
Proyecto MeCUCC: Atención plena para una educación integral

MeCUCC Project: Mindfulness for a holistic education

David Gamella González*

Recibido: 10-05-2016

Aceptado: 10-09-2016

Resumen

En sintonía con la renovada misión del Centro Universitario Cardenal Cisneros y derivada de la misma, inicia su andadura el Proyecto MeCUCC, dentro del marco del Proyecto QÉREB¹. El objetivo primordial de esta propuesta, basada en la conciencia plena, es desarrollar el vínculo entre la observación interior y la comprensión exterior con el fin de optimizar la receptividad de los recursos educativos que se disponen y contribuir más eficazmente en la formación integral de los estudiantes. El CUCC sabe de la necesidad de preparar a personas que sean agentes activos de transformación social. Para ello entendemos necesario ir más allá de la mera transmisión de contenidos y destrezas. El camino propuesto para lograrlo transita el fomento de la consciencia y del pensamiento crítico, de la autoobservación, la comprensión holística y la empatía, así como de la capacidad colaborativa y la creatividad, recursos fundamentales que nos predisponen para implicarnos en la consecución de una sociedad eficiente para el siglo XXI, más justa, amable y solidaria.

Palabras clave:

Mindfulness educativo, educación integral, nueva conciencia, meditación.

Abstract

The Project MeCUCC, within the framework of the Project QÉREB, derives from a renewed mission of the University Center Cardenal Cisneros. The main objective of this project, built upon the concept of full awareness, is to develop the link between inner observation and external understanding in order to optimize the responsiveness towards the available educational resources, as well as to contribute more effectively to the educational process of the students. The CUCC is fully aware of the need to prepare people to become active agents in social transformation, understanding that in the educational process it is necessary to go beyond the mere transmission of content and skills. The proposed path to achieve this is the promotion of awareness and critical thinking, self-observation, holistic understanding and empathy, as well as collaborative ability and creativity. These are key resources that predispose us as citizens to get involved in achieving a more efficient, fair, friendly and supportive XXI century society.

Key words:

Mindfulness education, comprehensive education, new awareness, meditation.

* Centro Universitario cardenal Cisneros
david.gamella@cardenalcisneros.es

1. Talentos para el siglo XXI

La experiencia formativa del Centro Universitario Cardenal Cisneros preparando maestros y educadores sociales, recientemente a psicólogos, es muy dilatada en el tiempo. Su misión educativa se centra en fomentar la excelencia en quienes habrán de atender y educar a otras personas. Esto representa una cadena de transmisión de aprendizajes de largo alcance, pues el trabajo realizado en sus aulas influye a posteriori en decenas de centros educativos y sociales, lo que obliga a hacer de la innovación educativa una seña de identidad, un objetivo de primer orden. Mantenerse en esa primera línea formativa significa atender a los cambios que acontecen en el mundo y analizar cómo abordarlos desde la acción educativa. Implica supervisar críticamente los currículos, las metodologías y los resultados, sopesando su adecuación al contexto y haciendo que todos los esfuerzos docentes sean coherentes con la eficacia y la calidad educativa a las que se aspira.

Los profesionales del CUCC comparten la idea de que educar es una labor que está más allá de los recursos y los conceptos: la trasmisión de una actitud de apertura al cambio. Este enfoque es un agente de dinamismo y transformación que contribuye en el descubrimiento y el fomento del talento que los estudiantes necesitan desarrollar para responder a los nuevos retos del siglo XXI. Esta actitud de cambio y evolución se evidencia en una apuesta por la formación permanente y la investigación desarrollada en cada uno de los departamentos. Quien aspira a ser un profesor que guía ha de conocer no sólo el camino principal, si no todas las rutas alternativas que ayuden a llegar fielmente al destino deseado; algo que Brighouse expresa con estas palabras:

Tener una noción del futuro hacia el que se les pide que avancen; sentir que son capaces de cambiar y que poseen las competencias adecuadas para hacerlo; creer que hay buenas razones para cambiar, que el futuro al que aspiran es mejor que el presente y que el esfuerzo que supone realizar la transición merecerá la pena; tener recursos personales y materiales para cambiar; y un plan de acción convincente para llevar a cabo esta transición con éxito (Brighouse, 1991, citado en Robinson, 2015, p. 320).

Consideramos que la clave está en educar la adaptabilidad. Se adapta quien es capaz de reconocer los cambios, y quien tras ello busca nuevas soluciones y actúa de manera innovadora. El futuro es de quien sea consciente de las necesidades de su comunidad y sepa darles una respuesta creativa. Si el entorno² cotidiano se ve alterado, y cada vez lo hace más, es pertinente implementar las competencias en flexibilidad y reaprendizaje, en comprensión de lo que sucede dentro y fuera de la persona, para así poder articular la respuesta más adecuada al cambio que cada contexto precisa. Combinando una actitud observadora y comprensiva de lo que hacemos y cómo lo hacemos, de lo que pensamos y cómo pensamos, podrá ser

subvertida por ejemplo la corriente anacrónica que aún pervive en el sistema normalizador académico, construido sobre los parámetros de un tipo de sociedad ya inexistente, y que opera como un mecanismo incapaz de multiplicar las capacidades y las ideas. Apenas genera espacios de intercambio e inspiración que sean el espejo de lo que se debe aprender. Apenas da signos de utilidad, frescura, de conexión con las nuevas competencias que se demandan. Si queremos enseñar flexibilidad, creatividad o innovación, y hacerlo desde la curiosidad y la sorpresa, la escuela no puede ser inflexible, rutinaria y conservadora. La motricidad de este giro comienza por los docentes, por su capacidad de observación y escucha, por su grado de empatía y compasión. Atender las carencias que evidencian nuestros estudiantes o lo que sienten sobre sus capacidades, tener en cuenta sus necesidades e intereses, conocer sus miedos y deseos, o escuchar los signos de su desidia, nos ayudará a entender el mundo que viven y a comprender qué desarrollo de competencias hemos de ofertarles para hacer frente a los retos que se avecinan. Muchas escuelas ya están disponiendo espacios alternativos para hacer de la formación un tiempo de eficacia e ilusión (El *Ørestad Gymnasium* de Dinamarca, las Escuelas Lumiar de Sao Paulo, Las escuelas de Reggio Emilia o la *Woorana Park Primary School* of Primary de Victoria, El Clot de los Jesuitas de Barcelona, entre otras).

Partiendo de que todas las personas somos protagonistas imprescindibles de este cambio, no podemos dejar que ninguno de los talentos y habilidades se nos queden abandonados en las cunetas educativas. Esa sociedad ética, responsable, justa y solidaria que está por construir, se constituirá también con aquellos que la unidireccionalidad de las aulas ha desechado. Creemos que todo comenzará cuando consolidemos un modelo educativo integrador, multiforme y adaptado a las personas, un contexto que les permita conocerse y conocer, saberse capaces de actuar, de crear, de ser.

Es en esta línea de renovación donde se apoya el Proyecto MINDFULNESS EDUCATIVO CUCC (en adelante MeCUCC), que arranca con la clara intención de fomentar una estrategia integral en el proceso enseñanza/aprendizaje, con vistas a promover una experiencia más significativa, personalizada³ y *empoderante*, más sensorial e intercomunicativa. Partimos de la idea de que cada persona atesora un gran potencial y que para hacerlo eclosionar debe ser explorado y reconocido por todos los integrantes del sistema formativo. Cuando estamos conectados con lo que íntimamente somos podemos hacer frente a cualquier empresa. Ingredientes como la motivación y el entusiasmo, se generan interiormente cuando se pone en coherencia la acción con el deseo, el procedimiento con las metas esperadas. Es entonces cuando el espacio en el que nos movemos se convierte es un lugar de activación, de implicaciones personales que actúan como un referente. Esa conexión comienza cuando nos hacemos conscientes y atendemos plenamente. Es devolver la mirada hacia lo que acontece en el interior personal lo que nos desvela un grandioso universo de informaciones que nos ayudan a comprender sustancialmente todo lo que nos rodea.

Ejercitando los diferentes aspectos de la Atención Plena, podremos contribuir a retomar esa firme posición ante la experiencia que de forma innata empleábamos en la infancia. La práctica del *Mindfulness* es un aglutinante capaz de dar un sentido holístico a nuestras creencias y acciones, a nuestros objetivos, ya que puede aportar la calma necesaria para sentir, recrear el espacio para SER y darnos tiempo en el tiempo para intensificar la vida. Una dinámica que nos ayudará, entre otras cosas, a perder el automatismo inherente a estos tiempos que vivimos.

1.1. Derivas educativas y sociales

Cada vez se observa más inercia productivista en las aulas. Nuestros alumnos pueden resolver una tarea correctamente sin que ésta haya cambiado ni un ápice sus mentes. Es una sensación como de ir al ralentí. Un estado anestésico, quizá hartazgo cognitivo. Como si hubieran sido extirpadas las capacidades de asombro, de curiosidad, de deseo por descubrir. Es sabido que el modelo educativo oficial, tal y como le conocemos, induce a ejecutar comandos y a permanecer en *standby* hasta nueva orden. A fuerza de repetirse esta dinámica se consigue desecar la espontaneidad, el entusiasmo, el sentido de lo que se hace. Este esquema es perfecto para instruir a personas obedientes, aunque contravenga ese principio de diversidad tan necesario para sostener un equilibrio mínimo en cualquier sociedad.

Paradójicamente el profesorado es el primer sufridor de estas prácticas. Echa en falta la vitalidad, la implicación, esa pasión por aprender que conforme avanzan los cursos se convierte en un bien escaso. Es entonces cuando, para recobrar la atención extraviada, se recurre en el mejor de los casos a las habilidades de showman. Es imposible generar conocimiento dentro de las aulas, cuando el interés se reserva para otras cuestiones más estimulantes que están fuera de las mismas.

Aun reconociendo el importante papel que desempeñan los estudios universitarios, observamos que los contextos en los que sus enseñanzas se aplican han cambiado tan radicalmente, que ya no tiene sentido seguir concentrando todos los esfuerzos en el suministro de contenidos y su posterior calificación. Si queremos lograr la implicación necesaria para hacer de este proceso un éxito, es necesario un baño de realidad. La clave está en las calles, en sus ritmos, en sus códigos. Sin comprender los nuevos parámetros culturales, económicos, sociales, etc. seguiremos hablando idiomas contrarios y defenderemos objetivos diferentes. La falta de interconexión y coordinación entre procedimientos y objetivos es letal en cualquier proyecto de la vida. Supone una pérdida de significado y por tanto de utilidad. Como ahora veremos, las multinacionales comienzan a advertir esta situación y empiezan a actuar en consecuencia.

Aunque aún hoy día hay quien se enrola en la universidad por el mero placer de aprender, la inmensa mayoría de los estudiantes tratan de adquirir un aprendizaje homologado que les dé

entrada al mundo laboral de alta cualificación. Tras apenas 50 años de vigencia, los cambios económicos y sociales acaecidos entre 1980 y 1990 han alterado el valor del contrato escolar, ese que a cambio de buenas notas facilitaba una cierta estabilidad profesional y personal⁴. El peso de los títulos superiores ha comenzado a decaer, entre otras razones, porque las empresas se nutren de eficacia y productividad, y al parecer, la formación universitaria⁵ no es un aval suficiente de capacitación para dar respuesta a sus necesidades. László Bóck, vicepresidente de RRHH en Google, reconoce que ya más del 14% de sus contratados carecen de titulación superior. Refrenda esta idea diciendo:

Una de mis propias frustraciones cuando estaba en la universidad y la escuela de posgrado es que sabía que el profesor estaba buscando una respuesta específica. Es mucho más interesante resolver problemas donde no hay una respuesta obvia (...) La gente que tiene éxito en la universidad es un tipo de gente específicamente entrenada para tener éxito en ese ambiente. [Por lo que] hemos llegado a la conclusión de que (los certificados de notas) no predicen nada. (Adam, 2013).

¿Qué demandan entonces las empresas en plena cuarta revolución⁶ industrial? Luz Garrido, responsable del programa *Talentum* de Telefónica, dice que: “Las entrevistas ya no las hacen los departamentos de recursos humanos, sino técnicos que evalúan la capacidad de reacción y de resolución de problemas reales” (Torres, 2016). Es decir, la clave parece estar en el talento, en la capacidad de resolver problemas, en la disposición para adaptarse y trabajar de forma creativa. Al respecto Zygmunt Bauman apunta que:

El dinero se encuentra en las nuevas ideas, ideas que aún no han sido explotadas, que son imaginativas y que se propagan con facilidad (...) La fuente actual de riqueza y poder, son actualmente el conocimiento, la capacidad de inventiva, la imaginación, la habilidad de pensar y la valentía de pensar de modo diferente, todas ellas cualidades que las universidades estaban llamadas a crear, a propagar e instigar. (Bauman, 2013, p.58).

Por estas razones, escuchar clases magistrales, realizar trabajos, memorizar temarios y hacer exámenes, no contribuye en la adquisición de las destrezas que el siglo XXI requiere. Cuando dormimos, nuestros cerebros tienen una actividad similar a la que se tiene durante una clase de estas características (Poh, Swenson y Picard, 2010). Si expertos como los *The Valley Digital Business School* defienden que las pautas para conseguir empleo en la era digital pasan por adquirir: visión estratégica, capacidad de gestionar grandes dosis de información, control del entorno y de herramientas digitales, formación continuada, liderazgo en red y capacidad de análisis (Carrizosa, 2106), conviene realizar una revisión de las metodologías aplicadas, pues las competencias para llegar a la excelencia van

más allá de la pericia técnica y del aprendizaje lineal y memorístico. Abundando en esta línea anotamos que IBM (2008) realizó una encuesta a 1500 directivos de 80 países y sectores diferentes para tratar de averiguar qué valoraban más a la hora de contratar personal. Las respuestas del estudio se centraron en dos puntos: capacidad de adaptación a los cambios y creatividad para generar nuevas ideas (Robinson, 2015, p.50). Talento, adaptabilidad, creatividad, valentía para pensar por uno mismo... Este enfoque parece aclarar que el valor de futuro reside en dar relevancia a aquellas aptitudes personales que nos distinguen. Así lograríamos que, más allá de que los estudios sean científicos, técnicos o humanistas, educar sería un sinónimo de capacitar, de estimular y de proyectar. Algo más que de recibir, repetir y obedecer. Como puede observarse, hoy más que nunca hemos de aprender a gestionar la diversidad y lo mutable, hemos de desarrollar un carácter ejecutivo frente al comportamiento gregario, hemos de tener habilitadas las capacidades creativas e imaginativas. Formar parte activa de nuestra sociedad sólo podrá ser posible si la entendemos como una creación total y conjunta. Curiosamente muchas de estas *nuevas aptitudes* son conceptos recogidos desde hace tiempo en las guías docentes, pero apenas han hecho acto de presencia en las aulas. ¿Aún nos cuestionamos la falta de apego y compromiso de los estudiantes?

1.2. Escuela y vida

Nuestros padres, movidos por el legítimo afán de darnos lo mejor, nos iniciaron desde pequeños en la andadura escolar, confiados en que sería el mejor de los regalos de futuro. Así comenzamos todos un periplo de haceres, una dedicación reglada, un pacto de intercambios y esfuerzos para lograr desarrollar las competencias que se suponían importantes. Y participamos en un sistema estandarizado y estandarizante, tras el cual llegaremos a ser las *personas de provecho* que planearon habíamos de ser. Cada curso más complejidad y trabajo, aun a pesar de que la comprensión y el sentido del mismo vayan disminuyendo progresivamente, al tiempo que lo hace el interés y la felicidad.

Aunque comienzan a implantarse escuelas en las que predominan *otros afanes*, lo académico sigue determinándolo todo. El movimiento normalizador acadecimista⁷ sigue considerando exclusivamente inteligente a quien con buena memoria y obediencia “calca” los contenidos en un examen, quien destaca en lengua y matemáticas⁸, quien es diligente con las tareas que se le piden. Esta visión obviamente polariza y discrimina, predetermina quién es válido para el sistema y quién no. Si a esta tendencia le añadimos que la LOM-CE (una más de ese reeditado sainete de reformas educativas españolas) aumenta la ratio por aula y suprime (en idioma cínico-político: racionaliza el gasto) las aulas de compensatoria, los refuerzos académicos, los apoyos a quienes menos interés o capacidad

presentan, la utilidad del proceso educativo del que venimos hablando se convierte en un mero despropósito. El sistema no llega a ser capaz de transformar la energía potencial en cinética, eso que en palabras de Claxton, sería ser capaz de dirigir la acción, puesto que la inteligencia es una potencia esencialmente práctica, una suma de recursos generadores y ejecutivos (Marina, 2015, p.56). No deja de crecer el número de estudios que determinan el concepto de inteligencia⁹ como una cualidad diversa, dinámica e interactiva, desacreditando absolutamente los principios academicistas, quienes además prescinden de la capacidad innata de aprendizaje. Tras las aportaciones de H. Gardner (1983) sabemos que existen diversos estilos mentales, esto es, diferentes modos de aprendizaje y lo que nos falta es actuar en consecuencia. Si queremos que nuestros alumnos se conviertan en agentes de conocimiento, en motores de innovación, en emprendedores del saber, hemos de contribuir a que descubran de qué son capaces, cuáles son esos impulsos personales y qué es sustancialmente importante para ellos. Enrocarnos en la productividad, en los PISA, en la lectoescritura y en la aritmética (tal y como están enfocadas) nos hace ingratos protagonistas de una carrera vital que no debiera ser de obstáculos. De lo contrario, las palabras de Noam Chomsky seguirán reflejando la realidad:

Todo el sistema educativo y de capacitación profesional es un filtro elaborado que necesita descartar a la gente que es demasiado independiente y que piensa por sí misma, que no sabe ser sumisa, porque son disfuncionales para las instituciones. (Marina, 2015, p.20).

Sabemos de la competitividad que domina el mundo, de su tendencia a la exclusión, de la acritud y falta de tolerancia a lo diferente ¿Por qué entonces la escuela no comienza por empezar a cambiar estos valores, por dar cabida a quien tienen otros intereses, habilidades y tiempos de respuesta? Estamos seguros que nos estamos perdiendo grandes talentos, precisamente cuando la sociedad actual más lo necesita. Somos un todo dentro de un todo que necesita espacio para evolucionar y desarrollarse. Existimos porque imaginamos y hacemos posible¹⁰ lo imposible, porque podemos materializar aquello que proyectamos hacer o ser. Si nos fijamos bien, todo lo que nos rodea son soluciones imaginativas que han sido creadas para dar respuesta a una necesidad. Estamos llamados a contribuir en esta cadena de acción que conlleva el desarrollo de la sociedad. Somos creadores por el mero hecho de estar vivos y tenemos el derecho de contar con una educación impulsora de nuestro particular talento¹¹. Esto hoy día es más fácil de alcanzar por la condición ubicua y conectiva de la información (Johnson, 2011) que hace posible un acceso multiforme al conocimiento, que además es exponencial. Por ello la escuela es el lugar idóneo para alentar el desarrollo de los valores comunitarios y las actitudes personales.

1.3. Adaptación a las nuevas estructuras

Los acontecimientos *glocales*¹² no cesan de evidenciar que transitamos una zona permanente de turbulencia social, laboral, cultural, climática, tecnológica, económica, etc. Este espacio de volatilidad pone en cuestión desde las estructuras de los Estados (el reciente TTIP¹³ es un ejemplo), hasta el constructo de la identidad personal. Nos sustentan nuevos andamiajes. Habitamos un territorio en constante evolución en el que hemos de comprender que el reaprendizaje es un bien de primera necesidad. Los países menos expuestos a la mal llamada crisis financiera del 2007, han sido aquellos que, aparte de tener un tejido industrial consolidado y una productividad diversificada, han contado con personas formadas en la adaptabilidad y el cambio.

Los expertos en estrategia y operatividad militar norteamericanos acertaron en denominar a estas circunstancias de inestabilidad “entorno VUCA”¹⁴ (Marina, 2014). Para manejarnos en este contexto nos dicen que se requiere precisamente un alto grado de flexibilidad, calma y mirada crítica, es decir, VUCA es un terreno adecuado para personas creativas y resolutivas, emprendedoras y abiertas a la colaboración, personas conscientes y dinámicas, curiosas y proactivas. El sistema educativo, en calidad de preparador de futuro, debe apostar por el fomento de ese tipo de habilidades, que aunque no precisamente nuevas, apenas se atienden.

Curiosamente sí se da una coincidencia entre las aptitudes que las empresas están demandando y estas habilidades requeridas para desenvolvernos en la vida moderna. Tal circunstancia nos revela una vez más la necesidad de abandonar los saberes construidos con hormigón armado¹⁵, porque la realidad actual se asemeja más a un medio acuático que a la meseta de tierra adentro. Nuestra posición es más la de una barca que la de un coche sobre el asfalto y nos corresponde aprender a *desaprender* para luego rehacer, rehacernos.

Los mejores deportistas, entre otras destrezas, destacan por su capacidad de anticipación. Los expertos en juegos de balón saben que el buen jugador, el que toma delantera a sus contrarios, no es sólo el que sabe llevar la pelota, sino el que además se anticipa a dónde ésta irá. Sin una visión así de innovadora (y esto es una actitud, una predisposición) no es posible ocupar esa vanguardia. Innovar es preguntarse qué habrá más allá de lo que sucede hoy para tener la respuesta mañana. Cualquier sector profesional que aspira a ser un referente invierte buena parte de sus esfuerzos en diseñar estos caminos de futuro y progreso. Los países de vanguardia, además de cuidar a quienes crean e investigan (España no es ni mucho menos un referente en este aspecto), destinan grandes ayudas a la formación específica y al reciclaje de saberes, pues saben que a mayor cualificación personal, mayores oportunidades de riqueza, progreso y bienestar comunes.

La base de esta lanzadera es el sistema educativo. Es el gimnasio donde se desarrolla esa musculatura del aprendizaje continuo, la elasticidad del pensamiento crítico, la potencia de

la creatividad y la fuerza del trabajo en equipo, componentes básicos del discernimiento y la innovación. La escuela es un microcosmos que replica la diversidad de la sociedad. En ella se pueden ensayar las actitudes y los valores que habrán de manejarse en el futuro. En este nuevo entorno, el profesor está llamado a ser el decodificador, el filtrador de mensajes, y no tanto el instructor e informador clásico. Es el artesano del saber que facilita el aprendizaje contextual, es el sherpa que sabe la ruta y que acompaña, es el mentor e impulsor del talento. Debe entonces contribuir a generar la personalidad triunfante de cada uno de sus estudiantes (Marina, 2011) y hacerlo desde la empatía y la tolerancia, desde la generosidad, la escucha y el respeto. Debe enseñar a cómo aprovechar las posibilidades, a cómo elegir bien las metas y poner el máximo esfuerzo en conseguirlas, a descubrir las oportunidades y poder soportar los conflictos. Es tiempo entonces de revisar los protocolos y las metodologías, los objetivos de trabajo y lo que las estructuras clásicas no nos están proporcionando. Los resultados apuntan a que para ser eficaces en este nuevo tramo de viaje se necesita poner ruedas alternativas, compensar los equipajes, redistribuir las cargas y estudiar rutas diferentes.

De mantener las mismas dinámicas normalizadoras, serán las grandes empresas informáticas (Apple, Microsoft, Google, IBM, Cisco...), quienes se adjudiquen el papel de nuevos agentes educadores en el mundo desarrollado. El atractivo diseño de sus plataformas online o la funcionalidad y personalización de sus terminales son sólo dos de las razones para comprender su gran poder de captación entre las nuevas generaciones. Éstas se sabrán atendidas y cuidadas por un modo de aprendizaje libre, ubicuo, hipervinculado y hecho a su medida¹⁶, aunque privado del trato cercano que dan nuestros iguales.

Este es el gran valor del sistema educativo. Más allá de las equipaciones y los recursos técnicos, su fuerza radica en las personas que cada día se encuentran cara a cara en las escuelas. Cuando estamos juntos se gestiona mejor el esfuerzo y las aspiraciones, los talentos y la energía. Aunque estos valores no aparezcan en los boletines de calificaciones son los que dan sentido real a la escuela como comunidad de vida y a lo que en ella se comparte: conductas, ideas y afectos, lo que los neurólogos denominan personalidad aprendida, ese conjunto de hábitos que conforman nuestro carácter¹⁷ y que determinará los rasgos de la personalidad que luego elegimos por decisión propia para convivir.

La estructura es válida. Ya tenemos la construcción. Nos falta replantear los objetivos y el medio para conseguir que el aprendizaje de muchos sea un factor multiplicador del talento individual. ¿Qué tipo de sociedad resultaría de un sistema educativo diferente? ¿En qué porcentaje cambiaría nuestra existencia si llegáramos a descubrir antes nuestro propósito de vida? ¿Qué idea de nosotros mismos y de los otros si la educación nos abriera las posibilidades del pensamiento, el sentimiento y la conciencia? Está en nuestras manos promover cada una de estas respuestas.

1.4. Reparto de tiempos y tareas

En el último Congreso WISE celebrado en Doha (2015) el interés se centró precisamente en acercar la educación al mundo real. Los 20.000 asistentes analizaron el bajo nivel de innovación en el sector frente al acelerado avance de la Revolución Digital y cómo el desempleo y la baja inversión educativa están condicionando el desarrollo eficiente de la educación de manera global. Coincidieron en la importancia de relanzar la formación del profesorado, en el acercamiento de la universidad al contexto empresarial y en fomentar un uso inteligente de la tecnología para impulsar así la figura del docente, desde un sistema de aprendizaje basado en proyectos. Estas ideas y otras anteriores definen las bases del protocolo educativo para 2030. Entre sus conclusiones destaca la importancia de fortalecer las habilidades personales (la empatía, el altruismo, la resiliencia, el sentido de la belleza, el valor por el esfuerzo, la comunicabilidad o el sentido cooperativo, saber tomar decisiones, etc.) frente a los conocimientos académicos, como competencias imprescindibles para el futuro.

En esta línea de reajustes, la misión de la nueva escuela debería orientarse hacia la inclusión de esas destrezas y el reparto equitativo de todos los aprendizajes. De lograrlo, significaría complementar la formación habitual de competencias extrapersonales, con otras que atiendan además a los procesos intrapersonales, motor esencial de cada persona. Este abordaje conjunto generaría en nuestros estudiantes una capacidad de observación más amplia, analítica y transversal de la que se derivarían competencias de mayor impacto y eficacia. Cuando sabemos observar, sabemos descifrar y comprender y por tanto nuestra capacidad de acción se determina. Si nuestros estudiantes logran ser *descifradores* del complejo código del mundo y además aprenden a entenderse dentro de él, estaremos alumbrando una sociedad de personas libres y autónomas, agentes en suma, de acción social.

El reto es contextualizar la enseñanza como un conjunto de relaciones, de conceptos interconectados que adquieren sentido porque están vinculados a cada alumno. De ahí que la personalización del aprendizaje conforme a los intereses y estilos cognitivos de cada cual sea la revolución pendiente del mundo moderno. Es el momento de dar presencia real a aquellas metodologías que fomentan abiertamente la creatividad¹⁸, la imaginación, la curiosidad, el carácter crítico, la capacidad de atender hacia adentro y hacia afuera, la experimentación en los contextos, el pensamiento relacional, es decir todo aquello que nos ayuda a desarrollar la naturaleza dinámica de la inteligencia, indispensable para la innovación. Si sumamos estas competencias a la estructura académica lograremos una herramienta de desarrollo más potente, pues la materia de estudio cobrará sentido, será inteligible y por tanto significativa y asimilable.

Además de dar cabida a los diferentes estilos de aprendizaje, se ha de enseñar a prolongarlos durante toda la vida¹⁹ (*lifelong learning*) pues sólo así podremos gestionar la

complejidad mundial que aludimos²⁰ (Robinson, 2015, 83). La nueva escuela²¹ ha de comprender de una vez por todas que el talento (resultante de la educación) se manifiesta de formas diferentes en cada persona y que hasta que sus estrategias de acción no se acomoden a tal fin, jamás logrará ser un marco de inspiración²² desde el que crecer creativamente. Si atendemos a esa diversidad, al derecho de autodeterminación y expresión de cada alumno, crearemos una escuela enfocada a un futuro cocreado, compartido y seguramente respetado.

Cuando adoptamos una identidad capaz de desear (según Spinoza, la gran esencia del ser humano es el deseo) arrancamos el motor de la comprensión y la motivación, de la imaginación creativa. Una escuela así sería un espacio de libertad y crecimiento, un lugar donde se fomentaría la felicidad individual y por ende colectiva, un espacio de inspiración personal en el que estar abiertos a dudar y a probar, en el que equivocarse estaría premiado. El decimocuarto Dalai Lama dice que el motor de la vida es la felicidad²³ y que por tanto es algo que todos buscamos. ¿Por qué no la contemplan nuestros currículos escolares, si el mejor aprendizaje se produce cuando nos sentimos bien con lo que hacemos? ¿Por qué la tenemos asociada a la inacción, al ocio, a las vacaciones?

El Proyecto MeCUCC aspira por tanto a traer a primer plano la formación interior como impulsora y canalizadora de lo que hagamos hacia fuera. Es inoperante seguir actuando olvidados de nosotros mismos, empeñados en hacer y hacer sin consciencia, ni sentido integral. Tal y como nos recuerda el aforismo griego tallado en el Templo de Apolo en Delfos si quieres ser en el mundo, “conócete a ti mismo”.

Y no se llega al espacio interior sin hacer silencio y poner quietud. La no acción y la autoobservación son otras maneras de hacer, si cabe más productivas, que desvelan las otras facetas posibles del yo y que además nos conectan con lo que nos apasiona y nos hace fluir, en el sentido que daba Csikszentmihalyi (1996). Ken Robinson lo llama estar sumergido en nuestro elemento²⁴, ese espacio en el que podemos SER de forma completa y coherente. Como referíamos anteriormente, el niño, el adolescente que desconoce el rumbo de sus pasos, la tendencia natural de su capacidad creadora, tendrá serias trabas para encontrar sentido al esfuerzo escolar, al trabajo académico, a la vida. Será una persona que nunca dará el 100%.

La nueva escuela debe incluir estas nuevas aptitudes, pues sería triste repetir lo que les ocurrió a los indígenas americanos en 1492 con la llegada de los invasores europeos. No fueron capaces de detectarlos en el horizonte, pues no concebían que aquella línea estable dejara de serlo. Hemos visto que la velocidad que demuestra el mundo es mayor que la capacidad de reacción educativa. No cabe demorarnos más en el tiempo para corregir este desfase. Como la respuesta de las instituciones implicadas tardará en manifestarse, empecemos por trabajar de forma transversal con agilidad, valentía y compromiso. Nuestros alumnos merecen este respeto.



2. El aprendizaje de mirar hacia adentro

El *Mindfulness*, traslación occidental de las enseñanzas milenarias del Zen budista, se nos revela como una herramienta potente para adentrarnos en el ámbito de la consciencia, de la escucha atenta y del reconocimiento emocional, como vía para abandonar los automatismos vitales y retomar el control interior de nuestras acciones y deseos.

Educación e interioridad son dos conceptos que en el fondo aluden a una misma realidad. Parten de un mismo principio. Entendemos que educar es algo más que instruir y completar un vacío. Nos referimos a que es una tarea afanada en sacar de dentro lo que ya uno tiene, en estimularlo para que pueda desarrollarse, en aderezarlo con ciertos complementos. En este sentido, la educación equivaldría a iluminar, a desvelar. Por este motivo, el Proyecto MeCUCC recurre a la práctica de la Atención Plena como medio esencial para facilitar el encuentro con uno mismo, punto de inicio fundamental ante cualquier aprendizaje. Cuando tomamos contacto con lo que somos, cuando nos reconocemos, se abre un camino hacia la comprensión global que unifica pensador y objeto pensado.

La práctica del *Mindfulness* fomenta la autorregulación y nuestra capacidad de respuesta frente a las reacciones automáticas, nos aporta además la capacidad de *sentirnos sentidos*, de estar conectados con nosotros, con los otros, con el mundo. Desde lo que ya SOMOS (ipseidad)²⁵, podemos abrirnos a descubrir todo lo que podemos SER. Este planteamiento sitúa al estudiante, como también al profesor, en el primer plano de la escena. Cuando practicamos *Mindfulness* abonamos el terreno para el desarrollo personal, para el aprendizaje personalizado, para formar parte del proyecto colectivo social y para trascendernos. Todo ello no es otra cosa que la unidad y la sintonía con lo que interiormente somos. Las palabras de Ken Wilber pueden ayudarnos a comprender mejor este acercamiento:

Nacemos viendo y comprendiendo cuestiones individuales, y luego sólo muy lentamente nuestra capacidad cognitiva va aumentando para tener en cuenta mayor cantidad de grupos, sistemas y relaciones con mayor y mayor profundidad. De modo que la evolución nos lleva desde ser capaces de ver árboles a ser capaces de ver bosques. Lo que pasa es que esto es algo que nadie nos ha enseñado a hacer. Requiere de una conciencia educativa novedosa que nos enseñe que no son unos seres individuales que viven solos y aislados en este planeta. Son parte de una red de conexiones integrales y sistemas de interacción con todas las cosas y eventos en el mundo de lo manifiesto. Y esto es algo que tenemos que aprender, de la misma manera que tendremos que aprender sobre las dimensiones interiores, ya que no es algo con lo que nazcamos ya sabido. Todo esto nos lleva a la creación de un sistema educativo reformulado que reconozca que hay muchas cosas que no ha estado enseñando a los seres humanos, que necesitamos saber para poder vivir en este planeta de una manera sana y armónica. Muchas personas es que ni siquiera tienen la información para poder hacerlo. Y por eso no lo hacen. (Wilber, 2014).

La unión de educación y interioridad se articula en el memorando del Proyecto Quéreb²⁶ del que forma parte el MeCUCC. En él se promueve dar acceso a ese espacio personal que nos constituye esencialmente y sobre el que se alinean muchos de nuestros pasos en la vida. Tal y como preparamos la organización de un viaje, cuidando de un sinfín de aspectos que hagan de ese tiempo una vivencia especialmente agradable, en el trayecto de la vida cotidiana o de la escuela, deberíamos dedicar un atención similar. Cuando cuidamos los recursos interiores y exteriores, facilitamos la adquisición de destrezas personales y aprendizajes que conjuguen estas dos vertientes. Hacer camino con las maletas repletas de inconsciencia o de excesiva exterioridad, nos suele deparar un derroche de ilusión y tiempo por las carreteras de la improductividad y la desmotivación.

En las últimas décadas vuelve a cobrar relevancia el cuidado de ese espacio interior. Una vez desveladas las múltiples inconsistencias de la vida moderna y de sus muchos *complementos prêt-à-porter* de temporada, se experimenta un cambio de conciencia en el mundo. Cada vez son más las personas que por diferentes medios están buscando una forma alternativa de comprender y actuar, que necesitan otra manera de ser y estar, más estable y duradera. Las consecuencias de estar sometido a estrés, el sentirnos saturados y descontentos y usar elementos distractores y analgésicos como remedio paliativo, es una constante afección que nos retira paulatinamente de nosotros mismos, del centro de nuestra esencia. En el camino de vuelta hacia el propio interior es donde cada vez más gente da con las respuestas a ese necesario y añorado sentido de bienestar que habitualmente solemos disfrutar de niños.

Este interés creciente es debido en parte al programa *Mindfulness* para la reducción del estrés (MBSR, 1979) que Jon Kabat-Zinn introdujera en la universidad de Massachusetts. Tras 20 años de trabajo e investigación, hoy son muchos las instituciones que emplean

la Atención plena como un recurso cotidiano en sus equipos de trabajo. En el mundo de la empresa, del deporte, en educación o en la ciencia este retorno al interior es una constante que se refleja en el aumento de los beneficios personales y profesionales. Son estos últimos, sobre todo en el campo de la neurología y la medicina clínica, donde más recursos se están destinando a comprender y demostrar la utilidad de la práctica del silencio y la atención plena. Los avances neurológicos desvelan la influencia en la experiencia mental, la estructura y la función cerebral y derivado de ellas, todo el elenco de funciones y habilidades regidos por nuestro sistema neuronal. (Siegel, 2015, p. 42)²⁷.

Hoy en día, ya es habitual encontrar en las universidades americanas como Harvard, a grupos de personas sentados en silencio dedicando un espacio diario a la meditación, a trabajar su consciencia desde la no acción. Su detención, lejos de suponer una pérdida de tiempo, significa una amplificación de sus habilidades, un estímulo creativo, emocional y cognitivo que se traduce en un mayor rendimiento, un nivel más elevado de su comprensión y discernimiento, en una vida más saludable, resultado de equilibrar el binomio mente-cuerpo.

Desde niños somos conducidos casi compulsivamente a hacer y hacer en los centros educativos. Parece que todas las franjas del horario deben estar ocupadas en producir. Apenas hay momentos para reflexionar. No dedicamos espacios al silencio salvo si se ha de *escuchar la lección*. Esta dinámica hacendosa acaba por apartarnos de la posibilidad de mantener un diálogo interno saludable, pues toda la energía del aprendizaje la centramos en un hacer hacia afuera, en lograr un resultado, un producto cuantificable. Dicha orientación, mecanicista e industrial, representa un enfriamiento, un distanciamiento del centro, de ese gran laboratorio que es el interior de cada persona, y sin el cual, es bastante difícil llegar a SER plenamente en la vida.

En este sentido podemos decir que el Proyecto MeCUCC tiene vocación conectiva, o mejor dicho, reconectiva. Aspira a facilitar un camino de vuelta a ese espacio propio. Quiere fomentar la observación, la atención focalizada hacia un modo de experiencias más vívido e intenso. Cuando entramos en el territorio de la propia piel y ocupamos el terreno que está más allá de los dominios de la cabeza, diana primordial en la educación, logramos integrar la experiencia de todo el cuerpo, todas sus sensaciones, todas las vivencias. Podemos empezar a darnos cuenta de los juicios que sobre ellas hacemos, de las creencias que sostenemos sobre nosotros y sobre los demás, podemos desvelar nuestros pensamientos rumiativos y el poco sentido que tiene mantener este constructo. Cuando nos familiarizamos con nuestro interior de forma consciente, elevamos nuestra capacidad de discernimiento y de responsabilidad, dos cualidades más que necesarias para transformar nuestra sociedad.

2.1. Primeros pasos

¿Cuántos de nuestros estudiantes se habrán llegado a preguntar qué sienten y qué quieren? ¿Cuántos saben que la fuente del aprendizaje radica en lo que nos emociona? ¿Cuántos se cuestionarán qué les mueve interiormente para querer dedicarse a otros? ¿Cuántos tendrán consciencia de la importancia de escuchar su voz interior? ¿Cuántos llegarán a contemplar la educación o la psicología como profesiones de alta responsabilidad social, esto es, de un gran compromiso ético y profesional? Queremos contribuir a despejar estas y otras preguntas para contar con el talento que aún muchos estudiantes desconocen que tienen y para que su energía se ponga al servicio del progreso y la innovación.

El Centro Universitario Cardenal Cisneros, especializado en la formación de formadores, de asistentes en proyectos sociales, de educadores y especialistas en salud psíquica, es el entorno ideal para ofrecer el desarrollo de estas habilidades, conforme a su identidad educativa, enfocada al desarrollo integral de la persona. Los beneficios de estas prácticas, además de servir directamente a quienes lo practiquen, alcanzará a aquellas personas con las que trabajen en el futuro.

Como proyecto piloto, durante dos años hemos ido introduciendo el *Mindfulness* en las asignaturas de artes plásticas. En otros espacios hemos ido incorporando a algunos profesores y al personal administrativo. Los resultados de esa experiencia nos han servido para poder organizar un abordaje más sistémico e integral que de manera pautada vaya llegando al mayor número de secciones del CUCC.

Partimos de una orientación doble que aborda dos aspectos interrelacionados. El primer objetivo es funcional pues se centra en la mejora de las capacidades cognitivas, debido a la influencia directa que el *Mindfulness* comporta para los procesos neuronales del aprendizaje. En un segundo nivel, con la práctica continua de la atención plena buscamos incidir en el proceso de interioridad antes referido, para facilitar unos hábitos de vida conscientes y compasivos. De esta forma, la estructura del proyecto quedará articulada sobre estos dos argumentos:

- El primero es de alcance inmediato y directo, centrado en la propia formación universitaria. Nos centraremos en el desarrollo de habilidades de aprendizaje mediante ejercicios de atención plena destinados a controlar el stress, a focalizar la atención y agudizar la retentiva, a optimizar el descanso, a regular la impulsividad y la reactividad, así como a recuperar las sensaciones corporales, a controlar el caudal de pensamientos, a ejercitar la creatividad y enfatizar la escucha, etc. Pasar por la experiencia y la adquisición de estas aptitudes tiene además la misión de que puedan exportarse a los centros de prácticas, a los futuros entornos laborales en los que nuestros estudiantes se desarrollarán

como profesionales, ya que introducir estos hábitos en edades tempranas reportaría grandes beneficios para la escuela.²⁸

- En segundo lugar y con carácter más transversal aspiramos a incorporar un conjunto de prácticas de uso cotidiano con el fin de transformarlas en hábitos y actitudes para facilitarnos la gestión diaria de nuestras vidas. Este objetivo trata de aportar un enfoque de consciencia y calma, de implicación y presencia extensible a todo aquello que hagamos.

De este modo nos estaremos sumando a las otras propuestas²⁹ que ya funcionan en el centro y con las que estamos en plena sintonía, que trabajan para relanzar la educación desde una posición más sentida y experiencial, en línea con aquel Informe a la Unesco de Jacques Delors (1996) que nos recuerda el propio Proyecto Qèreb (p.17): “Los pilares de la educación son: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir con los demás y aprender a ser”. Tal y como anotábamos anteriormente, el currículo ha de reconsiderar ciertas cargas lectivas y revisar ciertos enfoques, con el fin de facilitar espacios, tiempo y actividades que nos permitan redescubrir esas formas de escucha interior, esa capacidad de atender compasivamente a cada instante, de experimentar la realidad trascendente que abarca al ser humano y ayudar a percibir la vida desde enfoque más profundo.

Cuando practicamos cualquiera de las múltiples técnicas contemplativas, no necesariamente hemos de situarnos en un camino de desarrollo espiritual³⁰, aunque de forma inherente sí estaremos realizando un ejercicio de apertura a esos estratos más elevados de la conciencia y de la trascendencia del yo. Esa dimensión interior de la persona ha sido un tema ampliamente estudiado inserto dentro de una visión humanista del ser humano, visión que toma sus fuentes de los grandes pensadores clásicos y que llega al momento actual. Parte “del convencimiento de que la persona comienza su labor cognitiva tomando conciencia de su mundo interno y de sus vivencias” (Proyecto Qèreb, 2015, p. 25). La persona ES cuando tiene integradas todas sus partes, cuando está conectada a sus valores de forma coherente, fundiendo el SER y el ESTAR. Sin esta intencionalidad, no es posible la apertura a la experiencia, la implicación amable con lo vivido, el desarrollo pleno de la conciencia. Todas las culturas budistas han demostrado un interés en centrar la atención de manera intencional como vía para transformar la vida de las personas (Siegel, 2015, p.15).

2.2. El yo como propuesta

La historia cultural de la humanidad está repleta de referentes filosóficos, culturales, de escuelas de pensamiento que revelan la importancia de comprender el yo como un conjunto de partes insolubles. La mezcla de estilos y formas de la posmodernidad ha dado como resultado un espacio de fragmentación absoluta y estanqueidad en el que la

hiperconectividad, la sobreinformación, la productividad, el consumo y el individualismo nos ha abocado a un estado continuo de desorientación en el que es tremendamente fácil perder el sentido de lo que hacemos y por qué lo hacemos. Nos asisten grandes avances tecnocientíficos. Nunca hemos sido tan longevos. Jamás ha sido tan cómoda la vida, sobre todo en Occidente. Pero aun así, los niveles de infelicidad, incertidumbre y desasosiego crecen en los diferentes estratos de la sociedad. Esto nos puede dar idea de lo desconectados que estamos de lo que en origen somos: ese yo-cuerpo que siente y que piensa, actúa y además se trasciende. Como venimos argumentando, sólo un cambio de enfoque, un trabajo de reintegración, nos permitirá reconducir dicho estado de impermanencia. Si además logramos con ello un impacto educativo que derive en innovación, estaremos realmente poniendo los cimientos de una sociedad alternativa y nueva.

Ese yo sobre el que instauramos lo que creemos ser, es el elemento fundamental de trabajo de este proyecto. Más allá de los resultados inmediatos de la práctica diaria del *Mindfulness*, esto es, de la sensación de plenitud y bienestar, de la tranquilidad y sentido de tolerancia, del nivel creciente de la compasión hacia nosotros y hacia todo nuestro entorno, sabemos que cada participante iniciará un camino de revisión personal profundo y esperamos que inagotable. Ken Wilber³¹ hace una distinción fundamental entre lo que realmente creemos que es nuestro yo y lo que en sí es. Nos dice que tendemos a tener una identidad subjetiva, eso que creemos ser, ese sujeto al que denominamos yo, pero que en realidad es un objeto, otro más, con el que estamos identificados (cuerpo, idea, deseo...) (Wilber, 2013). Es decir, habitualmente nos aferramos a una creencia de lo que nosotros mismos decimos ser. El *Mindfulness* nos enseña a desprendernos sin juicio, a observar que más allá de las etiquetas que nos hemos dejado poner o que nos ha convenido llevar, somos en esencia algo mucho más grande y profundo, algo mucho más intenso y maravilloso. Cuando se habla de Atención Plena, inmediatamente aparece el concepto de la compasión benevolente³². Es esa mirada positiva hacia todo lo viviente, incluidos nosotros, y que logra imbuir de amabilidad todas nuestras acciones y pensamientos. Es sin duda sinónimo de amar, de cuidar a lo que nos rodea.

Por eso el Proyecto MeCUCC coloca en el centro a la persona como motor de acción y cambio, y comienza con un trabajo de aceptación y reconocimiento, de aprecio de lo propio, como paso previo para poder atender a todo lo demás. Algo similar a lo que como profesores hemos de hacer con nuestros estudiantes. Ellos son nuestro foco de atención y sus intereses nuestro objetivo, de ahí que ser docente sea ser atento y consciente de nosotros y de nuestros alumnos. Ellos son el eje sobre el que han de pivotar nuestros esfuerzos para guiarles en su camino formativo.

El aprendizaje por tanto comienza en la voluntad consciente de SER, de darnos cuenta de que, más allá de lo que hagamos, de los resultados, de los títulos, ya SOMOS (insistimos, incluso algo mucho más allá del personaje que creemos ser). Dicha consciencia

se alcanza cuando repartimos la mirada, cuando ponemos la atención fuera y cuando también miramos hacia dentro. En este contexto, interioridad es capacidad de introspección, que bien refleja el concepto “inteligencia intrapersonal”. Saber observar nos permite hacer preguntas y valorar cómo y dónde confluyen interior y exterior. Saber observar nos permite tomar decisiones en coherencia con todo el sistema, guardando sintonía entre el entorno y lo que estamos sintiendo, asumiendo con ello la responsabilidad de lo decidido.

Sólo cuando una persona se siente activa, cuando percibe esta capacidad en ella misma, puede asumir su protagonismo para orientar de forma coherente y sentida la consecución de sus objetivos vitales. Cuando un alumno se escucha, se observa, se atiende, hace posible el autoconocimiento, es decir, se hace dueño del sentido y la pertinencia de sus metas. Es entonces cuando será capaz de canalizar eficazmente sus esfuerzos y progresar en sus aprendizajes, pues éstos tendrán un terreno abonado y fértil que ya no necesitará motivaciones externas. En palabras de José Antonio Marina, la inteligencia generadora y la ejecutiva estarán en sintonía para dirigir la acción:

La gran transformación evolutiva se dio cuando el cerebro humano fue capaz de controlarse a sí mismo, dirigir toda la potencia de la inteligencia generadora hacia metas a largo plazo voluntariamente elegidas. Eso transfigura toda nuestra vida mental. Los mecanismos perceptivos se transforman en buscadores y analizadores de la información, la atención involuntaria se prolonga en la atención voluntaria, podemos dirigir el aprendizaje de nuestra memoria, los sentimientos se pueden controlar, frenando la impulsividad, y el pensamiento automático se convierte en pensamiento dirigido, bien por normas de lógica formal, bien por normas de lógica inventiva. Llamamos inteligencia ejecutiva al conjunto de esas funciones.(...) Este modelo permite definir los objetivos de la educación: ayudar a configurar la inteligencia generadora, para que sea fértil, ágil, rica en ocurrencias, creativa, y la inteligencia ejecutiva, capaz de elegir bien las metas, supervisar su realización y gestionar la atención, la memoria, la afectividad, la acción. (Marina, 26/4/2016).

Por tanto, la clave educativa se halla en el modo en cómo un alumno sepa autorregularse³³, dando un uso acertado a lo aprendido, sabiendo poner el punto de mira en metas a largo plazo y al margen de las recompensas inmediatas. Es sabido que las personas trabajamos mejor cuando experimentamos un estado de concordancia y compenetración que se origina cuando tomamos control de nuestra consciencia. Es fácil observarlo en los creadores o en los atletas de alto rendimiento, pues de forma natural desempeñan su vida ligada a su vocación y viven lo que son, hacen desde el sentir, por lo cual no se someten al desgaste de cumplir con horarios, ni tiempos fijos, pudiendo estar al margen de los convencionalismos sociales y culturales. Crear o competir no es un equivalente de trabajo laboral.

La experiencia máxima de flujo³⁴, esa que aparece cuando “...Te involucras tanto en lo que haces que no piensas en ti mismo como algo separado de la actividad que haces.

Eres lo que estás haciendo” (Csikszentmihalyi, 1990, p.89), forma parte de las tareas que tienen una meta concreta, que están sujetas a unas normas, que requieren un esfuerzo psíquico y unas habilidades concretas, es decir, cuando se realizan de manera profesional desafíos personales. La clave de todo esto reside en la consciencia³⁵, en la toma de conciencia de cuál es nuestro grado de consciencia; el famoso “*te das cuen*” popularizado por el humorista Chiquito de la Calzada.

Como veremos más adelante, desplegar la Atención Plena de manera sostenida pone de relieve un caudal de información muy significativo para gestionar con intensidad consciente la vida. Estar en el presente nos permite trabajar directamente con la realidad, y aunque no la cambia, sí lo hace con su vivencia (Schoeberlein, 2015). Mindfulness es señal de sintonía, de escucha, de estar en el ahora, de dar protagonismo al SER frente al HACER. En educación, además significa el desarrollo de habilidades tan imprescindibles para el aprendizaje como la memoria a corto y largo plazo, la concentración, la comprensión global, el conocimiento razonado, la creatividad, el equilibrio emocional, la reflexividad, además del control de la ansiedad y del estrés, como ya antes apuntábamos. El marco del Proyecto Qèreb, añade el valor de la compasión y la empatía, de las actitudes altruistas y el sentido de lo comunitario, actitudes esenciales en cualquier persona que aspira a dedicarse a cuidar y a educar a otros.

2.3. La práctica formal: tiempo de meditar

La razón que nos lleva a seguir el camino de otras muchas instituciones educativas, para las que el *Mindfulness* ya representa una piedra angular indispensable en sus organigramas, es sin duda su efectividad, su polivalencia y su economía, tal y como nos recuerda Jose María Doria (2012).

- Efectividad, puesto que al practicarlo nos conectamos con nuestro yo, con lo que ya somos. Esto nos permite sentirnos conectados, hacernos presentes en aquello que hagamos, es decir, protagonistas y responsables de nuestras decisiones y acciones, haciendo posible que se de ese salto del automático modo HACER a la consciencia del modo SER, pues aquí es donde reside la máxima eficacia.
- Polivalencia, puesto que son muchas las facetas que la práctica del *Mindfulness* abarca. Reiteramos el listado de beneficios directos que van desde la reducción del estrés, por tanto un sueño más reparador, lo que conduce a un mejor rendimiento, a una mayor atención y concentración. Por tanto, una mejora de la autoestima, una claridad perceptiva y de discernimiento, una regulación emocional de nuestras respuestas y de la sensibilidad, un disfrute cualitativo de la vida, una conexión con el entorno y los otros, esto es, una mayor compasión y amabilidad.

– Económico, puesto que sólo nos requiere ejercitarnos en la atención consciente. El *Mindfulness* es un camino de vida que gestionamos desde dentro, en cualquier lugar y sin necesitar equipaciones ni inversión alguna más allá del propio tiempo. Somos el motor de nuestro propio desarrollo. Tan sólo requiere de nuestra intención consciente, de nuestro compromiso por la observación, la escucha y la apertura.

La meditación, uno de los ejercicios fundamentales de la práctica del *Mindfulness*, en sí misma es transpersonal, es decir trabaja un ámbito que está más allá de la persona, pero partiendo de la propia fisicidad del cuerpo, siendo espejo de todas las emociones, creencias y planteamientos. Al meditar ponemos consciencia anclados en el presente, siendo espectadores de los contenidos de la mente, observando al observador que observa las emociones, las sensaciones, las reacciones, las creencias... Este ejercicio tiene rotundos efectos a nivel neurológico³⁶ que son observables en el día a día.

El sentido de esta práctica formal, la gimnasia del darse cuenta, conduce a lograr un proceso de la consciencia de larga duración y aplicabilidad, en sintonía con la capacidad de aprender a lo largo de la vida antes referido. Es por tanto una herramienta del despertar que nos ayuda a hacernos presentes en el presente continuo de la vida, que además es algo universal. Su práctica diaria contribuye a realizar un cambio neuronal que en apenas 21 días logra establecer nuevas conectividades funcionales, alterando fisiológicamente la estructura de nuestros cerebros y por tanto reconfigurado nuestros esquemas mentales. Si con la práctica formal remodelamos nuestro cerebro, comenzamos a resolver el gran problema de la desatención que tenemos en Occidente. Por defecto estamos distraídos, ocupados en un caudal irrefrenable de ideas y estímulos (Kabat-Zinn, 2016). El *Mindfulness* sirve para neutralizar precisamente esa dispersión, porque busca un modo coherente y sentido de focalizar, de estabilizar el vaivén de nuestra barca.

“Hacer meditación es tirarse de cabeza a la realidad y darse un baño de ser” (Dors, 2012, p.14). Nada que ver con evadirse o desconectarse. Más bien es estar absolutamente presente en la autoobservación, es observar para relativizar, para poner distancia entre el observador y lo observado. En cuanto atendemos a la atención nos damos cuenta de que la mente es una viajera caprichosa y desgastante.

La parte formal del *Mindfulness* requiere una práctica estructurada basada en la constancia. Se aprende a meditar, meditando, comenzando por sentadas cortas pero diarias. Tras un tiempo es cuando se comienza a experimentar una vida plena de actitud *Mindfulness*, haciendo que cada uno de nuestros actos se encuentre imbuido de ese carácter de presencia y atención decidida. Es en la meditación, finalmente, donde se adquiere esa actitud de benevolencia, de amabilidad profunda, de compasión honda que anteriormente comentábamos y que luego podremos irradiar en lo que decimos, en lo que hacemos, en lo que somos.

2.4. El desarrollo del proyecto

El Proyecto MeCUCC comenzará oficialmente su andadura en el curso académico 2016-2017 y estará abierto a la participación de todos los grupos de las diferentes titulaciones universitarias, obviamente contando con el profesorado y el personal administrativo a quienes seguirá abierto a la participación como ha sucedido en los años anteriores de práctica semanal. El proyecto tiene una vocación holística y se sumará a los esfuerzos de los equipos de psicología positiva, educación emocional y pastoral. El reto de renovar e impulsar el CUCC es un trabajo conjunto y a él nos sumamos.

Somos conscientes de que no todas las personas están preparadas y predispuestas a embarcarse en un proceso tan intenso y regular. Sabemos que aún falta información y llegar a sentir la necesidad de conocerlo. De ahí que nuestra oferta vaya acompañada de pequeños cursos introductorios y de un plan de difusión con el que queremos lograr una implantación paulatina y natural del *Mindfulness* en todo el centro. En unos años queremos ser un referente dentro la UAH en el ámbito de la educación de la conciencia plena por el alcance que esto puede significar para nuestros alumnos y para decenas de escuelas de infantil y primaria, así como para los proyectos de educación social y el campo de la terapia. Queremos ser exportadores de profesionales conscientes y atentos, sensibles y comprometidos de forma integral.

Para cumplir con estas premisas daremos además al proyecto la estructura propia de una investigación científica. Para tener un control de los progresos y sistematizar todos los protocolos de observación contaremos con la supervisión del personal del Instituto Nirakara³⁷ y nos vincularemos a la Asociación Española de *Mindfulness* (AEMIND). Su ayuda y acompañamiento va a ser determinante para dar la entidad que esta aventura educativa merece.

Nuestra metodología se basará en la práctica formal (meditación) organizada por grupos de clase, y en pequeños talleres para enseñar y practicar distintas prácticas no formales (comidas y paseos conscientes, charlas, ejercicios de atención sostenida...) que sirvan para ir introduciendo los nuevos hábitos atencionales desde la experimentación y la observación directas.

Nos sentimos muy agradecidos por el respaldo del equipo de dirección del CUCC y su ayuda en el diseño práctico de la propuesta, pues son muchos los aspectos a valorar (el espacio en el horario, los tiempos de ejercicio, la dinámica de las charlas, la recogida de datos, los grupos participantes, etc.). Estamos convencidos de que, así como en EEUU con *The Mindfulness School Community*³⁸, o en UK con *Mindfulness in School Project*, entre otros notorios ejemplos, lograremos impulsar un modo diferente de entender y vivir la educación haciendo de la conciencia plena una vía de aprendizaje eficaz para

contribuir en la construcción de un mundo alejado por fin de la barbarie y que merezca ser vivido de forma consciente. Para ello se necesitan, buenos profesionales, que como defiende Howard Gardner (2016), habrán de ser personas buenas, excelentes, comprometidas y éticas.

3. Referencias

Actitud Mindfulness: www.actitudmindfulness.com

Adam, B. (19 de junio de 2013). In Head-Hunting, Big Data May Not Be Such a Big Deal. New York Times. Recuperado de <http://www.nytimes.com/2013/06/20/business/in-head-hunting-big-data-may-not-be-such-a-big-deal.html?pagewanted=1&r=1&smid=tw-nytimesbusiness&partner=socialflow>

Bauman, Z. (2013). *Sobre la educación en un mundo líquido. Conversaciones con Ricardo Mazzeo*. Barcelona: Paidós Estado y sociedad.

Bauman, Z. (2006). *Vida líquida*. Barcelona: Paidós Estado y sociedad.

Carrizosa, S. (26 de abril de 2016) La revolución digital en España se queda sin mano de obra. Recuperado de: http://economia.elpais.com/economia/2016/04/25/actualidad/1461606018_234064.html

Cebolla, A., Gracia-Campayo, J. y Demarzo, M. (coords). (2015). *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza editorial.

Csikszentmihaly, M. (2013). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Ed. Kairós.

Doria, J.M. (2012). *Inteligencia del alma. 144 avenidas neuronales hacia el yo profundo*. Madrid. Kayzen.

Doria, J.M. (2010). *La salida está dentro*. Madrid: Ed. Mandala

Dors, P. (2012). *Biografía del silencio. Breve ensayo sobre meditación*. Madrid: Siruela.

Flook L. et al. (2013): "Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy." *Mind, Brain and Education* 7(3), 182-195.

Gardner, H. (13/4/2016): Una mala persona no llega nunca a ser un buen profesional. *La vanguardia*. Recuperado de http://www.lavanguardia.com/lacontra/20160411/401021583313/una-mala-persona-no-llega-nunca-a-ser-buen-profesional.html?utm_campaign=botones_sociales&utm_source=twitter&utm_medium=social

Hernando Calvo, A. (2015). *Viaje a la escuela del siglo XXI. Así trabajan los colegios más innovadores del mundo*. Madrid: Fundación Telefónica.

Informe PISA. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/prensa-mecd/dms/mecd/prensa-mecd/actualidad/2013/12/20131203-pisa/pisa-2012.pdf>

- Johnson C. (2011). La manera disruptiva de aprender. Programa Redes 102. Recuperado de <http://www.redesparalaciencia.com/5795/redes/redes-102-la-manera-disruptiva-de-aprender>
- Kabat-Zinn, (2016). Mindfulness para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Conferencia en la Facultad de Medicina UCM (26. 4. 2016).
- Kabat-Zinn, J. (2007) *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Ed. Kairós.
- Kurzweil, R. (2006) Sobre cómo la tecnología nos transformará. Ted. https://www.ted.com/talks/ray_kurzweil_on_how_technology_will_transform_us/transcript?language=es
- Lantieri L. y Zakrzewski V. (2015): "How SEL and Mindfulness Can Work Together": Recuperado de http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together
- LOMCE: <http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/mc/lomce/inicio.html>
- Marina, J.A. (26/4/2016) El nuevo modelo de inteligencia: hacia una pedagogía científicamente fundada. *El Confidencial*. Recuperado de http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/educacion/2016-03-15/nuevo-modelo-inteligencia-pedagogia-cientificamente-fundada-jose-antonio-marina_1168419/
- Marina, J.A. (2015). *Despertad al diplodocus*. Barcelona: Ariel.
- Marina J.A. (2011). *El cerebro infantil: la gran oportunidad*. Barcelona: Ariel.
- Peterson, C., Park, N. y Seligman, M. (2005) Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Poh M. Z., Swenson, N. C., Picard, R. W. (2010): "A wearable sensor for unobtrusive, long-term assessment of electrodermal activity". *IEEE Transactions on Biomedical Engineering* 57 (5), 1243-1252.
- Proyecto Quéreb. Marco para la educación de la interioridad (2015). Provincia Marista Ibérica.
- Robinson. K. Y Aronica, L. (2015). *Escuelas creativas. La revolución que está transformando la educación*. Barcelona: Grijalbo.
- Robinson. K. Y Aronica, L. (2009). *El elemento. Descubrir tu pasión lo cambia todo*. Barcelona: Ed. Kairós.
- Schoeberlein, D. (2011). *Mindfulness para aprender y enseñar. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Siegel, D.J. (2010). *Cerebro y Mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Barcelona: Paidós Transiciones.
- Torres, A. (7 de marzo de 2016). El fin de la titulitis. *El País*. Recuperado de: http://economia.elpais.com/economia/2016/03/03/actualidad/1457024681_163769.html
- Wilber, K. (2013). Encuentra tu verdadero yo. <https://www.youtube.com/watch?v=bApFwnfknZE>

- Wilber, K. (2014). Entrevista a Ken Wilber. Jornadas Integrales 2014. Asociación Integral. Recuperado de <http://www.asociacionintegral.es/2014/10/05/entrevista-wilber-ji2014/>
- WISE. (2015). Congreso educativo en DOHA. Fundación Qatar. Recuperado de: <http://www.wise-qatar.org/education-real-world-skills-gap>.
-

- 1 El Proyecto Qéreb que surge como iniciativa de la Institución Marista a la que pertenecemos y que nos impulsa a trabajar la interioridad de nuestros estudiantes y también la de los profesionales que forman parte del centro. El Proyecto Qéreb forma parte del Proyecto de Innovación del Centro y afecta transversalmente a la organización del tiempo y del espacio, al estilo educativo y a los principios que rigen nuestro proyecto educativo.
 - 2 Los recientes cambios acaecidos en España, en Europa, en el mundo han dado un giro a las expectativas educativas, laborales y sociales. Los condicionantes de la revolución tecnológica, las trabas que ha generado la crisis financiera, las consecuencias de las crisis humanitarias, los retos ecológicos, las consecuencias del radicalismo y la xenofobia alteran el sentido de lo que se cocina en los centros de formación de todos los niveles.
 - 3 Siguiendo a estela de grandes impulsores como Rousseau, Pestalozzi, Dewey, Krishnamurti, Montessori, Chomsky, Gardner, Ilich, Steiner, Neill, etc.
 4. Aun así, el sistema normalizado academicista sigue centrando en el conocimiento proposicional fiándolo todo a un saber localizado en el córtex prefrontal, despreciando el resto del cuerpo, y orientado a la productividad. Su manera de estimular la implicación en las tareas escolares se basa en estímulos externos como las calificaciones y los títulos, meras respuestas condicionadas de índole primario.
 5. Entendemos la etapa universitaria como una prolongación de las anteriores, puesto que será un espejo de lo vivido previamente. El estilo de aprendizaje de los primeros años se proyecta, así como los modelos vividos y las podas realizadas.
 6. Véase cómo en España la demanda empresarial digital se queda sin mano de obra por falta de talentos, máxime cuando los mejores tuvieron que hacer las maletas en busca de mejores pastos: http://economia.elpais.com/economia/2016/04/25/actualidad/1461606018_234064.html
 7. El movimiento de normalización se centra en cuatro puntos: Las tres ERRES (en castellano lectura, escritura y aritmética), subir los niveles académicos, las disciplinas STEM (en castellano ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas) y Educación superior, todo ello desde el prisma del conocimiento proposicional y la instrucción frontal y objetiva, es decir, hablamos de las bases de la educación industrializada (Robinson, 2015, pp. 40-43).
 8. Un paradigma educativo que parece orientado a crear únicamente lingüistas y premios Nobel de aritmética, y que lo lograría si dichos contenidos se impartieran de manera más contextualizada con la realidad que viven los alumnos. Las rutinas mecanicistas habituales sólo producen hastío e incompreensión.
 9. Baste revisar los trabajos de investigadores como Mora, Gazzaniga, Watson, Luria, Damasio, Ledoux, Davidson o Jensen.
 - 10 Algunos pocos, al margen de lo que las escuelas les hicieron creer de sí mismos, han sido capaces de revolucionar nuestras vidas creando e innovando. John Gordon en la medicina, John Lennon, Paul McCartney o Verdi en la música, Bill Gates, Steve Jobs, Zuckerberg en la informática, etc. Personas inválidas para el sistema que se escucharon y explotaron el potencial de sus talentos.
 - 11 Es pertinente recomendar volver a ver la famosa charla de Ken Robinson "Las escuelas matan la creatividad" en el TED de 2006 (<https://www.youtube.com/watch?v=of5XbgRymEo>) y su recreación "Iniciar la revolución del aprendizaje" en (<https://www.youtube.com/watch?v=zuRTEY7xdQs>).
 - 12 Término que nace de la unión de las palabras globalización y localización y que se desarrolló en la década de 1980. El gran difusor del término son Ulrich Beck y Zygmunt Bauman. Es este último el que refiere, a propósito de este término, la noción de Ciudades Cubo de Basura, por ser el contenedor al que los poderes globales vierten los problemas que crean. Este es lo que mejor define del término glocal, una serie de circunstancias que los pequeños, sin haberlas causado, deben solucionar pero sin las herramientas para ello.
 - 13 Tratado Transatlántico de Comercio e Inversiones entre USA y UE que antepone el capital a las legislaciones democráticas de los países. De ahí los recelos que suscitan estos cuatro años de negociaciones en secreto.
-

- 14 Acrónimo de Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity, es decir, Volatilidad, Incertidumbre, Complejidad y Ambigüedad.
- 15 La jerarquía mecanicista de la competitividad escolar hace inagotable la fuente de las alergias intelectuales y creativas, de las fobias a la lectura y al cultivo del conocimiento, alimenta el foco de las múltiples reacciones a los componentes del pensamiento crítico y el discernimiento.
- 16 Por si fueran necesarios más datos, el grupo Pearson ha vendido la mitad del diario The Economist para invertir en educación (Marina, 2015).
- 17 Jose Antonio Marina, en *El cerebro infantil* (2011) recoge una extensa relación de ideas y planteamientos educativos fundamentados desde una perspectiva neurológica, lo que sirve para justificar ciertas acciones educativas de renovación y reorientación del trabajo en las aulas.
- 18 Daría para hacer un análisis muy extenso las condiciones en las que se imparten la música y la plástica, y en menor medida el teatro y la danza. Condiciones materiales, espaciales y conceptuales. Las limitaciones de tiempo son evidentes, la falta de medios también, pero más si cabe la carencia de sentido didáctico, la orientación formal que hacen de estas materias la tumba de la expresividad. Suponemos que en buena medida debido a la baja consideración que se las tiene.
- 19 Zygmunt Bauman nos recuerda el término griego PAIDEIA, educación durante toda la vida. (Bauman, 2013: 24). Este modelo se hace indispensable hoy en día donde la transitoriedad es el modo de ensayo que tiene la vida. Los puestos de trabajo serán cada vez más efímeros, las metas más caducifolias. Es el tiempo del Homo Eligens, en un momento donde no es fácil tener referentes claros para elegir con corrección.
- 20 Flexibilidad y adaptabilidad, iniciativa y autonomía, competencias sociales y transculturales, productividad y responsabilidad, capacidad de liderazgo y responsabilidad.
- 21 En el enlace de movilización educativa se pueden consultar un amplio listado de escuelas en España que están innovando, probando nuevas fórmulas, estudiando la manera de dar una respuesta útil y capacitante para sus actuales estudiantes, futuros ciudadanos de este mundo sumido en la complejidad. En ella convendría añadir a los Jesuitas de Barcelona. <http://goo.gl/Hkw5Yp>.
- 22 Rosalind Picard en el MIT Media LAB de Massachusetts descubrió que la actividad cerebral de los alumnos en una clase magistral es más baja que cuando duermen. Por eso y cómo dice la OCDE (2007) ¿No estaremos estableciendo una escuela "hostil al cerebro"? (Marina, 2015, p.27).
- 23 Acostumbro a preguntar cada año a mis alumnos de Educación Infantil, Primaria y Social cuántas veces a lo largo de sus años de estudio y escuela se han interesado sus profesores por si lo que hacían en las aulas les daba felicidad. Curso tras curso constato cómo algo tan fundamental para el aprendizaje (sentirte a gusto con lo que haces y cómo lo haces -la neurología sabe que sin pasar por el sistema límbico no hay memorización, por tanto adquisición significativa de destrezas) se mantiene desterrado de nuestras aulas, en las que aun perdura el principio: "La sangre con sangre entra".
- 24 El elemento (no tenemos un solo elemento) es el punto de encuentro entre las aptitudes naturales y las inclinaciones personales. Es entonces cuando [la persona] establece contacto con algo fundamental para su sentido de identidad, sus objetivos y bienestar; percibe quién es realmente y qué debe hacer con su vida. El elemento tiene dos características principales (capacidad y vocación) y se da con dos condiciones (actitud y oportunidad). (Robinson, 2009, pp. 44-45).
- 25 Término sugerido por Lutz, Dunne y Davidson para designar la experiencia de la vida sin atavíos de nuestra identidad construida. Es nuestra manera de ser esencial bajo las capas del pensamiento de la reacción. (Siegel, 2015, p. 109).
- 26 Cuestionarse, replantearse la vida, elegir y clarificar los propios valores, discriminar y elegir libremente las propias respuestas, abrirse al encuentro con las personas...; en definitiva; plantearse el sentido último del sentido de la vida. (Proyecto Quéreb, 2015, pág.10).
- 27 Cuestionarse, replantearse la vida, elegir y clarificar los propios valores, discriminar y elegir libremente las propias respuestas, abrirse al encuentro con las personas...; en definitiva; plantearse el sentido último del sentido de la vida. (Proyecto Quéreb, 2015, pág.10).
- 28 Tal y como se está haciendo ya en varios colegios de España de la red de escuela conscientes, hemos estado dirigiendo este año unos talleres mindfulness en el CEIP "María Montessori" de Móstoles, en una primera fase centrada particularmente en la formación del equipo docente y en la introducción paulatina de pequeños ejercicios de atención plena en las aulas del centro.

- 29 Educación emocional, Psicología positiva, Voluntariado y Aprendizaje Servicio, Competencias comunicativas, Competencias TICs, Interioridad, Think Tanks, Aprendizaje Cooperativo, Aprendizaje Basado en Problemas y Retos, Trabajo por Proyectos, Pastoral y Tertulias dialógicas.
- 30 Hablar de lo espiritual nos conecta con cualquiera de las creencias religiosas, que está más allá de las creencias y los ritos, es una práctica desnuda. No tienen programación ni sistema de creencias.
- 31 Doctor en medicina por Harvard y director del Mindsight Institute y codirector del Mindful Awareness Research Centre de la UCLA, es decir uno de los mejores especialistas mundiales en Mindfulness.
- 32 En este contexto no mantiene el sentido judeocristiano que lo remite al sentimiento de lástima o pena, de apiedad. Por contra, significa amar en el otro lo que de nosotros hay en él.
- 33 Según Stuart Shanker, la autorregulación debería ser considerada como un indicador más importante de los desempeños educativos que el IQ. (Marina, 26/4/2016).
- 34 A mayor número de experiencias de flujo mayor nivel de complejidad de la personalidad. La complejidad es consecuencia de la diferenciación y la integración, entendidas como procesos psicológicos. La primera implica un movimiento hacia la originalidad, hacia separarse de los demás, y la segunda es su opuesto. Una personalidad compleja es la que logra equilibrar ambas. (Csikszentmihalyi, 1990: 71).
- 35 Consciencia (Consciousness) y Conciencia (Awareness). Nisargadatta las utiliza para señalar dos significados muy diferentes. Cuando utiliza el término "consciencia" parece equiparar este término con el "Yo Soy" y cuando habla de la "Conciencia", está apuntando a algo completamente más allá de la consciencia ("Yo Soy"), es decir, a lo Absoluto.
- 36 Cuando estamos en "sintonía" interpersonal e intrapersonal, en nuestro cerebro se producen cambios que fomentan la autorregulación mediante un proceso de integración neural que da flexibilidad mental y autocomprensión (Siegel, 2015: p.15). Jon Kabat-Zinn (26/4/2016) relata que cuando se analiza con una resonancia de positrones la mente de los meditadores, la corteza prefrontal y las áreas cínguladas presentan un actividad extrema, superior a la observable cuando estamos haciendo algo.
- 37 Sociedad científica perteneciente a la UCM dedicada a la investigación, formación y divulgación de técnicas basadas en Mindfulness (Atención Plena) en diferentes contextos de la Salud: clínico, educativo, laboral, familiar y social.
- 38 Desde 2007 ha capacitado a los educadores de todos los 50 estados de Estados Unidos llegando a más de 100 países y ha trabajado con más de 300.000 niños y adolescentes.

Sugerencia de cita:

Gamella, D. (2016). Proyecto MeCUC: Atención plena para una educación integral. *Pulso. Revista de Educación*, 39, 255-280.