir el factor *percepción emocional*, se deberán sumar los ítems del 1 al 8, para el factor *comprensión emocional* los ítems del 9 al 16, y para el factor *regulación emocional* los ítems del 17 al 24. Una vez sumados los ítems de cada factor, se acudirán a las tablas correspondientes a los resultados, divididas en sexo ya que existen diferencias entre ambos.

Así mismo, para comprobar diferencias estadísticamente significativas, se utilizará la prueba *t* de Student para muestras independientes, comparando las medidas pretest y posttest obtenidas.

Se debe tener en cuenta que la veracidad de los resultados dependerá de la sinceridad de los participantes en sus respuestas.

6. ACTIVIDADES

Las actividades diseñadas para esta propuesta de intervención se verán desarrolladas en el apartado de anexos del mismo. Estas contarán con un enfoque basado puramente en la práctica de diversas meditaciones que conecten al individuo con un estado Mindfulness, el diálogo consciente para tratar las dificultades y dudas que surjan en las sesiones y una serie de ejercicios propuestos a modo de tarea que los participantes deberán desarrollar a lo largo de la semana.

7. CONCLUSIÓN

El Mindfulness se presenta como una herramienta poderosa para descubrir la independencia que existe entre pensamientos, emociones y conducta. Permite la mejora de la calidad de vida de quien la practica, ya que reduce, a través de la atención plena, la rumiación y vagabundeo de la mente, generando una serenidad mental que conforma el incremento de la percepción y comprensión clara de la realidad.

Los beneficios que genera la práctica del Mindfulness o consciencia plena, resultan significativamente útiles, valiosos y necesarios para un colectivo como es el de menores internos en Centros terapéuticos, ya que al incrementar una mayor y mejor capacidad para la comprensión y desarrollo de los procesos internos, el cultivo de la aceptación, bondad y amabilidad, experimentando las emociones tal como son sin reaccionar ante ellas, genera un declive y reducción de las actitudes negativistas, hostiles y violentas características de dicho colectivo.

Es por ello que se concluye con la necesidad de proponer e intervenir cada vez más a través de programas como este, basado en Mindfulness, en colectivos menores e internos en Centros terapéuticos, pudiendo generar en estos beneficios verdaderamente significativos en cuanto a la autorregulación de las emociones y pensamientos, y por tanto en la salud mental y física de los mismos.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bien, T. (2014). Paraíso perdido: mindfulness y conductas adictivas. En *Manual clínico de Mindfulness* (2ª ed., pp. 491-506). Bilbao: Fabrizio Didonna.

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., & Carmody, J. et al. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 11(3), 230-241.

Dirección General de Infancia y Familias. (2012). *Centros de protección de menores en situación de desamparo que presentan trastornos de conducta en Andalucía*. Junta de Andalucía, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, Agencia de Servicios Sociales y Dependencia de Andalucía, Observatorio de la Infancia en Andalucía. Revisado en <http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=3421&tipo=documento> (Consultado: 26/04/2017)

Enríquez, H. (2011). *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena* (Doctorado). Facultad de Psicología de Málaga.

Follette, V., & Vijay, A. (2014). Mindfulness para trauma y trastorno por estrés postraumático. En *Manual clínico de Mindfulness* (2ª ed., pp. 507-536). Bilbao: Fabrizio Didonna.

Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125.

Gilbert, P., & Tirch, D. (2014). Memoria emocional, mindfulness y compasión. En *Manual clínico de Mindfulness* (2ª ed., pp. 201-218). Bilbao: Fabrizio Didonna.

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. (2012). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Editorial Kairós.

Mañas, I., Franco, C., Gil, M., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (1ª ed., pp. 193-229). Sevilla: Ramón Soriano Díaz, Pilar Cruz Zúñiga.

Mestre, J., Guil, R., Brackett, M., & Salovey, P. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey. En F. Palmero, F. Martínez & J. Huertas, *Motivación y emoción* (1ª ed.). McGraw-Hill.

Moñivas, A., García-Diex, G., & García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría [Mindfulness: Concept and Theory]. *Portularia*, 12(Addenda), 83-89.

Olendzki, A. (2014). Mindfulness y meditación. En *Manual clínico de Mindfulness* (2ª ed., pp. 105-116). Bilbao: Fabrizio Didonna.

Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. [Knowing mindfulness]. *ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (27), 29-46.

Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.

Vallejo, M. (2006). Atención plena. Mindfulness. *Edupsykhé*, 5(2), 231-253.

Wolever, R., & Best, J. (2014). Abordajes basados en mindfulness para trastornos de la conducta alimentaria. En *Manual clínico de Mindfulness* (2ª ed., pp. 443-490). Bilbao: Fabrizio Didonna.

Woods, S. (2014). Formando profesionales en las técnicas de mindfulness. En *Manual clínico de Mindfulness* (2ª ed., pp. 767-786). Bilbao: Fabrizio Didonna.

Zylowska, L., Smalley, S., & Schwartz, J. (2014). Conciencia plena y TDAH. En *Manual clínico de Mindfulness* (2ª ed., pp. 537-568). Bilbao: Fabrizio Didonna.

9. ANEXOS

9.1 Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24)

TMMS-24

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5

22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

9.2 ACTIVIDADES DESARROLLADAS

Título:	1ª sesión			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Conocerse los unos a los otros • Presentar qué es y en qué se basa el Mindfulness • Iniciar el cultivo de una actitud no crítica y de aceptación • Presentar la respiración como un vehículo de reconexión con la conciencia del momento presente. 			
Duración:	1 hora			
Recursos:	Humanos	Espaciales	Materiales	
	- Educador Social	- Sala de usos múltiples	Fungibles	Inventariables
			- Bolsa de uvas pasas	- Colchonetas - Cojines - Mantas
Desarrollo de la actividad:	<p>En primer lugar, se dará paso a la presentación de los participantes y educador; sentados a modo de círculo, cada uno dirá su nombre, hobby y algo que no le guste o le incomode, pudiendo así conocer algo más los unos de los otros, dando un espacio para estas presentaciones de 10 minutos.</p> <p>A continuación, se lanzará la pregunta de si alguien conoce o tiene alguna noción sobre los que significa o promueve el Mindfulness, abriendo un pequeño diálogo entre los participantes, para darles a conocer y hacerles llegar qué es el Mindfulness, en qué se basa, las actitudes que implica y las formas formales e informales que ofrece, teniendo una duración aproximada de 15 minutos.</p> <p>A modo de ejemplo introductorio de lo que significa la práctica del Mindfulness, se llevará a cabo el ejercicio de la uva pasa de Kabat-Zinn. Se dará una uva pasa a cada uno de los participantes, y se les dirá que la ubiquen en frente suya en la palma de su mano, se les dirá que presenten atención plena a la fruta, observando su color, sus arrugas, su olor, etcétera; dándose cuenta de cada pensamiento, sensación o imagen que le evoque, tomando conciencia de ello y regresando a la observación de forma amable y cuidadosa, diciéndoles “no pasa nada, todo está bien, lo importante es que regreses a la experiencia tantas veces como te alejes de ella”. Se les invitará a contemplar qué tacto tiene rodándola por la mano, apretándola, y cogiéndola para llevarla, muy lentamente, a la boca, tomando consciencia del movimiento de sus dedos, su muñeca y su mano. Una vez posicionada en frente de su boca, se les pedirá que presten atención al vaho que sale de ella y a cómo entra la uva pasa poco a poco, dejándola reposar en la lengua. Se les dirá que se permitan sentir la sensación de tenerla en la lengua y cómo sus glándulas empiezan a generar saliva, empezando a masticar muy lentamente, experimentando todas las sensaciones que genera el masticar una uva pasa, los sabores, los cambios de textura... Después, se les invitará, cuando se sientan listos, a prestar atención al proceso de tragar el fruto, intentando seguir el camino que recorre desde la boca y la garganta hasta el estómago. Dicho ejercicio contará con una duración aproximada de 15 minutos, a los cuales se les</p>			

sumará 5 minutos más, en los cuales se abrirá una pequeña charla donde se podrá comentar las sensaciones experimentadas.

Una vez realizada la actividad, se dará paso al inicio de la primera meditación formal guiada vipassana de 5 minutos. En esta se les pedirá a los participantes que cierren los ojos y se sienten en una postura cómoda, con la espalda recta, dejando caer los hombros. En esa posición se invitará a que fijen su atención en su respiración sin intentar controlarla, notando cómo su barriga sube y se expande suavemente con cada inspiración, y baja y se contrae con cada exhalación, manteniéndose en cada inspiración y espiración, dándose cuenta de las veces en que la mente se aleja de la respiración y devolviendo la atención, sin juzgarse, a la misma; lo importante es darse cuenta de la rumiación de la mente y devolver la atención a la respiración, tantas veces sea necesario. Tras los 5 minutos de meditación, se les pedirá que poco a poco vayan abriendo los ojos a medida que se sientan preparados, retomando el contacto con su entorno.

Para finalizar la sesión se les ofrecerá a los integrantes dos actividades para desarrollar a lo largo de la semana. La primera será realizar una meditación formal de 5 minutos diarios, y la segunda el tomar una respiración consciente cada vez que vayan a ingerir un alimento.

Título:	2ª sesión			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los obstáculos para validarlos y afrontarlos • Iniciar un proceso de descentramiento y desidentificación de los estados internos • Iniciar la práctica de vivir en cada momento con toda deliberación • Tomar consciencia plena del cuerpo en movimiento 			
Duración:	1 hora			
Recursos:	Humanos	Espaciales	Materiales	
	- Educador Social	- Sala de usos múltiples	Fungibles	Inventariables
				- Colchonetas - Cojines - Mantas
Desarrollo de la actividad:	<p>Los primeros 10 minutos de la sesión se dedicarán a tratar las dificultades que les haya podido surgir a los participantes en la práctica de la meditación diaria, encontrando semejanzas entre ellos y la experiencia del educador, explicando y validando cada uno de los pensamientos, sensaciones o emociones que les haya podido surgir -aburrimiento, distracción, abatimiento, etcétera. Animándoles finalmente a trabajar las dificultades todo lo que puedan, enfatizando en que en un principio lo más importante no es permanecer en la respiración, sino que regresar a ella.</p> <p>Después de haber mantenido la charla, se dedicarán 10 minutos a otra meditación formal guiada vipassana en la cual, después de estar posicionados, se les guiará diciéndoles:</p>			

“Nota y presta atención a tu respiración, no intentes cambiarla... Simplemente siente y sigue toda la duración de la inspiración y la espiración... Tomando consciencia de los espacios entre ambas... Observando las sensaciones físicas que se producen desde una actitud curiosa y amable... Permitiendo que las sensaciones se desplieguen poco a poco, respiración a respiración... Observa si tu atención se aleja de la respiración y si lo hace toma consciencia de eso y devuélvela a la respiración, no pasa nada, todo está bien... Presta atención si tu mente está empezando a contar una especie de historia o analizando tus sensaciones... Si es así con una actitud de aceptación, retorna a tu respiración, al aquí y ahora... Sigue surcando las olas ascendentes de la inspiración y descendentes de la espiración... Reconoce y deja ir cada pensamiento o juicio con cada exhalación... Ahora cuando te sientas listo o lista, reorientate en la sala, estírate lentamente siendo cuidadoso o cuidadosa con tu cuerpo y abre poco a poco los ojos.”

Después de un par de minutos que les permita reorientarse en la sala, se les pedirá que se pongan de pie para realizar una meditación caminando de 10 minutos, en la cual se les guiará de la siguiente manera:

“Respira y toma consciencia de tus pies y piernas, siente cómo algunos músculos se encuentran en tensión y cómo otros están relajados... Ahora poco a poco, inicia una marcha lenta hacia donde quieras, no es necesario tener un destino concreto, simplemente anda y nota las sensaciones que te produce... Toma consciencia del movimiento y esfuerzo que realizan tus pies y piernas cada vez que das un paso... Nota cómo el talón del pie izquierdo se va despegando lentamente del suelo y se van quedando apoyados solo los dedos... Nota cómo todo el peso se va apoyando en el pie derecho mientras el izquierdo en suspensión se adelanta lentamente.... Ahora siente cómo el izquierdo desciende poco a poco para finalmente ponerse en contacto de nuevo con el suelo... Repite el mismo ejercicio con el pie derecho... Siente las sensaciones físicas que ofrece este acto equilibrista llamado andar... Si viene algún pensamiento o juicio a tu cabeza, no importa, no pasa nada, simplemente toma nota de ello y vuelve a las sensaciones del caminar... Si quieres, puedes andar más rápido o más lento, tú eliges... Simplemente permítete sentir y observar las sensaciones de tus pies... Poco a poco vuelve a tu entorno y reincorpórate con todos.”

Una vez transcurridos los 10 minutos de la meditación anterior, se iniciará una meditación dinámica de 15 minutos, esta constará de cinco etapas cada una de 3 minutos. En la primera etapa se le pedirá que respiren por la nariz de manera casi caótica, todo lo rápido que puedan, haciendo un especial énfasis en la exhalación, intentando que cada respiración sea un poco más fuerte que la anterior, sintiendo cómo genera una energía, pero sin manifestarla. Será en la segunda etapa en la cual puedan expresar todo lo que necesiten sacar, gritando, saltando, tirándose al suelo, riendo, bailando, sacudiéndose... Intentando que la mente no obstruya lo que sucede, pero observándose y siendo consiente de cada acción que realizan, sin retener nada. En la tercera etapa se les invitará a mantener sus brazos en alto y saltar de arriba abajo realizando con todas sus fuerzas el sonido “ju”, se les pedirá que saquen todo lo que tienen, intentando quedarse completamente exhaustos. En la cuarta etapa se les dirá que paren y se queden en la posición en la que se encuentren, intentando que

ningún movimiento intercepte dicha postura, tomando consciencia de las sensaciones que ocurren, sin juzgar, de manera amable y curiosa. Por último, en la quinta etapa se les invitará a que expresen su gratitud a la totalidad mediante una danza.

Para finalizar la sesión se les propondrá realizar 10 minutos diarios de meditación y practicar el caminar conscientemente.

Título:	3ª sesión			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Incluir sonidos como objeto de consciencia • Reforzar la capacidad de tolerar impulsos de conducta • Reducir la vulnerabilidad cognitiva ante modos reactivos de la mente 			
Duración:	1 hora			
Recursos:	Humanos	Espaciales	Fungibles	Materiales
	- Educador Social	- Sala de usos múltiples		Inventariables - Colchonetas - Cojines - Mantas - Reproductor de MP3 - Altavoces
Desarrollo de la actividad:	<p>La sesión se iniciará con 15 minutos de meditación formal guiada vipassana, y se continuará con una charla de entre 5 y 10 minutos tratando las dificultades de la práctica y el transcurso de la semana. Una vez finalizada, se iniciará una meditación con música con el objetivo de fomentar la atención plena de los sonidos.</p> <p>La meditación con música se iniciará tumbados, tomando consciencia de la respiración mientras se reproduce “<i>epic space music cosmos-volume 2</i>”. Una vez se les note conectados con el aquí y ahora, se les invitará a prestar atención a los distintos instrumentos, los sonidos que surgen de ellos, los cambios de velocidad, la tonalidad de las notas, algunas fuertes otras débiles, etcétera; dándose cuenta de los sentimientos evocados, imágenes o asociaciones a pensamientos que les surge, devolviendo la atención a la experiencia. Esta meditación tendrá una duración aproximada de 15 minutos, después de los cuales se parará la reproducción de la música y se iniciará una meditación de 10 minutos centrada en las experiencias predominantes en el momento presente, atendiendo paulatinamente a la respiración, sensaciones físicas y sonidos externos, manteniendo una consciencia plena de nuestra atención.</p> <p>Una vez reasentados en el entorno, la sesión finalizará invitándoles a realizar una meditación diaria de 15 minutos, y responderse a lo largo del día a las preguntas de “¿Dónde está mi atención?” y “¿Qué estoy haciendo ahora mismo?”, volviendo después de una respiración consciente a la tarea preestablecida.</p>			

Título:	4ª sesión			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aportar un mayor control consciente de la atención • Observar la experiencia sin entrar en modo de metaevaluación • Tomar consciencia plena del cuerpo en movimiento y las sensaciones 			
Duración:	1 hora y 15 minutos			
Recursos:	Humanos	Espaciales	Materiales	
	- Educador Social	- Sala de usos múltiples	Fungibles	Inventariables
				- Colchonetas - Cojines - Mantas
Desarrollo de la actividad:	<p>Esta sesión se iniciará con 20 minutos de meditación formal guiada, la cual está dividida en 15 minutos de meditación vipassana y 5 minutos de mindfulness de la respiración, a través de dos miniejercicios de respiración equilibrada. El primer ejercicio se realiza contando lentamente hasta cuatro mientras se inspira (1-2-3-4), y contar lentamente hacia atrás cuando se espire (4-3-2-1), repitiendo este proceso varias veces. Y el segundo ejercicio se trata de una respiración equilibrada aguantando la respiración, de modo que después de cada inspiración se realizará una pausa de dos segundos, y después de cada espiración también.</p> <p>Una vez realizada dicha meditación, tendrá lugar un espacio de entre 5 y 10 minutos, en el que se tratarán las dificultades con las que los participantes se hayan encontrado a lo largo de la semana. Dando lugar, una vez finalizada la charla, a la práctica de yoga.</p> <p>Se les pedirá que mientras realicen las posturas tomen consciencia plena de sus movimientos y experimenten, con respeto y cariño por su cuerpo, sus límites, permitiendo que cada inspiración dilate ligeramente la postura en todas las direcciones, y que cada espiración les poste en dicha posición; con cada figura se pretende buscar un estado de relajación, no obstante, será normal que en un principio se sienta tensión y esfuerzo, sin embargo, gracias a la respiración nos percatemos de eso y nos iremos relajando poco a poco, hundiéndonos cada vez más en la postura. La práctica de yoga tendrá una duración de 20 minutos e irá seguida de un <i>Body-scan</i>, el cual se guiará, tumbados de espaldas y con los ojos cerrados, de la siguiente manera:</p> <p>“Siente cómo entra y sale el aire de tus pulmones... nota cómo la respiración hace que se eleve y descienda tu estómago... Poco a poco, ve sintiendo tu cuerpo como un todo, de la cabeza hasta los pies... Nota las zonas del cuerpo que están en contacto con el suelo... Y lleva tu atención a los dedos del pie izquierdo... Imagina que tu respiración viaja desde tu nariz, a través de tus pulmones, abdomen, y pierna izquierda, hacia tus dedos, y regresa siguiendo el mismo camino... Permítete sentir todas y cada una de las sensaciones de los dedos del pie izquierdo... Observa el flujo de sensaciones de esa zona, e intenta distinguir entre unas y otras... Si no sientes nada, está bien, permítete también el no sentir nada... Cuando estés preparado o</p>			

preparada para continuar, dejando los dedos del pie izquierdo, toma una inspiración profunda, y con la exhalación abandona los dedos del pie... Toma una respiración más, y después continúa con la planta del pie izquierdo... Respira hacia y desde esa zona y siente las sensaciones... Si tu mente se distrae por un momento, no pasa nada, dirígela de nuevo a la experiencia... Una vez más, cuando te sientas preparado o preparada, toma una respiración profunda para dejar ir la planta del pie... Toma otra respiración, y después de esta continúa respirando desde y hacia el talón..."

De esta forma se irá ascendiendo, lentamente y con consciencia plena, por el empeine, el tobillo, los gemelos, las rodillas, el resto de la pierna izquierda y por el resto del cuerpo, concentrándonos en la respiración y las sensaciones que nos ofrece cada zona cuando llegamos a ella. Esta meditación contará con una duración aproximada de 20 minutos.

Para finalizar, y como ejercicios para practicar a lo largo de la semana, se les invitará a realizar una meditación diaria de 20 minutos, y practicar la consciencia plena en actividades cotidianas, como atarse los zapatos, vestirse o comer.

Título:	5ª sesión			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir la retroalimentación del bucle pensamiento-sensación • Potenciar la aceptación en lugar de la evitación • Observar la experiencia sin entrar en modo de metaevaluación 			
Duración:	1 hora y 15 minutos			
Recursos:	Humanos	Espaciales	Materiales	
	- Educador Social	- Sala de usos múltiples	Fungibles	Inventariables
				- Colchonetas - Cojines - Mantas
Desarrollo de la actividad:	<p>La quinta sesión comenzará con 25 minutos de meditación formal guiada vipassana, e irá seguida de 5 a 10 minutos de conversación para compartir las dificultades y dudas que hayan podido surgir en el transcurso de la semana.</p> <p>A continuación, para practicar la consciencia plena de los pensamientos, se tomarán a estos mismos como objeto de la meditación. Sentados, y después de tomar consciencia de la respiración, se empezarán a observar los pensamientos como elementos que surgen y desaparecen sin ser buscados, conectando la mente de manera metafórica con el cielo y los pensamientos con las nubes que vienen y van. Después de lograr dicho estado, se les invitará a centrar su atención en un pensamiento difícil bajo su percepción, no obstante, con una actitud de apertura, sin juzgar, observando las sensaciones que genera dicho pensamiento. Así mismo, cuando se sientan preparados se les guiará a que contemplen otro pensamiento con las mismas características, haciendo énfasis en la actitud sin juicios, amable y simplemente contemplativa, tomando consciencia plena del impacto de los pensamientos en el cuerpo. Lentamente se les invitará a abrir los ojos y regresar a la sala, después de haber transcurrido aproximadamente 20 minutos de meditación.</p>			

Una vez con los ojos abiertos, se les dirá que se agrupen por parejas a libre elección y que encuentren un espacio en la sala donde se sientan cómodos y puedan mantener una conversación. Ya ubicados, se les invitará a que por turnos compartan pensamientos negativos y autocríticas los unos con los otros, realizando el receptor del momento una pregunta retórica de “¿Por qué?” o “¿Para qué?” a cada comentario que realice el emisor, generando en este último consciencia plena de donde surgen esos pensamientos, y por qué se aferra a ellos. Se les guiará indicando que realicen una respiración profunda cada vez que emiten o reciben un mensaje, además de prestar atención plena a las sensaciones físicas. Después de aproximadamente 7 minutos, se realizará el cambio de roles, contando el ejercicio con una duración aproximada de 15 minutos, tras los cuales se dejará un espacio de 5 minutos donde comentar y asentar lo vivido.

Como ejercicios para realizar diariamente se les propondrán 25 minutos de meditación formal, y el tomar consciencia de las críticas que realicen, tanto a ellos mismos como a los otros.

Título:	6ª sesión			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la conciencia metacognitiva de la actitud • Darse cuenta de cuáles son las consecuencias de las actitudes • Conocer el mnemónico RAIN 			
Duración:	1 hora y 30 minutos			
Recursos:	Humanos	Espaciales	Materiales	
	- Educador Social	- Sala de usos múltiples	Fungibles	Inventariables
				- Colchonetas - Cojines - Mantas
Desarrollo de la actividad:	<p>Esta sesión tendrá inicio con 30 minutos de meditación formal guiada vipassana, dejado, tras finalizarla, un espacio de 5 o 10 minutos para tratar las dificultades o dudas que hayan encontrado a lo largo de la semana.</p> <p>Una vez finalizada la conversación, se iniciará una meditación RAIN, en la cual, tras haber tomado consciencia plena de su respiración, se les guiará para que visualicen y conecten con un acontecimiento evocador reciente, pidiéndoles que simplemente observen las sensaciones que surgieron en el momento; una vez hayan configurado la imagen en su mente, se les guiará y propondrá que desde esa postura, antes de actuar pare, calme su cuerpo y recuerde observar lo que sucede en su interior y exterior, guiándoles a través del mnemónico RAIN: Reconoce, Acepta, Investiga y No personalices, pudiendo, después de realizar estos pasos, llevar a cabo una acción consciente y bondadosa. Esta meditación contará con una duración aproximada de 20 minutos, tras los cuales se abrirá un espacio de diálogo, de máximo 10 minutos, donde explicar de manera un poco más teórica el mnemónico RAIN, aportando reflexiones de en qué aspectos consideran les puede resultar beneficioso.</p>			

Así mismo, se continuará con la toma de conciencia plena de las emociones y el impacto de los contextos internos y externos en las mismas. Sentados y después de haber iniciado la meditación conectando con la respiración, se invitará a que realicen una visualización ambigua, en la que imaginen a alguien que no le haya saludado, e ir investigando poco a poco las posibles sensaciones que dicha situación evocaría dependiendo del momento en el que hubiera tenido lugar el acontecimiento, después de haber tenido una discusión, después de haber recibido una buena noticia, etcétera, descubriendo y tomando conciencia de la importancia de los contextos internos y externos en el momento de relacionarnos con los otros. Esta introspección contará con una duración aproximada de 20 minutos.

Para finalizar la sesión, se invitará a los participantes a realizar 30 minutos diarios de meditación formal, además de prestar atención plena a las sensaciones y efectos físicos que surgen de las situaciones agradables y desagradables, así como poner en práctica el mnemónico RAIN.

Título:	7ª sesión			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Extender la consciencia plena al habla y la escucha • Trabajar los estados emocionales positivos • Practicar el vivir en cada momento con deliberación 			
Duración:	1 hora y 30 minutos			
Recursos:	Humanos	Espaciales	Fungibles	Materiales
	- Educador Social	- Sala de usos múltiples		Inventariables - Colchonetas - Cojines - Mantas
Desarrollo de la actividad:	<p>La séptima sesión tendrá inicio con una meditación formal guiada vipassana de 30 minutos, seguida de una charla de entre 5 y 10 minutos en la cual se tratarán las dificultades, dudas u otros aspectos que los participantes consideren relevantes.</p> <p>Seguidamente, con el objetivo de trabajar la consciencia plena en la escucha y habla, se pedirá que se agrupen por parejas, siendo, en primera instancia, uno de ellos el orador mientras el otro escucha, debiendo realizar ambos la actividad con atención plena a su postura, sensaciones de los pies, respiración y respuestas automáticas o impulsos por interrumpir. Después de haber transcurrido 5 minutos, se intercambiarán los roles por otros 5 minutos más, tras los cuales pasarán a tener una conversación manteniendo la atención plena en el momento presente durante 10 minutos. Se les guiará en todo momento, recordándoles que todo está bien, que no juzguen y acepten la experiencia, que conecten con su respiración cada vez que su mente se aleje, etcétera.</p> <p>Así mismo y para trabajar los estados emocionales positivos, sentados y prestando atención a la respiración, se les invitará a decirse a sí mismos frases del tipo: “que sea feliz”, “que tenga bienestar”, “que esté libre de emociones negativas”, “que esté en paz”, tomándose el tiempo necesario con cada frase, sin correr y tomando las</p>			

respiraciones que necesiten. Una vez se encuentren preparados, ampliar poco a poco el círculo hacia el exterior, dedicando, con atención plena en la respiración, las mismas frases a un ser querido “que ___ sea feliz”, “que ___ tenga bienestar”, “que ___ esté libre de emociones negativas”, etcétera; una vez realizada dicha etapa, se continuará la misma dinámica con una persona neutral como un conocido, y después con alguien que le resulte incómodo estar. Una vez realizadas todas las fases, irradiar las mismas intenciones a todos los seres. Esta meditación tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

Finalmente, como ejercicios para realizar a lo largo de la semana se les propondrá la realización de 30 minutos diarios de meditación formal, y la práctica de la escucha y habla consciente en su entorno.

Título:	8ª sesión			
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir los diversos aspectos de la experiencia vivida • Motivar para continuar con la práctica del Mindfulness 			
Duración:	1 hora y 30 minutos			
Recursos:	Humanos	Espaciales	Materiales	
	- Educador Social	- Sala de usos múltiples	Fungibles - Piedras de obsequio	Inventariables - Colchonetas - Cojines - Mantas
Desarrollo de la actividad:	<p>Esta última sesión comenzará con la práctica de 30 minutos de meditación formal vipassana, abriendo después de esta un espacio en el cual cada uno pueda compartir su experiencia, aquello que ha aprendido, los obstáculos con los que se ha encontrado, las intenciones y expectativas que tenía, etcétera. Pasando a enmarcar el Mindfulness como un proceso a lo largo de la vida, motivándoles y haciéndoles responsables de su desarrollo, recordándoles la importancia de ser consciente y conectar con su respiración, actuando desde la bondad y amabilidad, tanto con ellos mismo como con los demás. Así mismo, como recordatorio simbólico de las experiencias compartidas, del gran trabajo realizado y la intención de continuar con la práctica se les dará, a modo de obsequio, una piedra pintada por el educador. Se considera que todo este diálogo reflexivo y motivacional tenga una duración aproximada de 30 minutos, estando seguida por una meditación de 10 minutos similar a la que se experimentó con la uva pasa en la 1ª sesión, observándola y descubriendo con una actitud de aceptación y amabilidad sus detalles, su dureza, su rugosidad, etcétera.</p> <p>Para finalizar se realizará una meditación corporal, realizando un <i>body-scan</i> de 15 minutos de duración.</p>			