



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN Y
MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN SOCIAL:
PERCEPCIONES, CONTEXTOS Y DESAFÍOS
DESDE LA EXPERIENCIA PROFESIONAL**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN SOCIAL**

AUTORA: Claudia Alcalde López

TUTOR: Jaime de la Calle Valverde

Palencia, 10 de julio de 2024



RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado alberga un estudio sobre los usos y aplicaciones de las técnicas de meditación y mindfulness desde la Educación Social. Estas técnicas resultan favorables para garantizar una vida de bienestar y felicidad en las personas que lo practican. En esta investigación se expone el valor y beneficio de estos métodos empleados en múltiples colectivos. De modo que, se presentan evidencias positivas en los usuarios que hacen uso de estas prácticas mentales mejorando su situación, a través de un cambio en su sintomatología y/o su paradigma personal.

Para obtener estos resultados se ha llevado a cabo una investigación cualitativa que se ha materializado en entrevistas semi-estructuradas dirigidas a educadores sociales con conocimientos en estas prácticas. Y que han contestado en base a sus experiencias como profesionales combinando ambos campos.

PALABRAS CLAVE

Atención, consciencia, presente, Meditación, Mindfulness, Educación Social.

ABSTRACT

This Final Degree Project encompasses a study on the uses and applications of meditation and mindfulness techniques within Social Education. These techniques are beneficial for ensuring a life of well-being and happiness for those who practice them. This research highlights the value and benefit of these methods employed across multiple groups. Positive evidence is presented in users who engage in these mental practices, improving their situation through a change in their symptomatology and/or personal paradigm.

To obtain these results, qualitative research was conducted, materializing in semi-structured interviews directed at social educators with knowledge in these practices. They responded based on their experiences as professionals, combining both fields.

KEYWORDS

Attention, awareness, present, Meditation, Mindfulness, Social Education

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	5
OBJETIVOS	6
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
Mindfulness y Meditación; Conceptos y diferencias	7
Historia de sus inicios	8
Tipos de terapias con apoyo científico: Propósitos y técnicas	10
Beneficios a nivel individual del Mindfulness o la Meditación	12
Beneficios para el entorno social	15
Explicación desde el concepto de <i>Sociedad Líquida</i> de Zygmunt Bauman	16
DISEÑO METODOLÓGICO	19
Informe de contactación de los informantes	22
EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS	26
CONCLUSIONES Y REFLEXIONES	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXOS	42

INTRODUCCIÓN

Este trabajo ocupa el último paso para la finalización en el Grado de Educación Social en la Facultad de Educación de Palencia, perteneciente a la Universidad de Valladolid. Pero antes de entrar en materia, es de interés para el lector saber qué se va a encontrar en este documento. Por consiguiente, me remito a dar paso a una breve presentación del mismo.

La meditación se caracteriza por ser una práctica mental que centra la atención, apacigua los pensamientos y te une al presente. Ha influido en grandes culturas que a su vez han servido de inspiración a pensadores, críticos y filósofos de todo el mundo a lo largo de los siglos. Mientras que el Mindfulness aparece en el siglo XX para incorporar la práctica de la meditación junto con cambios de actitudes dentro de la vida cotidiana que proporcionan grandes cambios.

Desde este trabajo, se investiga cómo es la aplicación de estas corrientes en un contexto de la Educación Social con el objetivo de dar respuesta a incógnitas como, cuál es la percepción y conocimiento de los profesionales que hacen uso de estos métodos y qué resultados se obtienen. Las respuestas se obtienen gracias a una investigación dirigida a profesionales de la Educación Social con conocimientos en estas áreas y experiencia combinando ambas doctrinas.

En primera instancia, encontramos una justificación del porqué del trabajo, seguido de los fundamentos teóricos para su contextualización. Este apartado alberga los significados e historia de la meditación y el mindfulness, así como sus beneficios en el entorno social, entre otros. Posteriormente, se encuentra el diseño metodológico donde se pretende explicar de la forma más transparente posible el curso de la investigación. Y se argumenta la elección de porqué una metodología cualitativa acompañada de la entrevista semi-estructurada. Mientras que en la exposición de los resultados se hace frente a los objetivos a través de las respuestas de los informantes.

Para finalizar, se explicarán las conclusiones y reflexiones obtenidas una vez finalizado el trabajo, seguido de la bibliografía utilizada para el mismo, así como un apartado de anexos donde se recoge el guion de la entrevista creada y utilizada para la investigación y sus transcripciones.

JUSTIFICACIÓN

En este trabajo de investigación se pretende conocer la naturaleza de los usos y resultados de la Meditación y el Mindfulness en intervenciones socioeducativas encabezadas por educadores sociales. Además, de la perspectiva de estos profesionales ante estas prácticas, sus aportaciones y enfoques, así como ideas de cambio.

Como autora del trabajo encuentro de especial conveniencia explicar que, parte de la elección del tema para esta investigación surge como reclamo y propuesta de nuevos contenidos y materiales para incluir al Grado de Educación Social. Dada la eficacia que presenta en su puesta en marcha y la ausencia información en este tipo de dinámicas dentro de la formación.

La relación entre las distintas áreas emerge tras la lectura a Jon Kabat-Zinn (padre del mindfulness) donde se comienza a ver cantidad de herramientas útiles para mejorar la vida y problemas diarios. Una vez más, si se puede aplicar individualmente, es probable que funcione para otros sujetos. Al encontrar estas prácticas que pueden favorecer la calidad de vida, es de interés común su difusión. Pero no dejan de ser soluciones para problemas corrientes que experimenta la autora, mientras que existen personas con grandes problemas ¿Problemas que podrían ser sofocados o aliviados con estas técnicas? Esa duda es la que nos trae a esta investigación.

Bajo algunas anticipaciones no se ven fallas, puesto que es un trabajo accesible para todas las personas, y se sabe que a raíz de ser una persona con bajos recursos, es común desarrollar otras problemáticas. Con esta técnica tú eres el alumno y a la vez el maestro, esto genera responsabilidad y confianza. Como profesionales no resolvemos el problema directamente, sino que enseñamos a que resuelva problemas. Toma presencia, constancia y decisiones en su propio proceso de crecimiento. Le precede una escucha profunda y activa consigo mismo, además de diferenciar y gestionar sus emociones. Todo esto son ideas que defiende tanto nuestra profesión, como la meditación.

Debemos ser testigos y andamios de su proceso, estamos a su lado con el objetivo de proporcionar apoyo, seguridad, motivación y herramientas. Pero si un día llegamos a faltar, no se van a quedar solos, tienen a su maestro interno.

OBJETIVOS

A continuación, se van a desarrollar los objetivos del estudio tanto a nivel general como concreto. Con aclaraciones adicionales para una mejor comprensión de los mismos.

Por un lado, el objetivo general que persigue este trabajo es analizar las experiencias de los educadores sociales en torno al uso de prácticas de meditación y mindfulness en su actividad profesional.

Mientras que, por otro lado, se diferencian tres objetivos específicos. Para empezar, analizar la percepción y conocimientos de los educadores sociales respecto a la meditación y el mindfulness, explorando sus creencias y actitudes hacia estas prácticas. Esto quiere decir, que son de interés las ideas y el grado de profundidad en la meditación y mindfulness de los profesionales de la Educación Social con los que se contacta.

Otro objetivo específico es identificar los contextos específicos y los colectivos en los que los educadores sociales utilizan la meditación y el mindfulness como herramientas de intervención, evaluando su efectividad y los resultados obtenidos. Porque es de utilidad para el proyecto saber de primera mano en que perfiles se han desarrollado este tipo de prácticas y cómo ha sido la respuesta del grupo. Para así conocer la eficiencia de estas técnicas en el ámbito social.

El último de los objetivos específicos es investigar las posibles barreras y limitaciones que impiden la incorporación de la meditación y el mindfulness en la práctica profesional de los educadores sociales, tanto a nivel individual como institucional. Como en el anterior objetivo, se busca una respuesta desde su experiencia, pero además con el pensamiento de descubrir los inconvenientes para que en posteriores estudios y/o intervenciones consigan suplirse de la mejor manera posible.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Mindfulness y Meditación; Conceptos y diferencias

Es necesario hacer una aclaración sobre ambos conceptos, puesto que existe una dificultad a la hora de diferenciar cada uno. Es una confusión comprensible, debido a que comparten muchas similitudes entre sí, pero existen detalles que los distinguen.

La meditación desde la perspectiva del mindfulness es la práctica que ayuda a entrenar la mente para estar enfocada en el momento presente de manera profunda y consciente, y se trata de un ejercicio de autoconocimiento sobre los procesos mentales, sin entrar en ellos. Es tal la importancia de centrarse en el momento presente que comúnmente se entra a la meditación siguiendo la respiración (Nirakara, 2016).

Existen una serie de técnicas para llegar al estado de la conciencia plena. Que guían la atención hacia un objeto, un pensamiento, una imagen o un elemento perceptible, entre otros. Estas técnicas conducen al sujeto hasta llegar al momento presente, donde la conciencia plena contribuye para conectar con uno mismo y conocerse mejor. Ya que ayuda a detectar nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones, emociones, sistemas de creencias, etc. La mente debe mantenerse quieta, centrada y tranquila en todo momento. Es el más estricto trabajo personal e individual enfocado en la escucha y comprensión a uno mismo (Nirakara, 2016).

“La meditación es la única actividad humana intencional y sistemática que, en el fondo, consiste en no intentar mejorarnos a nosotros mismos ni llegar a ningún otro lugar, sino simplemente en darnos cuenta de dónde estamos.”

- Jon Kabat-Zinn (2009, p. 34)

Mientras que el Mindfulness es un conjunto de prácticas, actitud, y filosofía vital con el objetivo de estar más presente y consciente en cada momento de la vida cotidiana. Son instantes que se dedican para mirar dentro de uno mismo donde se pretende sintonizar sensaciones con pensamientos. Un pilar fundamental es no juzgar lo que nos llega a la mente. Es decir, se trata de mantenerse abierto de mente, aceptando la

sensación que acontece independientemente de si es más o menos placentera (Nirakara, 2016).

Es importante mantener una actitud de atención plena que se puede desarrollar en cualquier actividad de la vida cotidiana. Se desempeña de forma correcta siempre y cuando la atención no se encuentre dividida y lo hagamos de forma consciente. Por ende, el foco debe estar en una única tarea, poniendo los cinco sentidos. El mindfulness sale del entorno religioso y espiritual para aparecer en una forma de actitud y meditación. Por lo tanto, se distinguen dos tipos de Mindfulness; el formal e informal. La práctica formal corresponde a la meditación, mientras que la práctica informal hace referencia a las situaciones de la vida cotidiana donde nos centramos en una sola tarea de forma consciente, ignorando el resto de los estímulos (Nirakara, 2016).

Cierto es, que resultaría imposible explicar el Mindfulness sin mencionar la meditación, lo que no pasa, al contrario. Es decir, no necesitamos del Mindfulness para explicar la meditación. Puesto que, la meditación es una práctica antigua, donde se profundizará de manera más extensa en el apartado de su Historia. Mientras que el Mindfulness es una corriente nueva en comparación.

Historia de sus inicios

“La meditación es para oriente lo que el psicoanálisis es para Occidente”

- Delmonte

A lo largo de la historia se han desarrollado prácticas específicas de meditación procedentes del ámbito religioso que albergaban las intuiciones, tendencias y culturas de sus practicantes.

Gracias a Platón que bebía del historiador griego Heródoto se conoce el peso que tuvo la cultura oriental en el imaginario griego. Ya en 1.700 aparecieron las primeras traducciones de la meditación a través de la filosofía oriental con varios pensadores como simpatizantes, Schopenhauer se encontraba entre los más devotos. A inicios de 1.800, reconocidos militares ingleses trajeron el yoga y la meditación. Y entrados en el

1.900 aumento el interés y aparecieron múltiples escuelas encabezadas por yoguis profesionales de la India. Mientras que en EEUU apareció Swami Vivekananda (popular yogui hindú) en el Parlamento de las Religiones de Chicago (1893) y despertó la curiosidad entre los nacionales por su filosofía y espiritualidad. Igualmente, bien recibido por los trascendentalistas, entre ellos se encontraban Ralph Waldo Emerson y Henry David Thoreau (Krohne Pombo, 2018).

Si es cierto que, aunque se conociera la existencia de estas corrientes, eran pocos sus practicantes frente a las olas de escepticismo y desconfianza generales. Pero esto fue cambiando gracias a los movimientos interesados en el potencial humano, el declive de ideas capitalistas, el trabajo interno gratificante, la curiosa indagación hacia los estados alterados de consciencia y el auge por conocer culturas y filosofías distintas a las propias (Walsh, G., 1996).

A raíz del estudio de los estados alterados de consciencia se concluyó que varios sistemas pertenecientes a algunas religiones conseguían elevar estos estados. Algunos de sus conocedores eran antiguos cristianos, como, por ejemplo, Fray Luis de León, Santa Teresa de Jesús o el Maestro Eckhardt (Cebolla i Martí, 2007, p. 58). Cuyas prácticas estaban en conocimiento único y estrictamente reservadas al conjunto de religiosos. Los puntos clave consistían en poner en práctica ejercicios para trabajar la consciencia y el funcionamiento de la mente. Es una de las explicaciones del éxito y lucidez de estas organizaciones frente al de su tiempo (Walsh, G., 1996).

Ya en la década de los 60 estas prácticas de orígenes diversos (hindú, budista, jainista, taoísta, sufí y advaita) se fueron popularizando a medida que avanzaba el movimiento juvenil y el crecimiento cultural en base a otras civilizaciones fuera de la propia. Las doctrinas que más se popularizaron fueron; la de Paramahansa Yogananda, la de Maharishi Mahesh Yogi y las meditaciones activas de Swami Rama y las de Osho. Además de las escuelas budistas, entre las que se encontraban principalmente la zen, el theravada y el budismo tibetano (Krohne Pombo, 2018)

Por entonces en el mundo occidental se reconocía como “auto-realización”. Que le da nombre la Fraternidad de Auto-Realización de la escuela Paramahansa Yogananda, anteriormente mencionada (Krohne Pombo, 2018). Resultó fundamental no idealizarla como si fuera la cúspide del bienestar mental. Sino que se comprendió que, como este, podían llegar a existir muchos más estados desconocidos hasta el momento, que abarcan

naturalezas totalmente distintas y con dimensiones mayores a las aceptadas hasta entonces. Fuera de los fundamentados por psicólogos tradicionales de Occidente (Walsh, G., 1996).

Mientras que en la década de los 70, Jon Kabat-Zinn emprendió su proyecto de reducción del estrés en la Universidad de Massachusetts, y fue posible gracias a haberse formado en budismo y meditación. Este trabajo consiste en usar la meditación de atención plena como puente para rebajar el estrés y para gestionar el dolor crónico y la depresión. Kabat-Zinn acuñó el concepto “Mindfulness”, implementando en él la práctica de la meditación con otras técnicas. Este hecho, afectó favorablemente a la difusión de su programa de ocho semanas llamado “Mindfulness-Based Stress Reduction” (MBSR), más conocido en castellano como: “Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness”. Desde entonces la meditación se viralizó en el mundo occidental y la ciencia se preocupó por estudiar sus efectos. Es decir, fue todo un éxito, ya que la investigación científica relaciona este fenómeno con el mundo de la neurociencia, la psicología, la fisiología y la pedagogía (Krohne Pombo, 2018).

Aunque la meditación surge en un contexto religioso, en sí misma no es una actividad religiosa o espiritual, sino un hilo conductor para lograr determinados estados psicológicos o espirituales (Cebolla i Martí, 2007, p. 58).

Actualmente, la versión más extendida de meditación en Occidente es la surgida en el Budismo, aunque podemos encontrar la técnica de la meditación en otras muchas escuelas orientales, bajo otros nombres o formas. Por ejemplo, en el Sudeste de Asia se ha conservado la teoría primera de Buda con antigüedad de 2.500 años; mientras que los tibetanos lo han enfocado insistiendo en una mayor imaginación visual; y los japoneses se han inspirado en el Taoísmo y otros movimientos hasta llegar su cultura Zen (Walsh, G., 1996.)

Tipos de terapias con apoyo científico: Propósitos y técnicas

Existen numerosos sistemas que parten de la misma base y comparten el mismo objetivo: conseguir mejor calidad de vida y bienestar para el individuo. Cada una de estas terapias tienen procedimientos y enfoques especiales, esto ayuda a una mayor adaptabilidad. Debido a que, según las necesidades del sujeto se aplicará una u otra.

Pero entre ellas también existen puntos de conexión, en este caso, el tema que nos acontece: la meditación o el mindfulness. Los distintos tipos de terapia son:

- Las Terapias de Reducción del Estrés (MBSR) de Kabat- Zinn.
- La Terapia Dialéctico Comportamental (DBT)). Marsha Lyneham.
- La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) de Hayes, Strosal y Wilson.
- La Mindfullnes Cognitive Therapy (MBTC) de Segal, Williams y Teasdale.

A continuación, una breve explicación de cada una de ellas:

Las Terapias de Reducción del Estrés Basadas en Mindfulness (MBSR) de Jon Kabat-Zinn. Estas terapias están diseñadas para reducir el estrés, la ansiedad y el dolor crónico a través de la práctica de la atención plena, es decir, el mindfulness. Se consigue a través de unas prácticas de meditación, yoga suave y la atención plena en la vida diaria. Los participantes aprenden a centrarse en el momento presente y a observar sus pensamientos y emociones sin juzgarlos (Kabat-Zinn, 2009).

Mientras que en la Terapia Dialéctico Comportamental (DBT) de Marsha Linehan se enfoca en atender trastornos como el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), conductas suicidas y otras dificultades emocionales severas que atentan contra la vida y seguridad del sujeto. Hace uso de la terapia cognitivo-conductual con conceptos de aceptación y mindfulness. Se estructura en cuatro módulos principales: habilidades de atención plena, regulación emocional, tolerancia al malestar y eficacia interpersonal (Teti, G., y otros, 2015).

ACT o Terapia de Aceptación y Compromiso de Hayes, Strosahl y Wilson. El ACT se centra en ayudar a las personas a aceptar lo que está fuera de su control personal y comprometerse con acciones que mejoren y enriquezcan sus vidas. A través de la aceptación de pensamientos y emociones dolorosas, la difusión cognitiva (distanciamiento de pensamientos), la conexión con el momento presente, la clarificación de valores personales y la acción comprometida (Egúsquiza-Vásquez, K., 2015).

Por último, la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) de Segal, Williams y Teasdale consiste principalmente en prevenir la recaída en la depresión

mayor. También es usual recomendarla para tratar la ansiedad. Esta técnica combina prácticas de mindfulness con terapia cognitiva. Además de la meditación de atención plena y ejercicios de conciencia corporal incluye, la identificación y modificación de patrones de pensamiento negativos (Farias I., 2023).

Beneficios a nivel individual del Mindfulness o la Meditación

Llegados a este punto están claras las nociones básicas de la meditación. Entre otras, es una técnica de origen religioso, pero es una de las grandes claves de trabajo personal y de auto conocimiento que, a su vez conectan mente y cuerpo. Esto significa que aun siendo la meditación un ejercicio mental, tiene consecuencias positivas reflejadas en el resto de nuestro cuerpo. Se exponen a continuación algunas de las consecuencias y resultados efectivos a raíz de la realización de dichas prácticas. Es destacable que los colectivos representados son sujeto del punto de mira para los profesionales de la Educación Social. Que como expertos es de gran utilidad que se familiaricen con estas prácticas. Ya que está demostrado científicamente que manifiesta cambios en el organismo, estos cambios notables representan una mejoría en sus patologías e incluso forman parte de la prevención.

Proulx revisó hasta un total de 21 estudios científicos clínicos donde se aplicaban las técnicas de Jon Kabat-Zinn. Llamado Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), y ya mencionado anteriormente. Cabe recordar que se trata de un programa que trata afecciones tales como: dolor, ansiedad, fibromialgia, psoriasis, depresión, cáncer, esclerosis múltiple y desórdenes alimenticios. El MBSR es una buena opción como terapia, teniendo en cuenta son prácticas de muy fácil acceso (debido a su bajo costo) y unas garantías de eficiencia bastante elevadas. Puesto que los estudios garantizan competencias de cara a la recuperación, además de un avance en enfermedades crónicas. Pero se requiere de más investigaciones para llevar a cabo análisis aleatorios dentro de grupos de control para favorecer estos descubrimientos. Aun así, es evidente que el mindfulness mejora la autoregulación, eleva el manejo adaptativo, apacigua el estrés físico y psicológico y aumenta el bienestar y la calidad de vida, a pesar de sufrir estas dolencias (Proulx, 2003, en Sánchez Gutiérrez, G., 2011).

Existen estudios realizados en personas afectadas por Esclerosis Múltiple. Que es una enfermedad neurológica crónica y progresiva que afecta al sistema nervioso central.

A los sujetos de estudio se les han aplicado intervenciones basadas en mindfulness. Se distingue un avance en los síntomas de fatiga gracias a rebajar el estrés, en consecuencia, se ha detectado un aumento en el rendimiento cognitivo, puesto que existe una relación entre la fatiga y la velocidad de procesamiento de la información. Se puede intuir que el entrenamiento cognitivo propio de estas técnicas produce una mejora en las funciones cognitivas, ya que funciona como un entrenamiento mental al seguir una rutina. Así como un progreso en las habilidades metacognitivas, obteniendo como resultado una mejoría en la autorregulación y autogestión de las emociones y elevando el estado de ánimo (Mato Cossias, I. M., 2022, pp. 172-173).

Por otro lado, las lesiones en la sustancia gris afectan la memoria de trabajo, lo que provoca una alteración en cómo se procesa la información, especialmente en la velocidad de este procesamiento. Esto impacta negativamente en la capacidad de consolidar lo aprendido (la tasa de aprendizaje). Debido a esta alteración en el procesamiento de la información, también se ven afectadas otras funciones cognitivas como la atención, la fluidez verbal, y la memoria tanto visual como verbal. Todas estas funciones se ven perjudicadas en las personas con esclerosis múltiple (Mato Cossias, I. M., 2022, pp. 172-173).

También se han llevado a cabo investigaciones con personas enfermas de fibromialgia. Que consiste en una enfermedad crónica caracterizada por la fatiga y un dolor agudo y generalizado, entre otros síntomas. Después de aplicar el MBSR los pacientes, experimentaron mejoras significativas en varias dimensiones de su salud. Además, pudieron distinguir la presencia de beneficios sostenida en el tiempo, después de haber finalizado el programa tres meses atrás. Estas mejoras forman parte de distintas áreas de la persona, tales como lo social, emocional y mental. Y en menor proporción en el área física. Esta investigación garantiza empíricamente la eficiencia del mindfulness y la meditación en la mejora de la sintomatología en personas diagnosticadas con fibromialgia (Franco Justo, C., y otros, 2010).

También se han visto mejoras en problemáticas como el cáncer (Bartley, T., 2013), el VIH (Joya, L., 2018), la población encarcelada con consumo de sustancias (Bowen S., 2006), el colectivo LGTBIQ+ (Geerken, G., (2018), los Trastornos de Conducta Alimentaria (Bertolín Guillén y José Manuel, 2015), el TDAH (Mariño Fontenla, y

otros, 2017), además del dolor crónico, estrés, ansiedad y depresión (Matzkin, y otros, 2019), como ya se ha mencionado previamente.

Lo cierto es que, resulta beneficioso para cualquier persona que lo practique, independientemente de la salud vital. Pero resulta aún más recomendable para la gente que padece afecciones, dado que se intuye que atraviesan por una situación más crítica y delicada.

La prevención es fundamental para disminuir la incidencia del estrés y podría evitar el uso de psicofármacos, que principalmente incluyen ansiolíticos, antidepresivos y somníferos. Una vez que el estrés se manifiesta, la terapia psicológica proporciona mejores resultados que los medicamentos, tanto para el estrés como para la ansiedad (Cano-Vindel, 2019., en Horrillo-Álvarez, 2020, p. 50)

Existe la certeza de que los niveles altos de ansiedad provocan que caigas enfermo. Es una afirmación difícil de creer, pero tiene una explicación lógica y científica. Cuando el cuerpo detecta que corre peligro, activa el “modo supervivencia” y todo el enfoque está puesto en sobrevivir y donde se genera un pico de cortisol, la hormona de la ansiedad. Lo cual no es malo en un primer momento, puesto que ayuda a mantenerse alerta y con vida, es puramente biológico incluso primitivo. El problema se da cuando el cuerpo experimenta por largos periodos de tiempo picos de cortisol. Provoca un desajuste en el organismo que además es desproporcionado a la realidad. Es decir, jamás estamos en continuo peligro. Pero cuando se sufren episodios de ansiedad mantenidos en el tiempo, la mente lo traslada como situaciones de peligro y con esa certeza lo experimenta el cuerpo (Rojas M., 2018).

Y el motivo de caer enfermos por este motivo es porque en las situaciones de “peligro” se activa el sistema simpático, el encargado de ponernos a salvo poniendo en ello los cinco sentidos. Mientras que el resto del tiempo trabaja el sistema parasimpático que se encarga del sistema inmune entre otros. Significa que todo el tiempo que estamos generando cortisol, es energía que no se está invirtiendo en el sistema inmune. Entonces, si esto se da por temporadas muy largas seremos más propensos a contraer enfermedades, virus, etc. (Rojas M., 2018).

Como ya se ha demostrado, tanto la meditación como la mindfulness ayudan a atenuar y manejar los momentos de estrés y ansiedad. Por lo tanto, estas prácticas tienen

la capacidad de actuar como prevención en varios niveles. Primero en el episodio de ansiedad, y segundo, en la consecuente enfermedad.

Beneficios para el entorno social

La Meditación y el Mindfulness actúa en muchos niveles de nuestra vida. Uno de ellos es el ámbito social donde el individuo interacciona y se desarrolla como agente social en la sociedad. Cuando se dan estos encuentros, el resto de los agentes externos influyen y se dejan influenciar por el individuo. Por ello es de vital importancia para desempeñar una vida social saludable, que estas interacciones sean de la mayor calidad posible.

Por ejemplo, en las relaciones interpersonales. No siempre es posible mantener un clima relajado, pero cuando esto ocurre el mindfulness ejerce de escudo frente al estrés por los conflictos provocados en las relaciones. Donde la persona mantiene un estado consciente donde posee la capacidad de determinar su satisfacción de cara a una relación. Es decir, puede reaccionar correctamente al estrés y consigue hacer saber a la otra persona las emociones propias. Así como la iniciativa de interactuar dentro de distintas situaciones sociales e intuye positivamente el agrado por parte de los receptores (Barnes y otros, 2007; Dekeyser y más, 2008; Barnes y colegas; 2007 y Wachs & Cordova, 2007, en Equipo Psi Mammoliti, 2021).

La compasión es uno de los valores que se cultivan a través de la meditación y un valor importante y necesario para avanzar como sociedad. La compasión no solo beneficia a nivel individual, sino que también tiene un impacto profundo en la sociedad en su conjunto.

Ser compasivo fomenta la cohesión social y reduce los conflictos, creando un sentido de comunidad y cooperación. Estas cualidades son esenciales para construir una sociedad donde todos los individuos sean tratados con dignidad y justicia. Además, de que la compasión no es únicamente sentir empatía por los que sufren, sino también actuar para aliviar ese sufrimiento y abordar las causas que han provocado ese malestar (Bergland, C., 2018).

En una sociedad compasiva, las personas están más inclinadas a luchar contra las injusticias sociales, apoyar políticas equitativas y mejorar las condiciones de vida de los menos privilegiados. Frente a problemas que alimentan la exclusión social como: la discriminación, la pobreza o la violencia, etc. Mientras que la compasión actúa como un antídoto poderoso contra la indiferencia. Motiva a las personas a tomar medidas positivas para cambiar las estructuras sociales que perpetúan la desigualdad y el sufrimiento. Además de los beneficios sociales, ser compasivo también tiene impactos positivos en el bienestar individual. Las personas compasivas suelen sentir mayor satisfacción personal, felicidad y sentido a la vida. Por lo tanto, fomentar la compasión mediante la meditación funciona como herramienta para construir un mundo más justo, solidario y humano (Bergland, C., 2018).

Explicación desde el concepto de *Sociedad Líquida* de Zygmunt Bauman

Se entiende que la sociedad es un grupo con características compartidas, una civilización con realidades comunes que convive en un mismo tiempo y lugar donde unos necesitan de los otros. La cualidad humana más simple es el hecho de vivir en sociedad, relacionándose con sus iguales porque somos animales sociales. Pero la realidad social en la posmodernidad es otra muy dispareja. Bauman hace una crítica a la espiral del cambio que es la sociedad actual. Y utiliza un concepto para referirse a ella, la sociedad líquida (Chapsal M. E., 2022).

Adopta este nombre porque la liquidez, es todo lo contrario a la solidez. Por lo tanto, la sociedad en la que vivimos no presenta firmeza, ni estabilidad ni tampoco seguridad. Todo lo imaginable es caduco y variable, nada se mantiene y todo lo relacionado con la sociedad está en constante cambio. Es por dos motivos: el progreso y la fe en la razón. El progreso se encarga de presentar nuevas tecnologías constantemente, sobre las que la población debe estar actualizada y hacer uso de ellas para no quedarse atrás. Mientras que la fe en la razón provoca una creencia en una sola dirección hacia los descubrimientos científicos, dejando a un lado y sin importancia las cualidades y necesidades de las personas. Cayendo entonces en una deshumanización de la sociedad (Chapsal M. E., 2022).

Esto crea individuos inadaptados a su propia sociedad que por intentar seguirle el ritmo se pierden a sí mismos, lo que provoca una profunda inseguridad en ellos. Por el mismo motivo, son incapaces de crear una identidad consistente. Y donde no existen personas que se comprendan a sí mismas, tampoco se van a dar relaciones sociales de calidad donde de igual forma, no vamos a entender al resto de personas. Además, las ideas son tan variables y poco consolidadas que es imposible sentir apego o arraigo por nadie o nada, es un motivo más del porque las relaciones no presentan vínculos fuertes (Chapsal M. E., 2022).

En una sociedad que no posee ideas ni valores inmutables es muy fácil que cada individuo vague en una dirección. Cuando las personas no trabajan de forma conjunta se sumen en un estancamiento social y cultural que puede derivar en conflictos peores aún. Y los pueblos que no se ponen de acuerdo, o aún peor, que están totalmente enfrentados, son motivo y situación de gran provecho para las clases políticas para confundir y polarizar a sus votantes (Chapsal M. E., 2022).

Al hombre que habita en estas sociedades se lo conoce como hombre líquido, y adopta todas las características de su sociedad, la sociedad líquida (Chapsal M. E., 2022). Todo sucede tan rápidamente que no hay tiempo para parar a digerirlo, aun menos de prestar un momento para sentarnos, respirar y escuchar a nuestra consciencia. Y como nos estamos perdiendo a nosotros mismos y a nuestra esencia, una vez más, la meditación es una respuesta para reconectar con nuestra mente (Sánchez Hernández, M., 2015).

Bauman distingue una la sociedad descomprometida donde los jóvenes juegan un papel crucial debido a la deserción educativa. Señala una crisis en la educación contemporánea causada por los choques entre individuos en la globalización, donde la tolerancia se representa como una forma de discriminación. Para una convivencia sana y pacífica es necesario crear un sentimiento de solidaridad. Además, ofrece un diagnóstico de una realidad fluida en la que las personas y sus relaciones se diluyen en el consumo inmediato, destacando la necesidad de un contrato social que se respete para cambiar nuestra manera de vivir. Generalmente se espera que otros tomen acción, pero jamás uno mismo (Sánchez Hernández, M., 2015).

Existen tres niveles de educación: transferencia simple de información, dominio de un marco cognitivo y la habilidad para reorganizar dicho marco. Mientras que el primer nivel ha caído en desuso, con la memoria transferida a dispositivos electrónicos. La educación debe preparar a los jóvenes con instrucción práctica y aplicable, fomentando una mente abierta (Sánchez Hernández, M., 2015).

Finalmente, el mundo tal como lo conocemos se está descerrajando rápidamente, con los saberes antiguos echándose a perder debido al abuso de redes sociales y la pérdida de respeto hacia maestros y padres. La solución es una verdadera revolución cultural que transforme el sistema educativo y abra las mentes para evitar el desconcierto y la segregación en la sociedad (Sánchez Hernández, M., 2015).

DISEÑO METODOLÓGICO

Teniendo en cuenta que, tanto la Meditación como el Mindfulness son doctrinas muy específicas, que previamente puede parecer que carezcan de relevancia en la labor de un perfil como es el del educador social. Es por ello, que se ha decidido llevar una investigación apoyada por la Metodología Cualitativa. La cual, ha tomado su forma en Entrevistas Semi-estructuradas, dirigidas a un perfil concreto de sujetos especialmente seleccionados bajo varios parámetros.

El motivo de que la investigación se haya decantado por una metodología de este carácter es, única y totalmente por las necesidades de la misma. Puesto que, se ha centrado en comprender y profundizar en experiencias y fenómenos seleccionados de manera minuciosa. Porque en este caso, la investigación no se centra en un mayor número de participantes estudiados, sino en la calidad de sus respuestas. Donde la persona entrevistada no es un número más, sino que, en ella buscamos la singularidad de sus experiencias (Guerrero Bejarano, M. A., 2016).

Bernal (2010) citado en Guerrero Bejarano (2016), manifiesta que la razón del entrevistador por preferir un método cualitativo es intentar percibir la totalidad o el máximo de detalles de una situación. Para que los datos que se extraen encajen de la forma más ajustada posible a la realidad que se intenta hacer llegar. Esto no puede ser de otra forma que, dejando que el sujeto se exprese de forma abierta. Sin preguntas tan acotadas como las que caracteriza por defecto, el procedimiento cuantitativo representado por la encuesta estandarizada con preguntas de respuesta cerrada.

Este tipo de investigación se utiliza generalmente en estudios que pertenezcan al ámbito social y cultural, como pueden ser: la psicología, sociología, antropología, historia, etc., o como es en este caso, la educación. Más concretamente, la educación social. Este método utiliza distintos medios para recoger datos, entre los que se pueden distinguir: palabras, textos, dibujos, discursos, imágenes, gráficos, etc. Lo que mejor se ajuste para las necesidades de la investigación. Por lo tanto, ofrece resultados muy completos y precisos, dado el detalle que puede albergar cada una de estas pruebas (Bernal, 2010, citado en Guerrero Bejarano, 2016).

Proporciona una visión holística de la situación, lo que significa que, tiene en cuenta todo lo que forma parte de la misma área de estudio, así como lo que influye en ella. Proporciona una perspectiva global. Es decir, trata de tener en cuenta todos los agentes que conforman esa misma realidad, para tener un contexto de mayor riqueza. A diferencia de una metodología cuantitativa, a través de la cual, no se podría llegar a este tipo de resultados (Bernal, 2010, citado en Guerrero Bejarano, 2016).

Esta idea se muestra acorde al tipo de entrevista seleccionada, ya mencionado anteriormente. En disyuntiva, la Entrevista Semi-estructurada. De entre todas las posibilidades para recopilar la información, esta opción es la más oportuna, dado que se trata de descubrir subjetividades.

Todo tema a tratar va impregnado de sesgos que conforman la propia realidad del individuo, caracterizado por sus vivencias. No existen puntos de vista neutros, ni imparciales y tampoco es de utilidad que sea así. Ya que el sujeto y su testimonio ocupan el lugar protagónico. La elección de optar por una entrevista semi-estructurada viene dada por la flexibilidad y margen de maniobra, por el gran número de opciones que alberga. Donde cabe la posibilidad de formular cuestiones espontáneas (aprovechando su carácter flexible), si la situación lo permite y es de interés del entrevistador, respetando siempre el contexto y eje central de la entrevista. Pues existe un guion común (ver Anexo 1) para todas las entrevistas de esta misma investigación, adaptado previamente al objeto de estudio y al perfil de los entrevistados. En el que profundizaremos más adelante (Bourdieu, 2008, citado en Toscano, 2009)

A continuación, un leve recordatorio de los objetivos de la investigación para entender con mayor claridad la tabla de equivalencias entre estos objetivos y las preguntas de la entrevista semi-estructurada:

1. Analizar la percepción y conocimientos de los educadores sociales respecto a la meditación y el mindfulness, explorando sus creencias y actitudes hacia estas prácticas.
2. Identificar los contextos específicos y los colectivos en los que los educadores sociales utilizan la meditación y el mindfulness como herramientas de intervención, evaluando su efectividad y los resultados obtenidos.

3. Investigar las posibles barreras y limitaciones que impiden la incorporación de la meditación y el mindfulness en la práctica profesional de los educadores sociales, tanto a nivel individual como institucional.

PREGUNTAS	OBJETIVOS		
	1	2	3
¿Las prácticas que llevas acabo se ajustan más a la meditación o al mindfulness?	X		
¿Cómo explicarías qué es la med/MF a una persona totalmente ajena a estas prácticas?	X		
¿Qué crees que ocurre en nosotros cuando meditamos o hacemos MF?	X		
¿Piensas que se consiguen resultados diferentes trabajando en grupo? ¿Cómo afectas esto?	X		
¿En qué colectivo has implementado esta actividad? Y, ¿por qué ves beneficioso que este colectivo en concreto lleve a cabo este tipo de prácticas?		X	
¿Has observado cambios significativos en los participantes como resultado de estas prácticas? ¿Ellos mismos te han trasladado algún cambio?		X	
¿Deberíamos hacer más uso de estas herramientas desde la Educación Social?	X	X	
¿Este trabajo interno cómo crees que puede afectarnos a la hora de relacionarnos con el medio?	X	X	
¿Cómo piensas que sería la sociedad donde todo el mundo implementara esta actividad en su día a día?	X		
¿Cómo crees que podríamos hacer llegar la med/MF a más gente desde la Educación Social?			X
¿Qué perspectiva y valor añadido ofrecemos como profesionales de la Educación Social a estas prácticas?	X		
En el caso de que los hubiera, ¿qué obstáculos encuentras para la integración de la med/MF en la Educación Social? Y, ¿qué recursos y apoyos ves necesarios para superarlos?			X

¿Qué consejo le darías a otro profesional del gremio si quisiera empezar a poner en práctica la med/MF en alguna intervención?	X		
--	----------	--	--

Informe de contactación de los informantes

Respecto al perfil de la persona entrevistada, solo está sujeto a dos condiciones: que sea un profesional de la Educación Social y que haya efectuado intervenciones o talleres con prácticas meditativas o de mindfulness. En la contactación de informantes fue costoso ceñirse a estos parámetros, puesto que, sorprendentemente la combinación de ambas ramas no resultó ser una mezcla tan común (como esperaba la entrevistadora).

En ocasiones, se sopesó la idea de llegar a incluir personas que ocuparan un puesto de educador social mientras que su titulación fuera del mismo ámbito. Así como, Trabajo Social, Integración Social, Terapia Ocupacional, etc., mientras cumplieran el segundo requisito. Pero esta idea fue rápidamente descartada, ya que parte de esta interacción busca llegar a un punto de reflexión común desde las miras del propio Educador Social.

Gracias a compartir esa constante se asegura un lenguaje y terminología común, reflexiones y experiencias compartidas y profundidad y rigor en las respuestas. Aunque existe el riesgo de caer en una desviación porque alguna de las partes se centre demasiado en lo que espere escuchar su remitente, es decir, puede verse condicionada. No obstante, la manera de intentar mitigar esta desviación surge de las cuestiones comunes que componen la entrevista semi-estructurada, para redirigir en todo momento la charla. Las preguntas desarrolladas a partir de respuestas del informante y las preguntas de clarificación, del mismo modo que, los ejemplos prácticos. Surgen como estrategias para mitigar los desafíos de la entrevista y dependen únicamente de la reflexividad de la entrevistadora.

En una entrevista para una investigación, si la entrevistadora y la entrevistada comparten un entendimiento común sobre la importancia del tema en cuestión, esto facilita la integración de información y experiencias de manera significativa y

coherente. La relevancia y el significado que ambos atribuyen al tema de la entrevista no solo consolidan su intercambio de información, sino que también lo hacen más profundo y reflexivo (Faúndez, J. R., 2003).

Se ha llegado a esta idea mediante la frase: “La integración está anclada y es evocada por la significación del foco de atención” de Michael Polanyi. Experto en fenomenología y significación, además de licenciado en fisicoquímica, economía y filosofía (Faúndez, J. R., 2003).

Lo que significa que, antes de realizar la entrevista, una vez seleccionados los sujetos para el análisis la entrevistadora conoce pequeñas nociones de las entrevistadas. Pero esto ocurre de manera bidireccional. Ellas también son conocedoras de cuál es el objeto y tema de estudio, el perfil que se necesita, además de tener en tela de conocimiento que tienen profesión e intereses compartidos (mindfulness y meditación) con la entrevistadora. En el primer acercamiento de contactación de informantes ya se han intercambiado estos datos cruciales. Sobre los cuales teñirán indudablemente la predisposición de ambas partes. Aunque no se dé este razonamiento, el subconsciente está a la orden.

Otro aspecto frente al informe de contactación es el proceso de reclutamiento. Para contactar con los que podían ser potencialmente sujetos de la investigación, se tomaron varias vías. El procedimiento principal fue enviar un correo electrónico común o llamadas telefónicas a entidades y corporaciones de índole social. Donde la entrevistadora se presentaba brevemente y procedía a explicar el objetivo de la investigación y el carácter académico de la misma, los requisitos a cumplir de cara a los participantes y la necesidad de grabar las sesiones para posteriormente poder transcribirlas y utilizarlas como base y fundamento del estudio.

Otro método de reclutamiento utilizado fue contactar con BizkaiaGara. Consiste en un espacio para la acción ciudadana, voluntariado y trabajo comunitario al servicio de personas, instituciones y organizaciones del territorio. Se mostraron muy receptivos y colaborativos. Rápidamente se efectuó una reunión con una de sus trabajadoras con el propósito de dar con informantes.

Por último, durante los años de experiencia como estudiante de la Educación Social se crece en más de una dirección. Debido a que, además de la formación evidentemente, también comienzas a conocer personas que frecuentan o frecuentarán los mismos entornos profesionales que tú. En este caso, gracias al acopio de una gran red de contactos de compañeros del gremio, se detecta toda una mina de posibles figuras que encajen en el perfil establecido. Considerando que se regían únicamente por el requisito de tener como experiencia la puesta en marcha de proyectos sobre meditación y/o mindfulness, dado que cumplir con el perfil de educador social venía dado por defecto. Ciertamente, tanto las vías como el mensaje para dirigirse a este grupo fueron de naturaleza más informal.

Aun así, los resultados de los diferentes sistemas de reclutamiento fueron muy dispares entre sí. De este último se consiguieron hasta tres participantes, uno de manera directa y dos gracias al “boca a boca”. Así mismo ocurrió con la contactación vía mail y telefónica, gracias al mismo fenómeno se obtuvieron dos entrevistas más. Pero desgraciadamente, los contactos que nos facilitó BizkaiaGara no dieron ningún fruto. De igual manera es de gran recibo el tiempo y ayuda que emplearon con esta investigación. Esto nos deja con un total de cinco personas que conforman la muestra total del estudio.

Dadas las circunstancias, no se dio la necesidad de hacer una criba con las personas ya aptas para la investigación para llevar a cabo una selección. La escasez de las participantes sustraídas del proceso de reclutamiento incapacitó cualquier posible intención de filtro. A priori, afortunadamente no existía la intención de seleccionar haciendo distinción de ninguna clase. Como, por ejemplo: género, edad, ubicación geográfica, antecedentes socioeconómicos, etc.

Pero la información obtenida a través del proceso de reclutamiento, a su vez, proporciona múltiples datos relevantes para la investigación sobre las características del perfil inquirido. Visto que todas las voluntarias son mujeres de entre los cuarenta y cincuenta años de edad. A excepción de una de ellas con una edad de 22 años, asimismo coincide en ser la única reclutada de forma directa en el ambiente universitario. Adjunto cuadro aclaratorio de las características de las participantes:

VARIABLE	INFORMANTES				
	1	2	3	4	5
Edad	46	50	22	41	47
Años de experiencia	27	26	1	16	18
Colectivos con los que se ha puesto en práctica la meditación o mindfulness	Mayores	Salud mental	Homobres privados de libertad	TD AH	Discapacidad y mayores

Por el contrario, y sin desviación alguna, la totalidad de las entrevistas gozaron de un ambiente cálido y enriquecedor (ver Anexo 2). Admirable, puesto que no todas las conversaciones se desarrollaron de manera presencial. Es decir, parte de ellas se efectuaron a través de las plataformas de reuniones online por excelencia, como Teams o Zoom. Pero este hecho no fue un impedimento para que afectara de forma negativa al diálogo. Que por el contrario se construyó una atmosfera cálida de manera recíproca.

Aunque la prioridad en todo momento se encontraba en poder desenvolver una charla sin una barrera de por medio, en este caso, la pantalla. Las candidatas que poseían una rutina u horario laboral más flexible accedieron a organizar un encuentro “cara a cara”. Algunos de estos lugares fueron cafeterías, despachos y centros cívicos. Donde se creaban atmosferas más cercanas, en las cuales no se perdía parte del mensaje gracias a poder diferenciar cada expresión, movimiento y postura. Que forman parte del lenguaje no verbal y consigue brindarnos información adicional que, por el contrario, se degenera notablemente por medio de una llamada online.

EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS

En el espacio dedicado a la exposición de los resultados se interpretan las respuestas de las informantes acorde a los objetivos de la investigación. La relación entre ellos arrojará solidez y argumentación para las futuras conclusiones. Los objetivos buscan indagar sobre la percepción y conocimiento de las participantes en materia de meditación y mindfulness, conocer en que contextos han sido aplicadas estas técnicas y cuáles han sido sus resultados, así como los obstáculos para integrar estos métodos en la profesión y posibles enmiendas para ello.

Sobre la primera cuestión en la que se deseaba indagar, siendo la siguiente: “Analizar la percepción y conocimientos de los educadores sociales respecto a la meditación y el mindfulness, explorando sus creencias y actitudes hacia estas prácticas”. Se ha reunido una gran cantidad de información.

Existen pilares o máximas dentro del método del Mindfulness. Por un lado, se compone de la meditación y actitud que acaba por transformar tu visión y percepción, construyendo una filosofía de vida que se centre en la atención plena en el momento presente. Estar presente ofrece el punto de realidad que a menudo se pierde, la famosa expresión del “aquí y el ahora”. Se centra en una actitud ante la vida donde focalizamos la atención en aquella tarea que ocupamos en cada momento. Cuando se ponen los cinco sentidos ella conseguimos recoger mucha más información y de mayor calidad. A este fenómeno se le llama “atención plena”. Es una perspectiva interesante para ofrecer a los usuarios, puesto que trasladar estas reflexiones o hacer que lleguen a ellas puede servir de ayuda para solventar o apaciguar sus situaciones particulares.

Se trata de poner en línea el cuerpo y la mente. A través de conectar las sensaciones que experimenta el cuerpo con el “detector” que posee la mente. Ya que, otro pilar es escucharse a uno mismo desde lo que quiere decirnos nuestro cuerpo o lo que somatiza la mente. Como únicos conocedores del funcionamiento de nuestra propia mente, somos nuestros propios maestros y solo nosotros conocemos verdaderamente nuestros traumas, dolencias, formas de procesar y percibir el mundo, así como nuestros esquemas y estructuras que gestionan y catalogan las vivencias propias. Es complicado leerse a uno mismo, pero no imposible, y una herramienta muy potente para lograrlo es la meditación.

Otro requisito fundamental es no juzgar lo que venga. En ocasiones llegan a nuestra mente situaciones que nos bloquean. Es la alerta de que esa cuestión no deja que avancemos en algún ámbito, pero la calma y la objetividad van a garantizar una mejor gestión de la situación. Así como, el cometido es conocer mejor la mente, no entramos en juicio de si es un pensamiento positivo o negativo, ni de donde viene y hacia dónde va, sino en detectarlo y pensar qué quiero hacer con él. Esta estrategia sirve de apoyo para tener una mejor relación y gestión de nuestras emociones que muchas veces ignoramos.

“Pero tienes que ser capaz de darte cuenta dónde estás y poder salir. Al final, lo importante no es estar dentro del problema, es darte cuenta dónde estás. Al final el trabajo personal es el que te da las opciones o herramientas para poder estar a gusto contigo, para que los demás sientan eso.”

- *Informante 1*

Otras aportaciones que han ofrecido las entrevistadas tienen que ver con la sensación de relajación dentro de las prácticas de meditación. Cuando entramos en este estado meditativo es común que al apagar el ruido mental se bajen las constantes vitales, desaparece la tensión y se relajen los músculos (hasta el punto de hasta llegar a sentir una falsa sensación de ausencia gravitatoria). Que coincide con el momento donde estamos dormidos, de ahí la profunda sensación de relajación, paz, calma, etc. Por consiguiente, muchos de los usuarios de estas profesionales confunden el verdadero cometido de la meditación. Es gratificante y placentero llegar a esa relajación, pero no es nada más y nada menos que un síntoma, una consecuencia de la meditación, donde el verdadero objetivo es la introspección y el autoconocimiento.

El mindfulness brinda soluciones para mantener el bienestar mental en la vida diaria porque al mantener la atención en el presente y centrarse solamente en una tarea ayuda a evitar que los pensamientos bombardeen tu mente, uno detrás de otro. Donde un problema se enlaza con el anterior y entra en una espiral de negatividad. Pero al aparecer esta práctica, ofrece la posibilidad de reconducir y recodificar la mente, lo que es de gran ayuda para las personas que experimentan el fenómeno de la rumiación mental.

“Las mentes que divagan más se ha demostrado que tienen tendencia a las sensaciones negativas. Como miedo, ansiedad, incluso te puede llegar a la depresión. Y las mentes que están más atentas a lo que hacen en cada momento, centradas. Pasa que como el pensamiento no se va por los derroteros que te lleva las emociones negativas. Entonces por lo general, siempre está con una sensación de gozo porque vive en el momento presente, que al final en el presente nunca te pasa nada. Nada malo.”

- Informante 5

Como profesionales, aseguran la efectividad de esta herramienta sobre todo a largo plazo. Porque puede invadirnos una sensación reconfortante después de meditar de forma sostenida en el tiempo, pero no por ello debemos abandonar esa práctica. Debido a que esos efectos podrían ir desapareciendo en el tiempo y no es de interés. Entonces, se recomienda una práctica constante y regular. Gracias a ella se pueden evitar situaciones de colapso y desbordamiento, pues se podría decir que también funciona como útil de prevención.

Pese a todo, las entrevistadas coinciden en que la Meditación y/o el Mindfulness no son para todo el mundo. Simplemente porque no sea el momento oportuno o porque no encuentre disfrute de la sensación que produce. Si no detectan ningún valor sumatorio ni se ven beneficiados por esta práctica, no tiene sentido llevarla a cabo.

Por otro lado, esta investigación pretende identificar los contextos específicos y los colectivos en los que las educadoras sociales utilizan la meditación y el mindfulness como herramientas de intervención, evaluando su efectividad y los resultados obtenidos. En todos los casos, las entrevistadas hacen uso de cualidades adquiridas gracias a la profesión, tales como la flexibilidad y adaptación en los métodos. En varias ocasiones, las técnicas van a necesitar un reajuste dependiendo de a que colectivo se dirija. Incluso en el momento de su aplicación y posiblemente será necesario poner en práctica la improvisación.

El total de las educadoras sociales que han sido entrevistadas desarrollan o han desarrollado estas intervenciones únicamente en contextos de terapia grupal y destacan múltiples beneficios que surgen de esta naturaleza. Actúa como solución a problemas

característicos de algunos colectivos, como la edad adulta donde corren el riesgo de sufrir soledad y aislamiento, y de esta manera se produce un espacio de encuentro donde se fomentan las interacciones y relaciones sociales. También se presenta un mayor compromiso al desempeñar la actividad junto con un grupo. Y en todo momento, las educadoras afirman que se crea una atmósfera y energía especial entorno a ese momento de encuentro, donde todos ellos se reúnen para llevar a cabo una práctica que los enriquece. Produce de alguna manera una predisposición muy positiva en los integrantes.

Además, como testimonio de sus usuarios, comentan que cuando se pierden, el hecho de estar rodeados de personas con el mismo cometido les ayuda a reconectar de nuevo con la meditación. También mencionan que cuando están lidiando con una batalla mental, les ayuda la sensación de no sentirse solos física y mentalmente, porque no es un suceso único, sus compañeros también habrán lidiado con procesos de sanación dolorosos. Cuando finaliza la sesión, es común que (el que quiera) comente su experiencia, de donde se nutre todo el grupo y haya un aprendizaje compartido y bidireccional. Aunque cada uno se encuentre en su propio y camino.

“Descubrir no solamente qué es lo que yo siento, sino descubrir que lo que yo siento no lo siento yo sola.”

- Informante 2

Aunque las sesiones se impartan en grupo, las profesionales promueven ponerlo en uso individualmente y así se lo recomiendan a sus usuarios. Para no perder la rutina y ser constantes, dado que es muy importante para obtener mejores resultados. Además, no deja de ser una práctica puramente individual, aunque se desenvuelva en grupo.

Por un lado, existen casos donde la meditación y el mindfulness actúan de manera contraproducente en algunos colectivos. Son casos excepcionales, pero que se deben tener en cuenta porque en todo momento se persigue una mejor calidad de vida para el individuo. Y si lejos de mejorar, va a empeorar su situación personal incluso mental no debe aplicarse bajo ningún riesgo. Esta problemática puede darse en personas con problemas muy profundos, que no consiguen abordar por sí mismas y si concentran toda

su atención en ellos pueden llegar a hundirse más. Por eso es aconsejable recurrir a un profesional cualificado. Pero en esta lista, también podemos encontrar a personas con problemas de delirios y/o psicosis en el momento del brote. Mientras que no esté pasando por un brote es totalmente igual de aconsejable que para cualquier otra persona.

Por otro lado, las educadoras sociales aconsejan que las personas que padecen depresión hagan uso del mindfulness, como ya han visto en múltiples casos se distingue una gran mejora. Porque le ayudan a situarse en el “aquí y ahora” siendo beneficioso para que no se vean envueltas en un remolino de pensamientos negativos que se atropellan unos a otros con dificultad de hacerlos parar. Comienzan a poner la atención en otros aspectos de la vida y a recuperar el sentido por ella. Entonces comienzan a ver que existen cosas mucho más allá del problema que los tortura y consiguen reconocer y visualizar los aspectos positivos que sí tienen. Además, se presentan muy agradecidos y afortunados por ese cambio.

De otra manera, con personas mayores, las educadoras nos han explicado las distintas respuestas que manifiesta este colectivo. Antes de empezar, cabe destacar que en ocasiones se debe hacer un trabajo de motivación y extra para que algunas de estas personas acudan porque a estas edades manifiestan mayor cansancio, pero es importante que se mantengan activos y sociables constantemente.

Se incluyen ejercicios de movilidad, para ello se recurre al yoga y así actúan en una misma dirección. Pero consiste en un yoga suave muy adaptado a su ya reducida movilidad. Mientras que el trabajo mental les ayuda a tener un envejecimiento más saludable y les ayuda a gestionar sus problemáticas específicas. Como las enfermedades crónicas, la viudedad, la muerte de tus amigos, incluso de tus hijos, la soledad y el miedo a la muerte. Cuando comparten entre ellos estos problemas se sienten menos solos y más comprendidos. Además, para ellos es muy importante relacionarse con otras personas, puesto que corren el enorme riesgo de sufrir aislamiento y soledad. Aquí, nuestro trabajo como educadoras sociales no sería únicamente desarrollar la sesión, sino que los momentos donde alguno de ellos necesita un consejo, o desahogarse, o una simple charla, debes entender que forma parte de tu trabajo.

Además, es absolutamente increíble como el ser humano no deja de aprender nunca y pese a su vejez consiga adquirir nuevas habilidades. La prueba está en que algunos de sus usuarios explican que consiguen aminorar el dolor recurriendo a la respiración, para

desviar la atención de la dolencia. Lo más sorprendente de todo es que no se les había explicado esa función, sino que los que han reproducido este comportamiento ha sido por pura extrapolación. Para ellos está siendo una herramienta muy útil.

Respecto a la experiencia de aplicar la meditación con hombres privados de libertad también existen peculiaridades. Ellos se caracterizan en su mayoría por ser desconfiados e inseguros, y sentirse juzgados. Y como es de imaginar, se preocupan constantemente por el pasado y por el futuro. Sienten arrepentimiento y sentido de culpa cuando piensan en el pasado, se condenan y presionan mucho a sí mismos. Mientras que, al pensar del futuro, padecen angustia, preocupación y miedo por lo que les depare el futuro. Y aunque tengan recursos y opciones muy limitadas dentro de los centros penitenciarios, es una herramienta que ha dado frutos. Puesto que, han mejorado su gestión de emociones, de la ira y de la frustración, además de mejorar su confianza y visión hacia ellos mismos.

La profesional que se ha dirigido al colectivo de discapacidad intelectual leve en cuestión ha desarrollado un trabajo extra al tener que adaptar todos los conceptos utilizados a un lenguaje que sean capaces de entender, y poder llegar a una situación de meditación de igual forma. Además, ella a través de esta intervención desarrolló una investigación. El grupo al que se dirigió solía tener bajas laborales muy elevadas con el motivo de un mal estado físico al no haber desarrollado ejercicio a lo largo de su vida, generalmente, mientras que algunos tienen alteraciones físicas también. A esto se suma una mala gestión de la frustración. Por si fuera poco, casi todos ellos desarrollan trabajos que exigen mucho a nivel físico (como albañilería, fabricación en cadena o limpieza).

Se desarrolló una iniciativa muy interesante que consistía en que ellos aprendieran a determinar en qué momento estaban llegando a su límite (porque se irritan fácilmente) y tomarse tres minutos de su tiempo a respirar profundamente, estuvieran donde estuvieran. Incluso se habló con sus encargados para que facilitaran ese margen dentro del trabajo. Efectivamente, tuvo resultados muy positivos donde bajaron enormemente sus bajas laborales, pero también redujo su sintomatología en aspectos de agresividad, hostilidad y frustración. El programa fue todo un éxito.

En el caso de la aplicación de técnicas meditativas en personas con TDAH también reduce su sintomatología. Los propios usuarios se muestran asombrados ante los

cambios que detectan. Consiguen reducir su nerviosismo y consiguen una atención más sostenida en aquello que lleven a cabo, desde conversaciones, hasta tareas. Pero en este caso, varía levemente a la hora de impartir la sesión. Puesto que, la profesional debe estar guiando más insistentemente cada paso de la meditación, repitiéndolo varias veces para que no pierdan la atención. Así mismo, les facilita unas grabaciones para seguir guiándolos y que puedan seguir practicando por cuenta propia. Estos aspectos también forman parte de la adaptación que se mencionaba anteriormente.

Finalmente, en uno de los grupos que llevaba una de las entrevistadas se encontraba una mezcla, personas en exclusión social (por problemas con las sustancias, o por patologías mentales, etc.) y personas normativas. La educadora afirmaba ser un grupo con múltiple variedad de realidades donde a pesar de sus diferencias todos estaban ahí por un mismo motivo que compartían. A lo que llamaba “fenómeno de humanidad compartida”, más adelante retomaremos este enfoque para profundizar mejor en él.

Cada una de las educadoras me expresaba lo agradecida que se muestra la gente cuando les descubres la meditación. Ellas me han hecho llegar frases de sus destinatarios que se les han quedado grabadas en la mente. Una mujer mayor daba las gracias a la educadora porque sentía que eso le había salvado la vida. Mientras que, una chica con parálisis en mano y pie derechos afirmaba haber empezado a querer y aceptar su lado derecho del cuerpo.

*A veces los datos son muy fríos, pero la parte cualitativa es muy bonita y eso no lo
recogen las estadísticas*

- Informante 5

Los beneficios de la meditación y el mindfulness se reflejan en todos los campos, entonces en el comunitario no iba a ser menos. Las informantes tienen clara esta conexión entre las prácticas meditativas y la consecuente mejora social, de momento en escenarios hipotéticos, pero son deducciones consistentes en deducciones coherentes.

Cuanto más me conozco a mí y mi esencia, consigo empatizar más con la gente y captar su valía que es la misma que la mía. También mejoraría el contacto humano, las

relaciones sociales, al poner el foco en lo realmente importante, que son las personas. Y se respetaría más a las personas y el entorno. Todo gracias a ser más espiritual (hablando en términos de meditación, no de forma religiosa). Es posible que estas ideas nos hagan recordar el discurso de Bauman.

“Es muy importante conocernos a nosotros mismos, porque cuando ya me conozco yo puedo empatizar con la gente y yo creo que es lo que nos hace falta un poco. Cada uno va a su bola y nos hemos deshumanizado un montón. Y yo creo que estamos en un momento muy egoísta de la sociedad en general. Y si tú te conoces a ti mismo y sabes lo que lo que está bien contigo, lo que te va bien, al final tratas a las personas de otra forma distinta”

- Informante 2

Existen elementos compartidos entre todos los seres humanos, depende de donde queramos poner la mira. Si en lo que compartimos y nos une o en las diferencias que nos separan. Además, dentro del mindfulness no hay sitio para el egoísmo, ya que cree fielmente en la interdependencia mutua.

Finalmente, acorde al último objetivo de la investigación, “investigar las posibles barreras y limitaciones que impiden la incorporación de la meditación y el mindfulness en la práctica profesional de los educadores sociales, tanto a nivel individual como institucional”, las informantes han mostrado sus opiniones y preocupaciones.

Por un lado, uno de los problemas más preocupantes reside en el germen de la sociedad, en nuestro sistema. Nos han configurado de tal forma que vivir corriendo es la única forma de la que entendemos la vida. Y todo lo que conlleve parar, no forma parte de mí. De nuevo hacemos alusión a la idea de sociedad líquida del sociólogo y filósofo polaco, Bauman. Líquida porque no permanece, fluye y se pierde, como nosotros. Otro de los problemas tiene ver con el mal uso que se les ha dado a las nuevas tecnologías. Que entorpecen el objetivo primero de la meditación, puesto que estas tecnologías nos mantienen distraídos, dispersos y desconectados de toda realidad. Proporcionando realidades alternativas y evitando la nuestra propia.

Una de las entrevistadas se mostraba indignada por no haber recibido formación en la carrera sobre estos métodos. Cree fielmente en una conexión de valores entre la Educación Social y la Meditación, así como la similitud entre el perfil de la educadora y la guía de meditación. Y para conseguir acercar más a los grupos en exclusión cree que hay que acceder a los concursos de proyectos públicos y sus subvenciones para poner en práctica este tipo de intervenciones, y dirigirlas hacia la prevención.

Por otro lado, una de las educadoras ha mostrado su preocupación por que “el mindfulness corre el riesgo de morir de éxito”. Debido a que muchos famosos y creadores de contenido de Internet (*influencers, youtubers, etc.*) hablan de ello desde el total desconocimiento, como si fueran gurús. Es contraproducente que personas con mucho alcance se dirija a sus seguidores con mensajes erróneos porque pueden confundir a la población. Si juntamos esta idea con el problema generalizado de dar por verídico cada dato que se ve en la red, y no contrastar la información con ninguna fuente fiable. Aunque no debe descartarse la posibilidad de que algunos de ellos este haciendo una buena labor, dándolo a conocer.

Por ello, nuestras compañeras de gremio nos han brindado un consejo por si deseamos implementar la meditación y/o el mindfulness en nuestras labores socioeducativas. Es indispensable formarse para ello con algún curso o máster enfocado en estas técnicas, pero igual de importante es ejercitarlo en primera persona. Puesto que, no se puede hablar de algo que no se conoce.

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

Por un lado, es curioso como tan solo con cinco sujetos dentro de la investigación, haya habido preguntas donde se haya llegado a la saturación. Y no en preguntas sobre conceptos que cualquier profesional de la meditación podría conocer. Sino en la cuestión donde se pide un consejo para otro educador social que quiera trabajar implementando estas prácticas. Todas y cada una de las educadoras contestan que lo necesario es formarse en meditación y aplicarla en tu día a día. Puede parecer intuitivo, pero en la infinidad de universo existen muchos más consejos.

Por otro lado, esta investigación me ha ayudado a conocer más profundamente sobre un tema que ya me interesaba de por sí. Mientras que, en algunas entrevistas, a lo largo de la conversación preguntaba por el tema de la gratitud y, por el contrario, del egoísmo, en la sociedad. Mientras que en otras entrevistas eran las propias informantes las que sacaban a la luz estos conceptos antes de implementarlos por mi parte en la conversación.

El hecho de que cada uno es su propio maestro nos hace creer más en nosotros mismos y llegar a pensar que otros nos perciben con seguridad porque es lo que proyectamos. Este fenómeno se llama Efecto Pigmalion o profecía autocumplida, y es un arma de doble filo porque en este caso puede beneficiarte. Pero enfocado de forma equivocada puede hacerte caer más bajo de lo que estabas.

Otro de los beneficios que experimentamos y que nos ayuda a convertirnos en seres más funcionales para construir una sociedad mejor es mantenernos en el presente. Si conseguimos esquivar la divagación y por lo tanto percibir de forma más clara la realidad y el presente, nos convertiríamos en seres más críticos. Solo así podremos prosperar como sociedad. Así mismo, al realizar estas técnicas hay ciertas cualidades que se acentúan, como la empatía, compasión, paciencia, aceptación, ecuanimidad, no juzgar, no aferrarse al pasado... Si como comunidad fuéramos capaces de extender estos ejercicios, es muy probable que avanzáramos en la dirección correcta.

Gracias a las investigaciones científicas que se han preocupado por estudiar todos los cambios que reproducían los practicantes de meditación, se conocen los beneficios que se pueden llegar a obtener. Mas bien tengo una regañina para la población, ya que

antes de que esto sucediera ya había conocimiento de su existencia, así como escépticos ¿Por qué solamente nos lanzamos cuando lo dice la ciencia? Para otros casos es comprensible, pero este en cuestión no pone en riesgo tu seguridad, ni desencadenaría ninguna problemática en el caso de que no dé los frutos que promete ¿Por qué nos hemos vuelto una sociedad tan poco curiosa?

Como sociedad tenemos el poder de dictar y ser nosotros los que dirijamos y guiemos los estudios científicos a través de nuestra participación, representación, repetición, etc. Es decir, si hubiéramos empezado con estas prácticas hace trescientos años, ya se habrían empezado a estudiar entonces. Con nuestros actos somos capaces de poner el punto de mira y dictar lo que es realmente importante.

Estoy utilizando este ejemplo, pero puede ser ante cualquier cosa que queramos llegar a conseguir. Tenemos un poder muy grande como sociedad, solo si nos juntamos todos. “Caminante, no hay camino, se hace camino al andar”.

Encontramos varias similitudes entre las funciones del educador social y un guía de meditación. Ambos quieren enseñarte el camino hacia tu felicidad y ellos están de paso solamente, porque el que tiene que dar los pasos es el sujeto en cuestión. Aunque siempre con apoyo e indicaciones. Si verdaderamente se hiciera hincapié en relacionar ambos mundos, pienso que habría una gran acogida por parte de los profesionales y la sociedad lo agradecería. El “aquí y ahora”, se traduciría en hacer un análisis de la situación actual. Donde probablemente tengamos que hacer reajustes. Creando un plan, tomando acción y aprendiendo a base de ensayo y error. Ellos mismos son sus propios agentes de cambio.

Puede ayudarnos de forma directa a cultivar nuestra atención, haciendo pequeños ajustes en nuestro día a día. No me equivoco si afirmo que siempre estamos manejando varias cuestiones al mismo tiempo; atiando una llamada y columpio al niño, cocino con una serie de fondo, etc. Nos estamos volviendo multitarea y la sociedad nos dice que eso es lo que está bien. Las consecuencias son no poder centrar la atención en una sola cosa, tener la atención dividida y por lo tanto incompleta en cualquiera de todos los sitios donde este.

Además, estas prácticas nos ayudan a estar más presentes en nuestro día a día, y a conseguir escapar del piloto automático. Que, aunque en algunos casos es necesario

porque nos hace ahorrar energía, nos lleva a nuestro lugar seguro, etc. No podemos ni debemos pasarnos toda la vida en un constante piloto automático. Porque llegará un día donde ya ni siquiera podamos caminar, y nos hayamos perdido por completo la esencia de la vida.

Estoy de acuerdo con que el mindfulness y la meditación no son útiles para todo el mundo, pero eso no impide que eches una mirada dentro de ti de vez en cuando. Para saber que está ocurriendo dentro de ti, si te hace sentir bien o no, etc. No soy quién para obligar a nadie a hacer nada que no quiera, tampoco lo pretendo, pero a veces tenemos que hacer cosas que no nos gustan o nos resultan incómodas para conseguir un beneficio mayor.

Las personas que conocen el mindfulness solo se arrepienten de una cosa, de no haber empezado antes a practicarlo. Es fácil, si lo conoces y no te interesa o no encaja en lo que estas buscando, simplemente pasas a otra cosa, sin “perder” más el tiempo ahí. Pero si lo conoces, te gusta y además te arrepientes de no conocerlo antes. Es una buena señal porque eso solo ocurre con las cosas que verdaderamente causan cambios impactantes en tu vida.

Respecto al objetivo general de la investigación: “Analizar las experiencias de los educadores sociales en torno al uso de prácticas de meditación y mindfulness en su actividad profesional”. La investigación ha conseguido captar la esencia del trabajo de estas educadoras sociales en referencia a sus experiencias laborales propias. Con un amplio espectro de diversidad en las realidades y patologías de sus usuarios. Además, de afirmar y explicar las notorias mejorías que percibían tanto las educadoras como las mismas personas que lo ponían en práctica. Así queda reflejado en la exposición de los resultados y en las transcripciones de las entrevistas.

Por último, me gustaría resaltar la habilidad de la Educación Social para adaptarse a las nuevas técnicas que aparecen en las distintas culturas. Y con “Educación Social”, me refiero a las educadoras y educadores sociales, que son los que lo hacen realidad y, por lo tanto, materializan estas ideas para conseguir hacerlas llegar a los distintos colectivos para mejorar sus situaciones. Esta profesión (y profesionales), son innovadores por vocación y casi por obligación al intentar y conseguir incluir y amoldar prácticas según los cambios de la sociedad. Que como ya hemos visto no es fácil, puesto

que se encuentra en un continuo movimiento (cada vez más acelerado) como argumentaba Bauman.

El perfil profesional del educador social tiene una sensibilidad especial a la hora de percibir necesidades, además de cubrirlas. Es un personaje valioso para la sociedad actual, a la par que polivalente, pero sin perder su punto de mira.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bartley, T. (2013). *Terapia cognitiva basada en mindfulness para el cáncer*.

Bergland, C. (2018, May 23). El camino del atleta: MEDITACIÓN. La compasión es como un músculo que se fortalece con el entrenamiento. La meditación de bondad amorosa y el entrenamiento de la compasión aumentan la resiliencia empática. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201805/compassion-is-muscle-gets-stronger-training>

Bertolín Guillén, José Manuel. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 289-307. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352015000200005>

Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., ... & Marlatt, G. A. (2006). La Meditación de Atención Consciente y el Consumo de Sustancias en una Población Encarcelada. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 343-347.

Cebolla i Martí, A. J. (2007). *Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento de la ansiedad y la depresión* (Tesis doctoral, Universitat de València). Universitat de València. <https://roderic.uv.es/rest/api/core/bitstreams/348dc359-7ec7-4c0f-a281-a0f029e048dc/content>

Chapsal, M. E. (2022). Diagnósis del hombre actual: La propuesta de Zygmunt Bauman. *Revista de Filosofía*, 21(1), 9-37.

Egúsquiza-Vásquez, K. (2015). *Una aproximación a la terapia de aceptación y compromiso*. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 1-3.

Equipo Psi Mammoliti. (2021, julio 15). *Investigaciones científicas sobre mindfulness y sus beneficios*. Equipo Psi Mammoliti. [Psi Mammoliti | Quiénes somos](#)

Faúndez, J. R. (2003). Orígenes y determinaciones del conocimiento tácito como fundamento de valor. *Revista Gestión y estrategia*, (24), 95-107. Rojas Estapé, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa.

Farias, I. (2023, mayo 18). *En qué consiste la MBCT o terapia cognitiva basada en el mindfulness.* *PsicoActiva.*

[https://www.bing.com/ck/a?!&&p=faaf7a7afcec228eJmltdHM9MTcyMDQ4MzIwMCZpZ3VpZD0xMTZiNmFiNy0yMjRhLTY4ZGEtMDg3MC03ZTI1MjNIMjY5MTUmaW5zaWQ9NTIyMw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=116b6ab7-224a-68da-0870-7e2523e26915&psq=Farias%2c+I.++\(2023%2c+mayo+18\).+En+qu%2c%a9+consiste+I+a+MBCT+o+terapia+cognitiva+basada+en+el+mindfulness.+PsicoActiva.+%e2%96%b7+MBCT+o+terapia+cognitiva+basada+en+el+mindfulness+\(psicoactiva.com\)&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucHNpY29hY3RpdmEuY29tL2Jsbnml0aXZhLWJhc2FkYS1lbi1sYS1hdGVuY2lvbi1wbGVuYS8&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=faaf7a7afcec228eJmltdHM9MTcyMDQ4MzIwMCZpZ3VpZD0xMTZiNmFiNy0yMjRhLTY4ZGEtMDg3MC03ZTI1MjNIMjY5MTUmaW5zaWQ9NTIyMw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=116b6ab7-224a-68da-0870-7e2523e26915&psq=Farias%2c+I.++(2023%2c+mayo+18).+En+qu%2c%a9+consiste+I+a+MBCT+o+terapia+cognitiva+basada+en+el+mindfulness.+PsicoActiva.+%e2%96%b7+MBCT+o+terapia+cognitiva+basada+en+el+mindfulness+(psicoactiva.com)&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucHNpY29hY3RpdmEuY29tL2Jsbnml0aXZhLWJhc2FkYS1lbi1sYS1hdGVuY2lvbi1wbGVuYS8&ntb=1)

Franco Justo, C., Mañas Mañas, I., & Justo Martínez, E. (2010). Mejora en algunas dimensiones de salud percibida en pacientes con fibromialgia mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society, & Education*, 2(2), 117-130. <https://www.psye.org>

Geerken, G. (2018). La práctica de la meditación (mindfulness) en la deconstrucción de la identidad sexual.

Guerrero Bejarano, M. A. (2016). *La investigación cualitativa.* INNOVA Research Journal, 1(2), 1–9.

Horrillo-Álvarez, B. (2020). *Efectos de un programa de entrenamiento en meditación Mindfulness sobre la atención y conciencia, el afecto y el estrés. Evaluación de la adherencia al entrenamiento.* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid. <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/9f91db61-3c31-4333-b4dd-e4ea51c4975c/content>

Joya, L. (2018). Calidad de vida en adultos diagnosticados con VIH del hogar El Tonel de la fundación EUDES de bogotá y propuesta de trabajo desde el mindfulness y la actividad física. (Trabajo de grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá - Colombia.

Kabat-Zinn, J., (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana.* Paidós.

Krohne Pombo, A. M. (2018). *Ciencia y meditación. Papeles: Revista especializada de la Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Antonio Nariño,* 10(20), 30-38. <https://revistas.uan.edu.co/index.php/papeles/article/view/531/456>

Mariño Fontenla, V., Sanz-Cervera, P., & Fernández Andrés, M. I. (2017). Efectividad del mindfulness en personas con TDAH: Estudio de revisión. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, 6, 260-273.

Mato Cossias, I. M. (2022). *Intervención psicoemocional basada en terapia cognitiva de atención plena (mindfulness) en personas con esclerosis múltiple remitente-recurrente* (Tesis doctoral, Universidad de Cádiz). Universidad de Cádiz.

Matzkin V., Gafare C., Valicenti N., Soto S., Ringel C., & Levy L., (2019). Mindfulness e Imagen Corporal en los Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Diaeta*, 37(169), 34-41. Recuperado en 17 de junio de 2024, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372019000400005&lng=es&tlng=es

Nirakara. (6 de noviembre de 2016). *Jon Kabat-Zinn, Mindfulness para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad* [Archivo de vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mmdqidh3-N4&t=1680s>

Sánchez Gutiérrez, G. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *University of Costa Rica*. <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>

Sánchez Hernández, M. (2015). Sobre La Educación en un mundo líquido. *Xihmai*, 10(19).

Teti, G., Boggiano, J., & Gagliesi, P. (2015). Terapia Dialéctico Conductual (DBT): un tratamiento posible para pacientes con trastornos severos. *Rev. Arg. de Psiquiat*, 26, 57-64.

Toscano, G. T. (2009). *La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación*. En G. Tonon (Comp.), *Graciela Tonon*, 46, 45-73.

Walsh, R. (1996). Meditación. *NATURA MEDICATRIX*, (43), Primavera-Verano.

ANEXOS

Anexo 1

Guion de la entrevista Semi-estructurada:

1. ¿Las prácticas que llevas acabo se ajustan más a la meditación o al mindfulness?
2. ¿Cómo explicarías qué es la med/MF a una persona totalmente ajena a estas prácticas?
3. ¿Qué crees que ocurre en nosotros cuando meditamos o hacemos MF?
4. ¿Piensas que se consiguen resultados diferentes trabajando en grupo? ¿Cómo afectas esto?
5. ¿En qué colectivo has implementado esta actividad? Y, ¿por qué ves beneficioso que este colectivo en concreto lleve a cabo este tipo de prácticas?
6. ¿Has observado cambios significativos en los participantes como resultado de estas prácticas? ¿Ellos mismos te han trasladado algún cambio?
7. ¿Deberíamos hacer más uso de estas herramientas desde la Educación Social?
8. ¿Este trabajo interno cómo crees que puede afectarnos a la hora de relacionarnos con el medio?
9. ¿Cómo piensas que sería la sociedad donde todo el mundo implementara esta actividad en su día a día?
10. ¿Cómo crees que podríamos hacer llegar la med/MF a más gente desde la Educación Social?
11. ¿Qué perspectiva y valor añadido ofrecemos como profesionales de la Educación Social a estas prácticas?
12. En el caso de que los hubiera, ¿qué obstáculos encuentras para la integración de la med/MF en la Educación Social? Y, ¿qué recursos y apoyos ves necesarios para superarlos?
13. ¿Qué consejo le darías a otro profesional del gremio si quisiera empezar a poner en práctica la med/MF en alguna intervención?

Anexo 2

Entrevista 1

Entrevistadora: ¿Las prácticas que llevas a cabo se ajustan más a la meditación o al mindfulness?

Informante 1: A las dos cosas [se ríe] Hacemos un poquito de todo. Al final meditación como tal es muy difícil hacer y lo que se trabaja más en todos los ámbitos es la concentración que es más fácil hacer. Luego, cuando ya tienes dominada la concentración, ya haces meditación. Pero meditación como en sí, es muy difícil. Entonces, mindfulness es en una cosa en concreto. ¿Eso es concentración vale? Cuando hablamos de meditación es ya un poco lo que se suele decir, así en grandes rasgos y súper fácil, lo de poner la mente en blanco, y siempre utilizamos algo para poder meditar entre comillas es concentración, porque siempre hay una cosita ahí para poder estar atenta. Entonces nosotros siempre utilizamos la concentración. El mindfulness es que le han puesto ese nombre así súper, porque es súper pegadizo [se ríe], pero que sigue siendo concentración o meditación, como queráis llamarlo. Normalmente se suele utilizar la respiración. Entonces si te pones atenta a tu respiración, solamente al movimiento, solamente a la forma que entra y sale el aire por la nariz y solamente estás atenta a esa cosa en concreto, todo lo que tienes en la cabeza desaparece. Al final lo que se trata es de que los pensamientos, que son los que nos alteran, lo que te altera la respiración, los latidos del corazón, todos los pensamientos que pasan tan rápido sean mucho más lentos. Y entonces, al solo estar pensando en una cosa se paran mucho esos pensamientos. Baja los latidos del corazón, baja la respiración, las constantes vitales y entonces la concentración es mucho mayor y sirve para que los chiquillos que siempre están muy dispersos jugando. Por ejemplo, hablo de los niños porque mi hijo es el que hace mindfulness [se ríe]. Nosotros hacemos más concentración en clase, pero que al final es lo mismo, es estar atento a un punto en concreto. Se suele utilizar la respiración para quitar todo ese barullo del cerebro que lo altera, que altera todo el cuerpo. Entonces, al final eso relaja y ayuda a que puedas estar más concentrado. Y a la hora de hacer algo en concreto, pues tengas toda la atención en lo que vayas a hacer.

Entrevistadora: Que buena respuesta, a ver si puedo preguntar el resto, ¿qué crees que ocurre en nosotros cuando meditamos?

Informante 1: Al final encuentras paz porque no estás alterado y entonces estás más relajado. Que al final, la relajación tiene esas dos partes. La parte mental que es imprescindible para poder relajar también el cuerpo. Entonces, si tú estás meditando, quiere decir que estás contigo y entonces es mucho más fácil analizarte tú a ti mismo, o encontrar tus historias, y tus problemas, y encontrarles respuesta porque no tienes condicionantes. Estás solamente tú contigo. La meditación sirve para poder encontrar la paz, para poder estar tranquilo con uno mismo.

Entrevistadora: ¿Crees que se consiguen resultados diferentes trabajando en grupo? ¿Y cómo afecta esto?

Informante 1: Se puede trabajar en grupo, pero al final es una práctica que es individual. Vale, al final la respiración, los pensamientos y todo lo que tenga cada persona es cada persona. Se trabaja en grupo, pero cada uno lo vive de distinta forma, porque cada uno trae sus mochilas a las clases o donde sea, y entonces la práctica puede ser en grupo, pero no por ser en grupo es distinto que por ser individual. Igual distrae un poco más el estar en grupo. O igual ayuda a estar acompañado para poder sentirse mejor. Depende de la persona, pero el trabajo es individual.

Entrevistadora: Y cuando ya lleváis unas ciertas sesiones, porque me imagino que serán un grupo, o sea el mismo grupo siempre y demás ¿Ellos luego comparten sus experiencias o no? O solo el que quiere, supongo.

Informante 1: Exacto, hay gente que es más abierta y sale de clase y “ay, ay, qué bien, qué a gusto, por favor, ¿por qué tenemos que volver a la vida real?” [se ríe]. Y otras personas que, por ejemplo, que depende del día no lo llevan bien y en el momento de estar más concentrados o hacer la relajación, te piden permiso para salir. O que lo viven muy a gusto, pero tampoco lo expresan. Cada persona es distinta y también depende del momento de la vida en que te pille

Entrevistadora: ¿Cómo piensas que puede estar ayudando al colectivo con el que trabajas en concreto? En este caso mayores

Informante 1: Sí, a ellos les viene bien para relajar, les viene bien para separarse un poco de sus problemas y les viene bien para mirar sus problemas también de distinta forma. Porque al final también es verdad que saliéndote de esto ellos comparten sus vivencias y la vida la toman de distinta forma.

Entrevistadora: ¿Tú crees que les ayuda a relativizar?

Informante 1: Vamos sin duda. Les ayuda a anclarse en el aquí, en el aquí y el ahora. Es un trabajo grande, necesitan mucho y tienen mucho ajeteo. Y no queremos, pero la vida es en teoría se acaba en algún momento y llegando a estas edades pues sabes que están más cerca. Entonces ayuda, ayuda a vivir lo que es ahora y a relativizar un poquito lo que pasará después. Bien, yo creo que sí, que ellos, claro.

Entrevistadora: Claro es que a esta edad... ósea es un problema muy grande, hay gente que le tiene mucho miedo

Informante 1: Sí, sí tengo en concreto alguna persona que si nos ponemos a hablar de muerte enseguida se quiere salir de clase. Que es verdad que le puede pasar a cualquiera, porque ninguno nos vamos a quedar aquí. Lo que pasa es que nosotros no tenemos la fecha, entre comillas

Entrevistadora: Sí, eso, exacto. La gente mayor tiene el problema de que a veces se siente muy sola y demás, el hecho de acudir y estar aquí en grupo, también lo notaran ¿no?

Informante 1: Sí, mira, yo por lo menos lo que les digo las alumnas (que son mayoría chicas), es “sal de casa, ven. Y si luego solo puedes sentarte en la silla y no puedes hacer ningún ejercicio, te sientas, pero tienes que llegar al grupo” ¿Qué no puedes hacer nada hoy? (porque primero hago yoga y luego meditación). No pasa nada, pero estás en clase y los diez-quince primeros minutos que hacemos de calentamiento para ir entrando. Pues unas cuantas señoras le ponen el nombre de “terapia de grupo” ¿Por qué? Porque es eso. Hay mucha gente que vive sola y solamente habla con alguien si viene a clase y si no, igual ni salen de casa. Entonces tienen la obligación de ir a alguna actividad y eso es lo que les obliga a salir de casa, que es muy importante, porque si no, te aíslas en casa. En verdad el Ayuntamiento de Basauri está muy pendiente de eso

Entrevistadora: ¿Es muy envejecida la población de aquí?

Informante 1: Sí, pero está muy pendiente de eso porque tiene muchos frentes abiertos para estar atentos, para que ninguna persona mayor esté sola en su casa. Y se les llama por teléfono y se les anima. Entonces sí que es verdad que hay gente que no le gusta, que quiere venir a clase, dar la clase y ya está. Pero es que yo sé que necesitan

esto. Al final yo llevo 20 años dando clases con ellos, y solo con ellos, porque con mayores. O sea, con jóvenes para decirlo así, o niños ya estuve. Pero solo con ellos son 20 años ya y al final necesitan hablar e igual dicen en clase cosas que no se atreven a decir en casa también. Se sueltan, encuentran a gente que tiene sus mismos problemas. Pues las viudas, los que han perdido hijos, los que están padeciendo un cáncer, los que tienen no sé qué enfermedad. Es una especie de apoyo. Entonces les ayuda a salir de casa y a relacionarse con la gente. Y al final eso para ellos es muy importante a esa edad. Porque su familia al final no está. O sea, quiero decir, los hijos mayores han hecho sus vidas. Y sí, pues son sus padres y les llaman y tal y cual. Pero ya no estás en compañía con alguien en concreto. Y si tienes a alguien en concreto a tu lado, pues igual son muchos años y tienes ganas de otra cosa. Tienes ganas de poder hablar con alguien de tus cosas y que te entiendan y que te escuchen. Y a veces los de fuera te dan más confianza porque no te conocen. Y en muchos de los grupos han hecho mucha piña y se llaman y saben que no sé quién vive sola y la llaman por teléfono, y “¿qué tal estás?, que ya me han dicho que no sé qué, no sé cuántos...”

Entrevistadora: Es que socializar es súper importante.

Informante 1: Es que al final las personas, menos los pocos que hay que viven por ahí en el monte ellos solos. Las demás, las personas necesitamos de esa interacción. Entonces, después de que por fin los primeros 15 minutos se relacionan, ya nos centramos en clase y se cansan un poco y luego ya entramos mucho más fácil hacer respiraciones con la atención, a hacer relajaciones y luego ya sales de clase con otra cosa.

Entrevistadora: ¿Y después tienen ese espacio para hablar y si te apetece abrirte y contar de algo que has experimentado?

Informante 1: Eso es a gusto de ellos al final, pero sí. Te quiero decir, sois mayores [se ríe] y no os puede obligar a ninguno a hacer nada que no queráis. Y vosotros sois libres de hacer lo que queráis al final. O sea, eso es así, claro. Entonces los temas suelen salir solos. Si alguien necesita hablar de algo. O preguntas qué tal está alguien en concreto, porque sabes que no está bien. O de repente, pues sale una charla en clase y cada uno dice las cosas que tenga que decir y/o los que están en contra, etc. Y bueno, ya está.

Entrevistadora: Vale, o sea, todo es mucho más espontaneo

Informante 1: Sí, sí, porque al final es muy importante conocernos a nosotros mismos, porque cuando ya me conozco yo puedo empatizar con la gente y yo creo que es lo que nos hace falta un poco. Cada uno va a su bola y nos hemos deshumanizado un montón. Y yo creo que estamos en un momento muy egoísta de la social en general. Y si tú te conoces a ti mismo y sabes lo que lo que está bien contigo, lo que te va bien, al final tratas a las personas de otra forma distinta. No sé, también va dentro de cada uno, pero yo creo que al final es importante que uno esté relajado, que pueda relativizar los problemas y ver las cosas con una cierta distancia. Y yo creo que, como educadores, educadoras en este caso [se ríe], es una perspectiva interesante y muy muy necesaria la que podemos ofrecer. Desde ahí, desde ese pensamiento, se podrían cambiar muchas cosas y todas a mejor

Entrevistadora: ¿Tú crees que, aunque la meditación sea un trabajo interno de cada persona ayuda a tener más conciencia con el resto de gente y a acabar con ese egoísmo y tener más conciencia de sociedad, de comunidad?

Informante 1: Es que al final, cuando tú conectas contigo y con tu esencia, al final te das cuenta de que las personas son lo que valen, que está muy bien el dinero porque aquí tenemos que sobrevivir y es necesario. Pero al final lo que yo creo que te da más, y que te llena más o te enriquece más, es el contacto con la gente. ¿Y si la gente es buena contigo, pues qué más quieres? Está bien el dinero, pero si fuésemos todos más espirituales, entre comillas, porque al final eso es un término, muy religioso. Pero si fuésemos más humanos al final es que no ocurrirían ciertas cosas. Es que como a mí no me entra en la cabeza muchas de las cosas que pasan, pues entonces, sin más. Yo creo que es importante humanizar a las personas.

Entrevistadora: Y que cuando las personas se juntan salen cosas muy buenas

Informante 1: Si es que nos tenemos que escuchar porque hay muchas ideas buenas y pueden complementarse con otras que tienen otras personas y salir algo de la leche. Pero cuando se busca para hacer ganancia, pues al final se pierde la esencia por el camino.

Entrevistadora: Sí, es otro objetivo ya el que hay, con otro punto de vista ¿Has observado cambios significativos en los participantes como resultado de estas prácticas y ellos mismos te han trasladado algún cambio?

Informante 1: Sí, hay gente en concreto que te dice “menos mal que he empezado con esto, me ha salvado la vida”. Tampoco es eso, porque al final yo hago mi trabajo

Entrevistadora: Pero igual es lo que necesitaba esa persona en ese momento.

Informante 1: Claro, entonces es todos los días “qué buena clase” y “qué buena clase”. Bueno, vale, ya está. Yo no necesito que me doren la píldora porque yo no soy muy egoísta o como quieras llamarlo. Yo no tengo, no tengo mucho ego porque para mí es mi trabajo y como yo a la gente cuando la veo, la veo tranquila, la veo contenta. Si tiene algún problema y está triste y llora en clase se le ayuda porque al final es muy importante también sacar las emociones. Y salen de clase y dicen “pues mira, no iba a haber venido porque no, porque me encontraba mal, pero me voy mejor”. Entonces, para mí que ellas vengan a clase y que ellas digan me digan “no, no, a mí me pones el médico otro día que yo este día tengo no sé qué, porque yo no quiero perder clase”. Es lo que yo quiero, que ellas se sientan bien. Que quien esté, quien esté dándoles clase, sea yo, o sea otra profesora, da igual. Lo que quiero es que ellas estén a gusto. Y al final tú das lo que tienes. Porque a mí me encanta mi trabajo, pero no para que me halaguen. Yo no necesito que me lo digan, pero yo se lo veo a ellas.

Entrevistadora: Claro, pero igual muchos te lo trasladan por agradecimiento

Informante 1: Sí, que hay gente que dice “mira, pues yo empecé a hacer yoga en concreto porque tuve un problema de hepatitis y con el ejercicio de la torsión” y la medicación, claro, porque estaba en tratamiento, porque no somos sustitutivos de nada. Al final cada uno tiene su trabajo. Y me contaba “Y mejoré un montón y me he curado entre los ejercicios que hacía la medicación y que era una persona constante” y que sigue siendo una persona constante con noventa y no sé cuántos mil años [se ríe]. Sí, y estaba muy agradecido al tema. Ahora ya no puede venir a clase, pero sigue haciendo en casa. Y yo tengo contacto con algún familiar y bueno, y me comentan. Que, si “mándale recuerdos” y eso pues al final pues son muchos años, Te quedas con el cariño de la gente. Y otra señora “pues ya no me podía atar el sujetador porque tengo un roto no sé qué, no sé cuánto” [se ríe]. “Y ahora ya me ha hecho jolín, ya no me duele”. Y al final es

un trabajo de ellos y es lo que yo digo siempre, yo doy la clase, pero el trabajo es vuestro.

Entrevistadora: Lo bueno es que les capacita también mucho. O sea, el tema del yoga, te liberas mucho de mente, pero que también estás haciendo ejercicio. Yo, por ejemplo, hago muchas veces yoga con una tía mía súper yogui que da clases, y es que acabas sudando, o sea, y la gente dice “si te pones ahí y respiras y te pones así con las manitas así” [se ríe]

Informante 1: Sí, se piensan que son cuatro posturitas [se ríe], pero tiene un trabajo. Tiene el trabajo de llegar a clase, que tienes que salir de casa o dejar de hacer otra cosa. Y hacer lo que has venido a hacer. Muchos estiramientos, muchos, no sé qué, muchos no sé cuál. Y luego mucha respiración, mucha concentración, mucha relajación. Pero tienes que ir y tienes que hacer.

Entrevistadora: Es importante la constancia también

Informante 1: Sí. Y luego hay momentos en la vida en los que haces y no te llama nada y lo dejas y ya está. Y hay otros momentos en los que empiezas y dices joder, ¿cómo he estado yo tanto tiempo sin hacer? Entonces, bueno, al final cada uno en su momento, pero las clases son iguales para todos y entonces, según trabaja la persona dentro de la clase, es lo que él o ella se lleva ¿Qué estoy enfermo? No pasa nada, ya lo retomaré

Entrevistadora: Hay un estudio que la ansiedad con el tema del cortisol y demás, si estas todo el rato en alerta dejas el sistema inmune a un lado porque como que en ese momento no es importante porque tu cuerpo esta en modo supervivencia y que hay más probabilidades de caer enfermo si tienes mucha ansiedad. Es de mente y al final te hace estar mal de cuerpo, que todo esta unido

Informante 1: Yo empecé a hacer todo esto con dieciséis años porque estaba con ataques de ansiedad cuando era adolescente. Y entonces mi padre es profesor de yoga y cuando acababa el instituto me iba con él *le llamaron por teléfono y se hizo una pausa*

Entrevistadora: Este trabajo interno, ¿cómo crees que puede afectarnos a la hora de relacionarnos con el medio?, con nuestra gente cercana y demás

Informante 1: Yo lo que aprendí fue que hay que relativizar las cosas y al final ves con otro cierto punto de vista o de distancia los problemas. Y al final, cuando hablas con los demás estas tranquila, y te notan tranquila. Por ejemplo, mi sobrina tuvo un accidente de coche y en vez de llamar a su madre me llamó a mí, “tía, te llamo a ti porque es que tú eres más tranquila. Y entonces pues, mira, me ha pasado esto, no sé qué, no sé cuántos, y le llamas tú a mi madre y se lo dices”. Vale, pues se lo decimos. No te preocupes. No sé, te relajas un poco más, al final, los problemas son problemas y nada más. Pero bueno, si puedes verlos desde distintos puntos de vista... que es verdad que luego si estás hundido en el problema, pues estás hundido en el problema. Pero tienes que ser capaz de darte cuenta dónde estás y poder salir. Al final, lo importante no es estar dentro del problema, es darte cuenta dónde estás. Al final el trabajo personal es el que te da las opciones o herramientas para poder estar a gusto contigo, para que los demás sientan eso.

Entrevistadora: ¿Cómo piensas que sería la sociedad donde todo el mundo implementara esta actividad en su día a día?

Informante 1: Pues lo que hemos comentado ya. Yo creo que más, más humanos, más respetaríamos mucho más las personas al entorno. Y yo creo que seríamos todos mucho más felices.

Entrevistadora: ¿Cómo crees que podríamos hacer llegar la meditación a más gente desde la Educación Social?

Informante 1: Animando a la gente a probar, explicándoles muy bien en que consiste y que beneficios tiene. Pero hay que ponérselo a su disposición, que ya sabemos que si hay que esforzarse mucho igual nos entra la pereza [se ríe]. Decir que puede surgir como respuesta a la ansiedad, por ejemplo, como me ocurrió a mí básicamente. Y que por desgracia es un problema muy común. La sociedad en la que estamos ahora mismo es nos lleva y nos arrastra y nos mueve y es muy estresante. Yo creo que herramientas ahí para cuando la gente quiera utilizarlas. Hay que respetar los tiempos de cada uno y sus decisiones, que a veces intentamos meter la meditación con calzadora y así tampoco es [se ríe]. Y en el momento de cada en la vida llegará el que necesites o lo necesites. Pero yo creo que hay suficiente visión de esto. Muchos famosos hacen, muchos famosos dicen, entonces al final eso, que parece que es lo que está al

alcance. Que, si lo hacen los famosos, los hacen los tiktokers, los hacen los streamers, los hacen... Entonces como eso es lo que está ahora al alcance de todo el mundo

Entrevistadora: ¿Cuáles crees que son los obstáculos en la meditación?

Informante 1: Sí, pero yo creo que el obstáculo nos los ponemos nosotros eh, somos una sociedad que vivimos muy estresados y no tenemos tiempo. Corre para aquí, corre para allá. Vivimos muy limitados por los tiempos, y a veces nos cuesta mucho coger un rato para nosotros. Y hay mucha gente que su rato libre lo quiere para desfogar, y su desfogue es yendo al gimnasio u otras actividades. Es perfecto. Mientras puedas desfogar de alguna forma [se ríe]. Hay que encontrar el huequito. Pero estaría bien que lo que hiciéramos, ya sea gimnasio con pesas, o si es el spinning, que son cosas mucho más activas. Pero que fuese con conciencia. Lo de los videojuegos desconecta el cerebro y no acabas de saber. Tengo un hijo adolescente [se ríe], y no acabas de estar en el mundo real. Yo creo que cuando se desconecta el cerebro así de esa forma, y no estas consciente de lo que estás haciendo y me da igual cual, pues eso. O sea, tienes que pensar en algo en concreto. Lo que no vale es desconectar el cerebro como con los videojuegos

Entrevistadora: A mí me han dicho alguna vez que qué diferencia hay entre jugar a un videojuego y leer un libro. Y yo digo, hombre tú tienes una realidad totalmente artificial, que es la que se te da y ya está, y tú no tienes que hacer absolutamente nada. Pero si te lees un libro, al menos tú te creas los escenarios, te imaginas los personajes, estás concentrado y presente en la lectura de forma activa. O sea, sin ti el libro no puede seguir avanzando, por eso se necesita que estés tan presente. Es muy distinto. Bueno ¿Qué consejo le darías a otra persona si quiere empezar a trabajar con colectivos con meditación, yoga y demás?

Informante 1: Pues que lo haga [se ríe] tiene que formarse primero, tiene que informarse porque para tratar con gente al final tienes que tener un poco de formación. Con niños pequeños que son muy activos y las formas de llegar a ellos son distintas entonces para poder dar clases a niños tienes que tener mucha energía, y tienes que saber que, aunque creas que no te escuchan, te escuchan. Un día que me enfadé les puse a dar la clase a ellos y me repetían mis palabras exactamente, lo que yo decía lo sabían de memoria. Tienen el cerebro como una esponja, y su cuerpo y su cerebro trabajan muy rápido. Entonces las clases de niños son mucho más cortas, activas, intensas y luego

necesitan ir suave entrando a un estado más tranquilo, pero no de desconectar, no de centrarse en uno mismo como hacen los mayores. Hay que darles su espacio y hay que hablarles con respeto porque no son niños. Hay que intentar adecuarse a sus pulsaciones, a sus ritmos, y ellos ya tienen un recorrido en la vida, aprendes mucho de ellos. Y si han empezado ahora les va a costar un poquito, hay que ser paciente. Y los jóvenes o medianos depende de cada uno, algunos necesitan más actividad y otros están buscando otras cosas. En líneas generales, a los jóvenes hay que darles caña para que estar cansados y luego puedan estar a gusto.

Entrevistadora: Vale, pues hasta aquí, ya estaría. Muchas gracias

Entrevista 2

Entrevistadora: Vale, ¿tú llevas más el tema de mindfulness o meditación?

Informante 2: Mindfulness

Entrevistadora: Vale, ahora, ¿cómo explicarías qué es el mindfulness a una persona totalmente ajena a esta práctica?

Informante 2: Vale, pues es a lo que me dedico en mi práctica es precisamente a trabajar con gente profana al mindfulness y que se acerca por primera vez. Entonces, lo primero que explico es que son estrategias para centrar la atención. Fundamentalmente centrar la atención en una forma de atención, intención y actitud. Es decir, poner la atención queriendo, atender a eso que estás surgiendo y con una actitud de aceptar lo que venga. O sea, lo que venga tal y como venga. Claro que, muchas veces pasa que, en cuanto reduces las fuentes de atención, el propio cuerpo se alegra tanto que se relaja. Entonces, muchas veces cuando hago los ejercicios de mindfulness, las personas que los realizan sienten relajación y muchas veces le llaman la hora de la relajación. A veces se sorprenden cuando en esa hora, en lugar de surgir relajación, surge tensión, porque lo que hay dentro en ese momento es un malestar del tipo que sea. Y entonces mi trabajo consiste en ayudar a comprender que esa tensión o ese malestar que surge es que es lo que hay en ese momento y es a lo que hay que prestarle atención

Entrevistadora: ¿Les guías en cierta manera?

Informante 2: Si, si, si, si

Entrevistadora: Si te sale así alguna emoción “negativa”, que negativa tampoco, pero ¿puede formar parte de un bloqueo emocional? Que te surja en el momento en el que estas meditando, que tu cerebro lo saque a flote

Informante 2: Puede surgir, pero a veces, a veces suele ser más desde lo inmediato. Pues que haya en ese momento estés viviendo algún conflicto en alguna relación, alguna frustración de algún plan que tenías y se ha roto. Que igual estás intentando evadirte de no entrar en ese problema. Pero claro, en cuanto haces silencio. Porque sí que es cierto que la base del mindfulness es el silencio y escuchar lo que haya. Entonces, en cuanto callas otras voces aflora ese ese malestar que igual tú no has querido prestar atención o has estado evadiéndolo, pero aparece que sea un bloqueo más profundo. Hombre, pues puede ser. ¿Qué sea un bloqueo más profundo? Pues puede ser, pero si los bloqueos son muy profundos, entonces yo no recomendaría el mindfulness, porque eso también es cierto que es algo de lo que se dice una y otra vez. Si hay conflictos muy gordos, a veces el pararte y prestarle mucha atención en lugar de hacerlos, en lugar de ayudar a disolverlos, los hace más fuertes.

Entrevistadora: ¿Te encierras en ellos?

Informante 2: Sí. Corres ese riesgo. El mindfulness no es para todo el mundo. O sea, porque una cosa es que aparezca malestar un día concreto, pero hay personas que no pueden con ese malestar que hay dentro y si siempre está apareciendo puede llegar a hacerles mucho daño, entonces no sirve. En algún caso estaría contraindicado. Son casos mínimos, pero los hay. Quiero decir que, porque a veces, como estamos en una sociedad muy del juicio. Por eso decía lo de la actitud de: “no de no, no te tienes que sentir bien porque es que a mí me relaja” ¿Y si a ti sí, pero a mí no? y el respetar la diferencia de cómo vivimos las cosas. Pues hace que haya determinadas personas que no les convenga.

Entrevistadora: Ya que estamos hablando sobre el tema de que hay casos en los que es contraproducente ¿Qué me dirías en los casos de depresión muy profunda? Porque he leído sobre una teoría donde dice que eso les hace hundirse aún más

Informante 2: No tiene por qué serlo, si está bien enfocado. Precisamente, la depresión es donde más éxito está teniendo porque permite conectar con las emociones. Entonces, claro, a no es que sea una depresión psicótica, que en ese momento además

esté en activo la psicosis. O, por ejemplo, si existe un diagnóstico de esquizofrenia y no está en un momento de brote psicótico, puede venirle muy bien. O sea, puede. Yo, de hecho, en el grupo que en el que hago mindfulness hay personas con diagnóstico de esquizofrenia que se ven muy beneficiadas simplemente del hecho del silencio. Me sorprende. Porque sienten relajación. Porque a veces todos los impulsos, todos los... ay no me sale la palabra

Entrevistadora: ¿Estímulos?

Informante 2: Todos los estímulos que estamos recibiendo. Cuando de repente se reducen, la persona lo agradece. Y eso con personas con diagnóstico de esquizofrenia, pero en un periodo estable. Es decir, que no están en el brote. Si están en el brote, no. En el brote nadie. Pero, para la depresión está teniendo mucho éxito porque ayuda a centrarse en el aquí y ahora. Y muchas veces la depresión en lo que se centra es en darle vueltas, y vueltas, y vueltas a una sola idea sin salir de ahí y a veces sin conectar con el resto del cuerpo. Y una de las cosas que hace el mindfulness es insistir en conectar con la realidad concreta de hoy, que eso hace salir de esa idea que se instaura y a veces para la persona funciona como un camino para ir descubriendo de que en su vida hay más cosas que esa idea que le tortura. Entonces sí. Luego están los elementos, además de la gratuidad, que va haciendo descubrir todos los elementos que hay positivos en nuestra vida y que los damos por hechos. Entonces, ir descubriendo lo que hay. Pero además no es porque te prometo que lo va a haber en el más allá. No, no, porque lo tocas, porque está aquí, aquí y ahora y es una de las cosas que más ventaja tiene.

Entrevistadora: El grupo que tienes, ¿es de gente que está empezando, o es un colectivo como tal, o es gente que se quiere apuntar..?

Informante 2: Pues mira, por una parte, están las personas que atendemos en el centro, que son personas, que el denominador común es exclusión social. Y que luego también pueden tener otros diagnósticos de enfermedad mental. Pero puede ser esquizofrenia, puede ser trastorno bipolar, pueden ser trastornos de la personalidad y problemas con las sustancias, o sea, temas de drogodependencia. Podía haber un poco de todo y luego, en este grupo en concreto nos juntamos estas personas que están en el centro con personas del barrio de Uribarri, porque esta actividad yo la realizo en el barrio de Uribarri. Y personas del barrio que quieren venir. Y la conjunción de los de los dos tipos de personas, o sea, de los de los dos perfiles, la verdad es que genera un grupo

muy interesante porque nos hace poder experimentar uno de los contenidos importantes del mindfulness, que es la humanidad compartida. Entonces, ver cómo a pesar de tener historias “tan diferentes”, aparentemente tenemos diferentes y recorridos personales diferentes. Hay elementos comunes entre los seres humanos e ir descubriendo esos elementos comunes es un poco una parte del ejercicio que hacemos. Entonces es eso descubrir que todos tenemos momentos buenos, todos tenemos momentos malos. Todos tenemos personas que nos quieren. Personas que no nos gustan todos. Y eso resulta que lo tenemos todas las personas que formamos parte del grupo. Entonces, empezar a buscar qué elementos comunes tenemos los seres humanos creo que es un trabajo muy, muy interesante. A mí me parece que nos hace descubrir no solamente qué es lo que yo siento, sino descubrir que lo que yo siento no lo siento yo sola. No tengo la exclusiva, sino que hay una parte de mí que le da un formato exclusivo y eso tampoco es menor. Pero sí que a la vez estoy descubriendo que hay elementos comunes que también la otra persona lo está sintiendo, aunque ella luego le dé otro formato.

Entrevistadora: Te puede hacer ver que no estás solo de alguna forma, en lo que sea que estés sintiendo o que te esté pasando ¿Y compartís ese tipo de cosas? Bueno, me imagino que quien quiera supongo

Informante 2: Sí, sí, sí compartimos. Y además lo agradece mucho porque sí que hago en las sesiones hago una parte de hacer los ejercicios de meditación, más o menos cortos para que sean asequibles a las personas que están. Y luego una puesta en común de cómo me he sentido en esa actividad. Entonces cada uno comparte a la medida que quiere. El que sencillamente dice “bien” y no quiere decir nada más. No indagamos más. Para que no sea una situación muy policíaca ¿no? [se ríe], de que digas “ahora cuéntame todo” [se ríe]

Entrevistadora: Claro, claro, sino igual es demasiado intrusivo [se ríe]

Informante 2: Sí, sí, exactamente. El ambiente tiene que ser de apertura, de querer hacerlo. El que quiere exponer algo más, en el grupo sí que hay un ambiente majo, de confianza. El que quiere exponer algo más, está perfecto. Y el que no quiere exponerlo, no expone más y tampoco se despide [se ríe]

Entrevistadora: [se ríe] Menos mal, y bueno ¿Crees que se consiguen resultados diferentes trabajando en grupo? ¿Cómo afecta esto?

Informante 2: Sí, yo creo que el grupo nos hace sentir. Date cuenta, aunque todo el grupo esté en silencio, que la mayor parte del tiempo es silencio. Es sentir que no estás solo. O sea, a pesar de estar en silencio, es un espacio en el que estás compartiendo con otro. Entonces, la soledad en ese espacio no existe. Y, además, es una forma de descubrir otras formas de relacionarnos, porque a veces incluso las palabras muchas veces en lugar de ayudarnos a conocernos nos equivocan. Entonces aquí es un espacio de encuentro. Yo te puedo hablar desde mi propia experiencia personal cuando formo parte de un grupo, como asistente, no cuando llevo a un grupo. Ahí yo disfruto mucho. A veces me encuentro que cuando estamos en el rato de meditación o ya en meditación en silencio, sin ningún tipo de indicación ni nada, sino sencillamente silencio. Y de repente veo que mi cabeza se está yendo a cosas que digo “no, por ahí no quiero entrar”. Es abrir los ojos y ver que hay más personas a mi alrededor en silencio me ayuda a volver a donde estaba. O sea, no, no tiene nada que ver. O sea, el mindfulness claro que se puede hacer solo en casa, pero enriquece un montón en grupo. Si se comparte, porque si se comparte lo que se ha vivido, pues es un plus. Pero si no se comparte y no se dice nada, solo el hecho de estar junto a otras personas te da una fuerza distinta

Entrevistadora: Están ahí para lo mismo que tú y cada uno con su batalla por dentro. Y, ¿Cómo piensas que puede estar ayudando a la gente con la que trabajas en concreto?

Informante 2: Pues en concreto lo que ellos me devuelven. Me dicen que es un espacio de relajación y aunque no sea ese el objetivo último. Yo me siento muy satisfecha cuando les escucho eso. Porque normalmente lo que solemos ir es tensionados, o sea, de ansiedad vamos sobrados. Entonces que de repente haya un espacio que sea un espacio cómodo en el que te relajas, que haya un espacio de relajación, pues me doy por satisfecha. O sea, sé que no es el objetivo del mindfulness, no es ese. Y se lo sigo ofreciendo. Pero bueno, si han encontrado un espacio de relajación en este espacio, en este mundo de tensión, me doy por satisfecha. Y, luego a su vez, todavía ellos no lo dicen, pero se va viendo que es un espacio no solo de relajación, sino también de encuentro con otras personas. Ese encuentro que decía de que a veces de relacionarte de una forma distinta. Estamos acostumbrados a que para relacionarnos yo te cuento mi vida, tú me cuentas tu vida. Pero no, aquí tenemos en común algo más. Es otra forma de una forma de relacionarnos distinta.

Entrevistadora: Ya, yo me lo imagino como que están ahí, caminando en silencio, pero todos por un mismo caminito. Que no hace falta hablar, para saber que están ahí, como lo que decías antes. Y que ya por el hecho de venir aquí ya tienen cosas en común, solo por eso vamos. Aparte de que esté pasando por X circunstancia y el otro también, que el hecho de que estén ellos escuchándose es porque han decidido quedarse en el grupo también. Porque como has dicho que “el mindfulness no es para todo el mundo”, supongo que llegara gente por probar y que no se quede, o sí

Informante 2: Claro y en ese sentido el grupo está abierto, por eso casi hay que estar empezando siempre, porque siempre hay alguien nuevo. Pero como a ninguno nos sobra. O sea, luego supone la creatividad de buscar de qué otra forma nueva dices que no lo hayas dicho antes, pero bueno.

Entrevistadora: Pero acaba saliendo, bueno mira es casi un reto, cada vez algo nuevo

Informante 2: Sí, pero, porque además es verdad que es una teoría tan simple que al final es “vamos a callarnos y estar en silencio y escucharnos”. Entonces, bueno, pues sí.

Entrevistadora: Vale, sí, yo me imagino que muchas veces es como contarlos con distintas figuras, distintas metáforas, vaya. Y, ¿tú crees que deberíamos hacer más uso de estas herramientas?

Informante 2: Sí, yo creo que se están implementando bastante. Pero ya no tanto de cara a grupos y colectivos sino de forma indiscriminada. O sea, de hecho, o sea, en este momento sí que se valoran y sí que se están utilizando, yo creo que ya están de alguna forma bastante introducida en la sociedad. Que además el mindfulness está intentando demostrar su eficacia científica y todos esos estudios que se están haciendo sobre él. Y en el curso que yo hice nos enseñaron un esquema, un diagrama de barras. De la cantidad de publicaciones que se habían hecho sobre el mindfulness hace unos años hasta aquí y era una barbaridad, sigue creciendo exponencialmente. Entonces, bueno, pues yo creo que estamos en línea cogiendo su lugar. Pero ya solo falta que los educadores lo vean útil y atractivo, para incorporarlo. Porque la verdad es que sí que está teniendo resultados muy buenos

Entrevistadora: Supongo que también estará ligado con la demanda de la gente vamos. Bueno y, este trabajo interno, ¿cómo crees que puede afectar a la hora de relacionarnos con el medio en tu día a día? O sea, cómo repercute.

Informante 2: Yo por voy observando es que repercute en caer más en la cuenta en cosas que normalmente pasan desapercibidas, de fortalecer el agradecimiento, o sea, reconocer las cosas buenas que hay en nuestra vida. Por eso decía que a veces en depresión ayuda mucho, porque de repente vas descubriendo oye, que me muevo por mis propios pies, que tengo un sitio donde vivir, que es que además me alimento a diario, que tengo alimentos ricos, que tengo personas. Entonces voy poniendo en valor. O sea, yo creo que ayuda a poner en valor lo que tenemos, que muchas veces en el día a día, al no pararnos las damos por hecho.

Entrevistadora: ¿Puede funcionar como un ejercicio de gratitud?

Informante 2: Sí, sí, sí, vale.

Entrevistadora: Me parece importante no centrarse en lo que me falta o lo que no soy, porque estamos viviendo en una comparación constante y es agotador. Eso no te deja vivir. Y en no hablar desde las carencias, sino desde todo lo que tienes, de todo lo que eres, y agradeciéndolo.

Informante 2: Sí, y desde ahí es más fácil dar el salto a encontrar lo que te falta. A irlo resolviendo. Entonces esa parte es importante, o sea, porque a veces estamos “es que me falta, es que no tengo”. Es que, además, como nuestra cabeza juega a llevarnos a lo negativo. Y a darle vueltas y a darle vueltas. Entonces si ponemos la espiral en negativo, empezamos “y me falta y me falta y me falta...”. Si le damos la vuelta: “anda pues tengo esto, también lo tengo y esto también tengo..., y con esto mismo que me falta con esto que tengo, si doy este paso igual puedo cubrirlo”. O sea, puedo conseguirlo. O esto otro que estoy diciendo que me falta. Igual en realidad no lo necesito tanto. Entonces puedo con mis recursos, porque en la medida de que también voy reconociendo lo que tengo, me voy empoderando. Esa palabra tan maravillosa ahora, y no de la otra forma me voy empobreciendo. Y además es una de las parábolas que suenan que se suelen utilizar en la filosofía zen. El círculo del 99, aquel al que le dieron 99 monedas y antes, cuando solamente tenía una moneda, era feliz porque tenía una moneda y tal, y se arreglaba y se apañaba y no sé qué, pero al él tener 99 y ya es que le

falta una para tener 100. Es que ya no ve las 99, ve la que le falta y empieza a ser infeliz porque le falta la moneda. Antes cuando sólo tenía una era feliz porque tenía una moneda, pero ya cuando tiene el 99 es la que le falta.

Entrevistadora: Siempre nos lleva a centrarnos en las carencias. Que está bien cuando no te obsesionas y hasta puede ayudarte a aspirar a más, pero si lo enfocas de forma sana y realista, queriendo mejorar tú para ti. Sin fijarte en el vecino. Y respecto a lo que tienes y no tienes, fuera de lo material. Sino en que, si estás orgulloso de ti, de lo que eres, de cómo eres... Que eso te lleva a tener confianza en ti mismo, me parece muy importante

Informante 2: Confianza en ti mismo, es una de las condiciones del mindfulness. Es que tú eres la maestra de ti misma. Entonces eso es ponerte en valor de tu forma, porque en muchas veces vamos como detrás de ciertos líderes, de ciertas personas. Que dices “qué bien lo hace, me gustaría ser como él”. Como esos modelos de referencia, que nos hacen falta, pero para decir “bueno, bien, lo hace muy bien. ¿Pero a ver, yo qué es lo que sí hago? ¿qué es lo que sí puedo hacer? Y bueno, igual me puedo exponer, me puedo estirar un poco más y puedo medir un centímetro más”. Pero no, de repente yo no voy a medir uno 80. O sea, y por qué no mida uno 80 no quiere decir que no valga. Entonces ese concepto de ser maestro de sí mismo, que es una de las de las características del mindfulness, es una en las que yo insisto muchas veces. O sea, tú sabes lo que necesitas si te escuchas. No esperes a que alguien venga a adivinarte, a que te diga: “no es que tú necesitas esto”. No, pero a ver, que el que está al lado te puede decir y tú puedes escuchar y puedes decir “pues sí, es verdad que necesito eso”. Porque si puede estar haciéndote un análisis correcto de tu situación. Pero no puedes quedarte vendido al análisis externo

Informante 2: Esto me recuerda un poco al hecho de tener que esperar a alguien para hacer X. Pero no, no te quedes esperando toda la vida hacerlo porque puede que esa persona no llegue o que ese momento no llegue y no por eso te vas a quedar sin hacer algo que te apetecía. Que, además, te apetecía hacerlo a ti, no a la otra persona. Y nosotros ahí, esperando. Y encima si lo haces tú solo es otra forma de vivirlo que, si lo hicieras con otra persona, lo vives de otra forma que estando acompañado. Pero que ese camino está muy bien también y te enriquece un montón ¿Entonces qué? ¿si no te acompaña nadie no lo vas a hacer nunca? Pero claro, ahí también volvemos a la

confianza, la seguridad... Nos da vergüenza que nos vean haciendo cosas solos muchas veces. Pero es que ya cuando pruebas dices “ah, pues no me lo he pasado tan mal”

Informante 2: Exacto, sí. Lleva mucho trabajo y no es fácil, pero merece la pena. A veces hay que lanzarse al vacío con estas cosas que nos dan miedo.

Entrevistadora: Podemos usar estrategias, o como yo digo, autoengañarnos, pero para bien [se ríe]. Para no pasarlo tan mal entre comillas. Rollo, hacerlo todo lo cómodo que podamos, sabiendo que aun así eso que vamos a hacer nos parece incómodo. Pues cojo y me voy sola al cine, pero me pongo en la última fila. No dejo de estar ahí sola, pero no me siento tan observada. Otro día me pondré una fila más adelante, y así con todo

Informante 2: Bueno mientras te engañes para bien y no para mal [se ríe]. Es buena estrategia como tú dices sí

Entrevistadora: Bueno que me estoy yendo por otro lado ya [se ríe]. Bueno y ¿Cómo piensas que sería la sociedad donde todo el mundo implementara esta práctica día a día?

Informante 2: Mmm...Seríamos un centro budista [se ríe]

Entrevistadora: No me refería como a un ejército ahí todos iguales eh [se ríe]

Informante 2: Ya, ya, sí, estaría bien porque nos ayudaría a ponernos en valor cada uno en nuestras diferencias. Yo creo que, si todos nos escuchásemos y todos nos respetásemos, pues sería una sociedad bastante más rica. Porque la diferencia es ese gran problema que tenemos ahora con ahora. Bueno de ahora no, que se repite en la historia de la humanidad, sobre no aceptar al diferente, no aceptar al extranjero. Pues descubriríamos esa humanidad compartida. Entonces sí sería ideal.

Entrevistadora: Imagino que odiar a personas que son extranjeras viene por verlas distintas a ti, por ese miedo a lo desconocido. Si nos diéramos cuenta de que son iguales que nosotros, pues podría cambiarse esa idea. Y relacionado con el tema del ego, de pensar que lo mío es mejor que lo del otro, ahí volvemos a compararnos y, además, a hacer juicios de valor. Pero creo que el mindfulness puede ayudar porque yo creo que en el momento en el que te empiezas a conocer tú, que te das cuenta de que eres muy parecido al de al lado. Hablo de tener una visión muy profunda en ti mismo. Pues creo

que cuando te das cuenta de eso, dejas de un lado el egoísmo y el ego un poco más, y puedes sentir un poco más de sentimiento de comunidad, de sociedad...

Informante 2: Tiene que ver. Quiero decir, un mindfulness que te lleve a cerrarte en tu egoísmo no es mindfulness. Porque lo primero que hace es hablarte de la interdependencia. Y si tú te paras a mirar en tu día a día, tú empiezas a mirar, “me he levantado esta mañana y tenía agua para ducharme porque alguien ha hecho las tuberías y alguien ha cuidado el agua y hace que llegue el agua a mi casa. Si después he podido tomarme un café es porque alguien ha cultivado café”. Es decir, para que yo esté bien. Hay un montón de personas haciendo que yo esté bien. O sea, el agua no ha llegado al grifo por arte de magia, ni siquiera por mis grandes poderes. Y bueno, y si soy un gran técnico del agua que soy el que ha metido las tuberías, enhorabuena. Pero si tú eres el que has metido el agua, entonces tú no eres el que has hecho el café y luego no eres el que está conduciendo el medio de transporte que te lleva al trabajo. Es decir, en la medida que vas descubriendo todo lo que además desde la dimensión más egocéntrica. Es decir, me pongo en el centro del mundo y digo menos mal que este me ha enchufado el agua, menos mal que este me ha traído café. Este otro me ha traído la leche. Este otro me la ha acercado a casa porque las vacas por lo visto son de Asturias y yo estoy en Bilbao. En fin, cuando empiezo a descubrir, a poner atención en todo lo que hay para sostener mi vida, me doy cuenta de que mi vida no se sostiene porque yo lo valgo, y que yo lo valgo, pero lo valgo junto con otras personas. Entonces quiero decir que un mindfulness bien entendido te va a llevar a la interdependencia. Entonces sí te lleva a decir yo lo valgo y yo soy el centro del mundo, pues entonces ya estarías en una psicosis. Entonces te llevamos corriendo a Basurto y te hacemos un ingreso eh, [se ríe] pero no.

Entrevistadora: Ya, o te cambias de técnica porque de esta no te estas enterando de mucho de lo que va esto [se ríe]. Y, ¿cómo crees que podríamos hacer llegar el mindfulness a más gente desde la Educación Social?

Informante 2: pues pienso un par de cosas, la primera es que se está extendiendo tanto y tan rápidamente que mucha gente quiere subirse a al carro. Los youtubers, influencers, o cómo se llaman ahora “creadores de contenido”. Algunos creo que lo ven como una vía rápida para crecer y muchas veces están difundiendo un mensaje erróneo de lo que es el mindfulness. Eso me parece peligroso porque son personas con mucho

alcance, con mucho público. Y mira, fíjate, uno de mis profesores del curso me dijo una vez una frase que es: “el mindfulness, corre el riesgo de morir de éxito”. También pasa al revés eh, a lo que es mindfulness se le llega a llamar de otras formas. Alguno de los míos (alumnos) lo llama grupo de relajación, pues bueno [se ríe]. Aun así, poco a poco nos vamos haciendo camino. Y respecto con educación social pueden existir muchas formas para hacer que llegue a la gente, por ejemplo, tu investigación, tu trabajo. Si lo enfocaras con el objetivo de visibilizarlo pues haciendo un proyecto ya sabes, podría ser una de las múltiples formas. Pero claro, sí que es verdad que necesitaría apoyo desde más arriba o mirar qué tipos de convocatorias de proyectos existen, fijándote muy bien en los requisitos y tal, podrías enviar tu proyecto. Pero esto es un supuesto.

Entrevistadora: Pues no lo había visto así, podría reciclar este trabajo sí [se ríe]. Y, ¿qué perspectiva y valor añadido ofreces como educadora social a esta práctica?

Informante 2: Para empezar, yo creo que a las personas que participan en el grupo les ofrezco herramientas para ser más felices, que para mí es el objetivo último del mindfulness, pero también de la vida. Valorando lo que tienes y desde ahí construyendo lo nuevo que falte. Muchas veces mi labor como educadora no reside en impartir la sesión, sino en las conversaciones que surgen antes y después de la meditación. Esa interacción de la que hablábamos antes, que a ellos les viene muy bien ya sea porque necesitan aire fresco, o tener una charla que se salga de su rutina, o incluso te piden un consejo sobre un problema más serio. Tú tienes que estar ahí para escucharlos

Entrevistadora: Entiendo, a veces la gente lo único que necesita en ese momento es hablar con alguien nuevo. Mira, ya de las últimas preguntas. En caso de que los hubiera, ¿qué obstáculos encuentras para la integración del mindfulness en la Educación Social? Así como, apoyos y recursos para poder superarlos

Informante 2: Pienso que obstáculos como tal no hay, pienso que es más del interés que tengan las asociaciones y entidades para sacar propuestas así. También los educadores debemos estar preparados para poder responder a estas oportunidades, estando formados en mindfulness.

Entrevistadora: Va un poco hilado a lo que me acabas de contar ahora mismo, pero ¿qué consejo le darías a otro profesional del gremio para impartir mindfulness en intervenciones?

Informante 2: Vale sí, pues como te acabo de decir que se forme en ello. Que se forme y que practique el mindfulness a nivel individual o a nivel grupal, pero como participante. Y una vez que lo incorporado en su vida, que lo ponga en práctica como guía

Entrevistadora: Y ¿qué consejo más específico darías a las personas que quieren impartir mindfulness de cara a un colectivo? Porque me imagino que se tiene que enfocar de formas distintas cuando son personas que simplemente se interesan por el mindfulness a cuando padecen alguna condición. Y te pregunto a ti porque trabajas con ambas

Informante 2: Sí, sí, sí, claro. Claro que diferencias, de hecho, eso también lo veíamos en el curso experto de terapias basadas en mindfulness. Que no es lo mismo hacer mindfulness con personas que han tenido problemas con las drogas, que con personas que han tenido depresión. Con alguna vas a tener que hacer más énfasis en algunos aspectos y con otras en otros, para intentar ayudarlas a afrontar su dificultad, pero hay unas bases básicas [se ríe] que sí que son para todos. A mí me impactó, por ejemplo, cuando en las meditaciones preparadas para personas que tenían problemas de adicciones, se daban muchas más instrucciones que en otras meditaciones, porque claro es mucho más fácil que se despisten. Entonces hay que lanzarle mensajes más recurrentes, sin dejarles tantos espacios para que no les dé tiempo a distraerse. Por ejemplo, cada un par de segundos le repites “y nos centramos en la respiración”.

Entrevistadora: Respecto a lo que has dicho antes, cuando ves que alguien no le funciona porque mindfulness no es para todo el mundo ¿Crees que es porque esa persona está muy metida en la dinámica de tener que ir corriendo a todos los sitios y que por eso le estresa parar?

Informante 2: Sí puede ser un motivo, o por qué no es su momento y yo ahí sí que lo veo con total tranquilidad. Si no es tu momento, tranquilo, y ya está, no te sientas obligado. A mí me parece fundamental no obligar, no pensar que todo el mundo tiene que hacer mindfulness. Tiene que hacerlo todo el mundo que quiera y cuando quiera. No puede ser café para todos

Entrevistadora: Claro, y al final he beneficios del mindfulness es para ti y si no lo disfrutas, pierde el sentido, no vamos a ningún lado. Vale, pues yo creo que hasta aquí. Muchas gracias, me ha servido de mucho todo lo que me has contado, de verdad que sí

Entrevista 3

Entrevistadora: Para empezar ¿Hiciste meditación o mindfulness?... ¿Más centrado en la meditación? Te pregunto.

Informante 3: Hice meditación principalmente enfocada a la gestión de las emociones, a la calma mental. Y mi colectivo eran hombres mayores de edad en un centro penitenciario.

Entrevistadora: ¿Cómo explicarías qué es la meditación a una persona totalmente ajena a estas prácticas?

Informante 3: Pues yo diría que la meditación es la dedicación a la atención plena del momento presente. Y luego depende de cómo lo hagas, también es dedicarte a detectar en ese momento presente todos aquellos estímulos que vengan de dentro de ti.

Entrevistadora: Vale, perfecto. ¿Qué crees que ocurre en nosotros cuando meditamos?

Informante 3: Creo que la meditación es amor propio. Creo que cuando meditamos, el cuerpo nos agradece totalmente a través de un sentimiento de calma esos momentos que estamos dedicando a atenderle.

Entrevistadora: ¿Como gratitud? ¿Como un sentimiento también de gratitud hacia ti mismo?

Informante 3: Si, de paz y, sobre todo, amor.

Entrevistadora: Vale y, ¿Crees que se consiguen resultados diferentes trabajando en grupo? ¿Y cómo afecta esto?

Informante 3: Por supuesto, es mucho más complicado hacer meditación en grupo, sobre todo si es gente que no está acostumbrada a meditar, porque hay que tener en cuenta que siempre pesa mucho sobre nosotros lo que los demás están pensando. Y un

mensaje que puede distraernos de esa atención plena hacia nosotros mismos cuando estamos intentando atender hacia lo que está pasando dentro de nosotros. Esos pensamientos intrusivos de qué pueden estar pensando los demás o qué están haciendo los demás nos complica la tarea. Sin embargo, luego, evidentemente, si consigues que todo el grupo medite de forma plena y consciente, creo que los resultados positivos son mucho mayores porque se genera un ambiente de confianza y de amor compartido

Entrevistadora: ¿Cómo que se apoyan un poco entre todos al estar en ese mismo ambiente?

Informante 3: Exacto, si

Entrevistadora: Vale. ¿Cómo piensas que puede estar ayudando al colectivo con el que has trabajado en concreto?

Informante 3: Creo que es súper importante porque muchas veces la gente que está en prisiones está constantemente pensando sobre todo en el futuro, en qué pasará cuando salgan de ahí. Y también en el pasado, de por qué han acabado ahí. Y muy pocas veces se dedican a pensar en cómo se están sintiendo en ese momento y en qué punto están y agradecer todo lo que han conseguido. Entonces creo que les ayuda mucho a estar más calmados en su situación

Entrevistadora: Igual les ayuda a calmar la ansiedad, el estrés...

Informante 3: Si, y las dudas, la culpabilidad... Sí.

Entrevistadora: ¿Deberíamos hacer más uso de estas herramientas como educadores?

Informante 3: Personalmente creo que se deberían incorporar en todos los ámbitos. Creo que es esencial que todo el mundo sea capaz de gestionar las emociones. Como educadores sociales trabajamos con grupos que suelen estar excluidos de la sociedad. Entonces, la meditación les va a ayudar a gestionar todas las emociones que esa situación les pueda generar y, además, va a prepararlos para cómo puedan sentirse dentro de todas las posibles acciones que hagamos aparte de la meditación. Muchas veces si hacemos alguna intervención con familias o lo que sea, es también positiva la meditación para que todos los miembros que están participando sean conscientes de sus sentimientos durante el proceso y así con todos los ámbitos.

Entrevistadora: De alguna forma lo extrapolan a otras situaciones lo que han aprendido en la meditación en un momento concreto. Son herramientas que tú les estás dando

Informante 3: Si, a mi parecer es una herramienta básica para el día a día y especialmente si estás pasando por circunstancias difíciles, como suele pasar generalmente en colectivos excluidos socialmente.

Entrevistadora: E igual les ayuda como a relativizar. El hecho de gestionar sus problemas, pero de una forma calmada, sin que estén bombas bombardeándoles un montón de estímulos, donde te llegan ochocientas ideas por segundo. O sea, piensas en un problema y lo enlazas a otro. A lo mejor, gestionándolo con esa paz que dices les ayuda a relativizar.

Informante 3: Generalmente es muy fácil que las personas lleguemos a un punto en el que cualquier problema se nos hace un mundo. Y, sobre todo, pues ya te digo, en circunstancias difíciles. Y nos da la sensación de que no somos capaces de llevar una cosa más. Sin embargo, a través de la meditación sí conseguimos encontrar ese estado de calma es posible que nos demos cuenta de que ese problema es aislado, tiene solución y si no tiene solución, el sentimiento negativo que nos está causando, va a acabar pasándose. Vamos a poder encontrar ese estado de calma otra vez.

Entrevistadora: Recuerdo una frase que dice “si tiene solución, ¿por qué te preocupas? Y si no la tiene ¿por qué te preocupas?” Vale. ¿Has observado cambios significativos en los participantes como resultado de estas prácticas y ellos mismos te han trasladado algún cambio?

Informante 3: Creo que es difícil porque mi intervención fue muy corta. Yo soy muy positiva. Entonces prefiero pensar que es algo que ellos van a seguir aplicando en su día a día. Yo en el momento de hacerlo sí que noté cambios, sí que vi que eran más capaces de gestionar. Sobre todo, los que se lo tomaban más en serio eran capaces de gestionar momentos de ira, de frustración. Acababan siendo como más leves, más los gestionan mejor. Sin embargo, creo que la meditación es algo que hay que trabajar de forma constante, si no día a día, semanalmente. Hay que reconocer los momentos en los que nos hace falta y aplicarlo. Y eso si no se tiene a la persona para recurrir a ella, pues

es complicado. Entonces, aunque yo vi resultados y creo que les ha ayudado, si no hay constancia, claro.

Informante 3: Es esencial la constancia en estos casos. Yo creo que hay mucha gente que igual acude a esta práctica ya cuando está desbordada, pero igual no se dan cuenta de que si lo hicieran de forma constante y regular no llegarían a desbordarse.

Informante 3: Claro y, sobre todo, es muy fácil que la gente se confíe, se piense que ya lo tiene todo gestionado. Entonces empiezan a venir algunos problemas y vuelven a desbordarse si no lo han seguido haciendo de forma constante.

Entrevistadora: Y este trabajo interno, ¿Cómo crees que puede afectarnos a la hora de relacionarnos con el medio?

Informante 3: Creo que partiendo de la base de que es un acto de amor propio, creo que el amarnos a nosotros mismos nos hace desprender amor en cualquier relación que tengamos. Creo que a partir de la base de “yo me amo y me respeto”, va a generar que te ame y te respete dentro de tus condiciones. De que tú puedes tener días malos, yo puedo tener días malos. Pero a través de la meditación también podemos ser conscientes de cuando nosotros hemos estado desbordados, cuando la otra persona está desbordada y qué le puede ayudar a la otra persona y cómo atajar las relaciones. E incluso ser capaces de decir: “vale, esto no está yendo bien, yo me estoy sintiendo frustrado y puede que la otra persona también. Vamos a darnos un descanso hasta estar en paz, a respetarnos y luego volver a intentarlo.”

Entrevistadora: Y relacionado con la confianza, porque los internos muchas veces pierden mucho la confianza en ellos mismos. Ahí dentro hay veces que no se sienten útiles entre comillas. Yo creo que esto también les puede ayudar a cultivar su confianza en sí mismos si se centran y trabajan en ellos mismos.

Informante 3: Tienen las opciones limitadas. Ese es uno de los problemas principales. Al tener las opciones tan limitadas, pues digamos que esta sería de las pocas ramas que les queda para demostrarse amor propio a sí mismos. Entonces, a través de esto, sí que es verdad que cuando consiguen darse cuenta de que ellos son la clave para estar bien, es muy fácil que ganen confianza pensando que “realmente todos los estímulos de fuera no me hacen falta porque yo voy a saber gestionarlo. Yo voy a estar conmigo mismo y aunque haya momentos en los que esté mal, todo va a pasar, porque

voy a estar conmigo mismo y aunque necesite apoyo, yo también soy un gran apoyo para mí”. Pero en situaciones en las que están muy limitados es prácticamente imposible que cambien ese sentimiento de sentirse útiles porque no tienen las posibilidades de desarrollarse. Entonces, aunque sí que va a mejorar la situación, pero la limitación de las posibilidades que tienen para sentirse útiles va a ser un hándicap que siempre va a estar ahí. Al menos mientras vayan mejorando. Es algo que hay que tener en cuenta

Entrevistadora: Al menos es algo por lo que empezar y por lo que ir tirando.

Informante 3: Por supuesto que sí, algo va a mejorar, pero hay que tener en cuenta también su limitación. A lo que me refiero es que va a ser un proceso más lento, lo cual no es malo porque van a acabar haciendo una meditación mucho mejor. Pero hay que tenerlo en cuenta a la hora de trabajar con ellos para que ellos mismos no se agobien en el sentido de “no estoy siendo capaz de cambiar esto”. Porque hay veces que simplemente hay que aceptar eso, hay que saber ver que no eres inútil, aunque en ese momento lo sientas. Repetirte a ti mismo que no lo eres y esperar a la oportunidad de demostrártelo.

Entrevistadora: Y relacionado con la concentración y demás, hay muchos de ellos que ya fuera por tema de adicciones o patologías y demás, ¿igual podrían sentirse frustrados por no llegar a esa concentración? O bueno, que eso es verdad que se cultiva y se y se ejercita, y que es complicado de llegar para mucha gente, pero igual a ellos les costaría un poco más, ¿no? Pregunto.

Informante 3: En cuanto a dispersar los pensamientos. Sí. En cuanto a concentrarse, creo que muchos son muy capaces de concentrarse, pero creo que los que no son capaces de concentrarse no es una condición que venga atada al estar privado de libertad. Creo que son condiciones que ya venían de antes, como falta de práctica, algún tipo de patología. Evidentemente la mente es un músculo, también se trabaja. A todos les va a venir bien para la concentración, especialmente para lo que hablamos de concentrarse en lo que pueden hacer ahora y dispersar los pensamientos de pasado y de futuro frente a los que ahora mismo no pueden actuar. Pero creo que no, la falta de concentración no es algo que venga atado a ese ámbito en concreto.

Entrevistadora: Vale ¿Cómo piensas que sería la sociedad donde todo el mundo implementara esta actividad en su día a día? Yo esto lo relaciono un poco también con el

tema de del ego y del narcisismo, porque tú cuando te centras en ti, que igual dejas a un lado todas las etiquetas que te pone la sociedad. Incluso aunque te sientas a gusto con ellas. Que está muy bien porque de alguna forma son parte de tu identidad. Pero si te centras en ti mismo como persona, como esencia, y que el resto de las personas son iguales que tú. Igual te hace acercarte más a la gente de esa forma, y dejas un poco de lado el egoísmo. Igual de ahí pueden hacer más sentimiento de comunidad, de sociedad...

Informante 3: Si partiendo de lo que decíamos antes de que las relaciones sociales, yo creo que cuando hay meditación de por medio mejoran mucho porque te pones en la situación. Y dejas los pensamientos invasivos a un lado y te centras en lo que está pasando en el momento y partiendo de la base también del amor. Yo creo que el día a día mejoraría mucho en cuanto a cooperar, sentimiento de pertenencia y sobre todo empatizar y entender que la otra persona puede que estuviese, o sea, puede que esté como tú estabas antes de empezar el proceso de meditar. Pero sobre todo a mí me da la impresión de que la vida nos lleva a una actitud de inmediatez, como una actitud de irritabilidad y creo que muchas veces eso genera problemas

Entrevistadora: Ya, que igual no tenemos tolerancia a la frustración ni paciencia

Informante 3: No tenemos tolerancia a la frustración. Las cosas que no vienen dadas en el momento ya nos molesta tener que esperar, aunque sean 15 minutos. Entonces, creo que la meditación nos ayudaría a no esperar nada, simplemente centrarnos en lo que está pasando. Puede que tú quieras algo, pero entre querer algo y esperar que eso vaya a ocurrir, como cuando y donde tú quieras, hay mucha diferencia. Entonces, creo que el no esperar nada de las otras personas va a hacer que todo lo que venga de las otras personas sea más agradecido.

Entrevistadora: Y también hay como una parte importante dentro de la meditación, que es el tema del agradecimiento. Si tú te centras en el agradecimiento, de alguna forma te liberas o te separas de esa rabia o de la ira, que es incompatible realmente.

Informante 3: ¿Hacia uno mismo dices?

Entrevistadora: Y con el resto. O sea, si tú te sientes agradecido por lo que tienes, vale. Pero también con el resto. Porque vivimos en sociedad, tú solo no vas a salir

adelante en plan como persona, te tienes que relacionar con la gente y demás para llevar un desarrollo normal. Entonces también sentir ese agradecimiento hacia la gente.

Informante 3: Entiendo por dónde vas. Creo que sí, que el estar en paz con uno mismo te va a hacer darte cuenta y sobre todo el dejar los pensamientos intrusivos te va a hacer darte cuenta de que si una persona te está prestando atención, a lo mejor es para ayudarte y no para lo contrario. Y el darte y darle esa oportunidad de ayudarte sin estar a la defensiva va a hacer que todo funcione mucho mejor y al final estés mucho más agradecido. Sin embargo, creo que una parte muy importante de la meditación es reconocer los pensamientos y los sentimientos negativos, y siempre partiendo obviamente del amor y el respeto hacia uno mismo y hacia el ambiente. Es positivo en ocasiones dejar salir ese enfado, esa tristeza y esa rabia. La rabia no tanto porque no estás detectando de dónde viene, pero no creo que detectar el enfado como un sentimiento negativo forme parte de la meditación.

Entrevistadora: Yo creo que es más el hecho de lo que venga no juzgarlo en plan si no pensar esto está mal que esté sintiendo esto, sino el por qué lo estoy sintiendo, cómo lo gestiono, cómo lo abordo

Informante 3: Yo a lo que me refiero es que, si a ti te están faltando al respeto y al amor, y mediante la meditación te has dado cuenta de cuáles son tus límites en ese ámbito. Está bien que deje salir parte de ese enfado para ponerlos como una estrategia y para poner esos límites de forma estricta.

Entrevistadora: Claro, si como tu dices, con la meditación estas cultivando tu amor propio, no vas a dejar que otra persona te pisotee

Informante 3: Entonces, una vez reconoces el enfado, también es muy fácil reconocer cuándo no están atacando a tus límites. Entonces la gestión de ese enfado va a ser mucho más correcta en el sentido de no va a salir cuando no tenga que salir. Pero no, creo que no creo que a través del agradecimiento vaya a desaparecer. Obviamente el agradecimiento a todo lo que te, a todos los aprendizajes que te da ese enfado, también va a estar ahí. Va a ser lo que te haga expresar el enfado a través del amor. Pero no creo que sea algo que vaya a desaparecer

Entrevistadora: Ya, que no tiene por qué desaparecer. De alguna forma, todos los sentimientos que tienes son necesarios. Son buenos y llamamos “emociones negativas”,

por el hecho de que te hacen sentir mal, pero te están indicando que igual alguien te está haciendo daño, que igual tienes que dejarlo ir, que apartarte, que no es bueno para ti y es como un indicativo para que te salten las alarmas.

Informante 3: Claro, claro.

Informante 3: Vale. ¿Cómo crees que podríamos hacer llegar la meditación a más gente desde la educación social?

Informante 3: Creo que es un momento muy bueno porque ahora mismo se está poniendo en mucho auge la salud mental. Entonces, creo que como educadores es parte de nuestra obligación, por así decirlo. El desarrollar proyectos que sean viables y llevarlos a cabo, proponerlos en todas las subvenciones que haya y como un colectivo joven que esté especialmente formado en esto.

Entrevistadora: Y que vivimos las consecuencias

Informante 3: Efectivamente, creo que tiene que ser algo que debería salir de los jóvenes, que igual desde ámbitos más envejecidos de la educación social no sea una posibilidad que se plantee tanto

Entrevistadora: Ahora que has dicho de poner el foco en las intervenciones teniendo en cuenta la salud mental. Como hemos visto a lo largo de la carrera, siempre nos han dicho tenéis que poner pues esa perspectiva de género. ¿Harías algo así de reconocer la salud mental dentro de todos los proyectos? Como un foco de atención o, a tener en cuenta

Informante 3: Sí creo que se le debería dar un enfoque a la salud mental en todos los proyectos

Entrevistadora: ¿Qué perspectiva crees que ofrecemos como profesionales de la educación social a estas prácticas?

Informante 3: ¿En la práctica de la meditación?

Entrevistadora: Si, ¿implementándolo en el colectivo en el que sea? ¿cómo podemos hacer uso de ello? ¿Cómo podemos poner nuestra perspectiva como educadores sociales dentro de la meditación social?

Informante 3: Entiendo. Creo que desde lo que hemos hablado siempre, desde todos los ámbitos, desde la prevención y desde la actuación. O sea, creo que es tan importante que creemos una conciencia sobre lo importante que es. Ya no sé si decirte la meditación o la atención a una salud mental adecuada, porque para mí van muy ligados. Pero creo que es importante que hagamos cursos sobre lo positivo de estas acciones, como que las llevemos a cabo. Especialmente en colectivos o ámbitos excluidos socialmente, porque realmente suelen ser aquellos que más necesidad tienen de una salud mental adecuada.

Entrevistadora: Interesante. ¿Cuáles crees que son los principales obstáculos de la integración de la meditación en la educación social?

Informante 3: Pues uno de los principales obstáculos creo que es la falta de formación en el sentido de la meditación. Es un ámbito que no está muy establecido y dentro de la propia carrera no se imparte una formación respecto a la meditación. Es algo que tiene que partir de la propia persona, formarse en ello. Y creo que hay bastante desinformación respecto a lo que significa la meditación, que mucha gente se piensa que es sentarse y pensar en nada, cuando realmente eso es muy complicado. Entonces, creo que uno de los principales obstáculos es que al no saber en qué consiste y los beneficios que tiene, muy poca gente se forma al respecto. Entonces, es muy difícil que, desde la educación social, si la gente no se forma, si los educadores y las educadoras sociales no se forman en meditación, no pueden hacerla llegar a los usuarios y usuarias.

Informante 3: ¿Qué recursos o apoyos crees necesarios para superar estas barreras y promover una mayor integración de la meditación en nuestra profesión? A lo mejor que más peso en la carrera como acabas de decir, o no sé qué más recursos

Informante 3: Hombre, creo que estaría bien que se impartiese formación en la carrera. Creo que sería muy positivo.

Entrevistadora: Con el sistema me refiero, a que nosotros podamos hacer uso de esas herramientas, pero que igual te lo encuentres en un colegio o te lo encuentres en un centro cívico

Informante 3: Creo que es lo que te digo. Falta prevención, falta, falta intervenir en la sociedad de forma general para informar, para informar de la importancia de la meditación. Porque si faltan, faltan los profesionales que lleven la meditación a esos

sitios. Pero no creo que eso requiera unos recursos que no se encuentren en los ámbitos en los que hace falta. Simplemente creo que no es una posibilidad que se tiene en cuenta.

Entrevistadora: Hay un boom con la meditación y el mindfulness y demás. Pero creo que lo que hace falta es enfocarla de forma distinta, como redirigirla. Porque es lo que dices tú, como prevención. Y realmente es terapéutico y está constatado y está demostrado científicamente que te ayuda tanto a salud en la salud mental y de alguna forma se expande a tu cuerpo entero. O sea que no puedes dividir. Tu cabeza no va por un lado y tu cuerpo por otro. Al final es como un todo. Pero no existe como herramienta en la sociedad. Hay conocimiento, pero no se pone en la mesa.

Informante 3: Evidentemente se las subvenciones están ahí y se podrían diseñar proyectos y llevarse a cabo. La cuestión es la falta de conocimiento dentro de las asociaciones que llevan a cabo los proyectos dentro de los colegios, dentro de las instituciones, para interesarse en hacer esos proyectos, porque eso es lo que a mí me parece que hace falta, que como la parte alta que dispone de los recursos, sea consciente de lo positivo de la meditación y se interese en llevar a cabo proyectos relacionados con ello

Entrevistadora: ¿Qué consejo le darías a otro profesional de la educación social si quiere empezar a poner en práctica meditación con algún colectivo?

Informante 3: Que lo ponga en práctica consigo mismo. Y que se forme.

Entrevistadora: Todo el mundo me ha contestado lo mismo. Formación, por un lado, para tú impartirlo de una forma clara. Por lo que has dicho que ahora todo el mundo le llama meditación a cualquier cosa y no lo es. Y, por otro lado, practicarlo, porque tampoco vas a hablar de algo que tú desconoces. O sea, primero siéntelo tú y ya luego.

Informante 3: Porque además no todas las personas son iguales, pero si tú sabes y te has formado en meditación y desarrollas una actividad de meditación y luego la llevas a cabo contigo mismo, vas a detectar más fácilmente en qué sitios puedes mejorar, qué cosas cambiar, dónde se puede perder la atención.

Entrevistadora: Pues ya hemos acabado, muchas gracias

Informante 3: De nada

Entrevista 4

Entrevistadora: Empezamos. A ver, ¿las prácticas que llevas a cabo se ajustan más a la meditación o al mindfulness?

Informante 4: Al mindfulness

Entrevistadora: Vale, perfecto. Y ¿cómo explicarías qué es el mindfulness a una persona totalmente ajena a esta práctica?

Informante 4: Pues en realidad es un conjunto de prácticas dirigidas a entrenar la atención. Y tiene grandes posibilidades como herramienta en familias y adultos con TDH. Yo vi una relación muy muy directa entre las personas con déficit de atención y esta nueva doctrina que se centra principalmente en mantener la atención en una sola cosa. Bueno, que de nueva nada [se ríe] porque en Estados Unidos llevan haciendo estudios desde hace 10 años a nivel científico eh.

Entrevistadora: Sí, tiene un montón de explicaciones desde la ciencia ya, vamos y que no tiene pinta de que deje de estudiarse, va a un ritmo... Y, ¿qué crees que ocurre en nosotros cuándo hacemos mindfulness?

Informante 4: Pues mira, nos ayuda a enfocarnos y a escucharnos porque apaga todo ese barullo en el que vivimos constantemente y nos da paz y tranquilidad. Además, es una cosa que puedes hacer en cualquier momento. Por ejemplo, estoy cocinando pues estoy concentrada solamente en cortar la verdura, o estoy comiendo y solamente pienso en el sabor de los alimentos en la textura. O camino por la calle y en vez de estar atento al teléfono todo el rato, que parece que es una extensión de nuestra mano [se ríe], pues estamos atentos a nuestro alrededor al olor de ese momento, a los ruidos que se escuchan por la calle... Es un buen ejercicio

Entrevistadora: Y si eso lo haces en el monte ya ni te cuento. ¿Crees que se consiguen resultados diferentes trabajando en grupo? ¿Cómo afecta esto?

Informante 4: Uy sí, sí, desde luego. Mira, con las personas con TDH creo que las sesiones grupales pueden ser un arma de doble filo. Porque cuando estamos solos es

fácil que nos distraigamos, pero si estamos con gente todos esos estímulos se multiplican. Vamos y eso nos pasa a todos. Bueno, pues ahora imagínate a una persona con TDH, pero esto no queda ahí porque encima es un grupo de personas con TDH [se ríe]. O sea, es un grupo que se podría llegar a descontrolar, pero la verdad es que tengo un grupo muy bueno y que siguen muy bien todas las indicaciones. Que todos podemos estar más distraídos un día y eso nos pasa cualquiera. “Bueno, pues intentamos volver a redirigir nuestra atención a la sesión”. Y como ya te he dicho es un arma de doble filo, esa es la parte mala, pero la buena es que, si desconectan, van a ver a todos concentrados y van a conseguir volver a entrar en la meditación. Esto no es fácil, pero hay que entrenarlo y entrenarlo, practicarlo y practicarlo y se acaba mejorando. Bueno, que me enrollo, para mí es un sí rotundo el mindfulness en grupo, pero yo a los míos siempre los animo a ponerse un ratito ellos solos en casa. Es un trabajo diario

Entrevistadora: Me imagino que tienes que tener mucha paciencia [se ríe]. ¿Has observado cambios significativos en los participantes como resultado de estas prácticas? ¿Ellos mismos te han trasladado algún cambio?

Informante 4: Claro que sí. Mira esto yo creo que te va a sorprender, porque a mí en su día me sorprendió bastante. Algunos sienten una mejora a las pocas sesiones de empezar y te lo cuentan como si hubiera sucedido un fenómeno paranormal [se ríe], “que de repente ya no estoy a 10 cosas solo a cinco” [se ríe]. Y como están emocionados lo ponen bastante en práctica. luego también está una mejora que se da por seguir insistiendo, o sea en tener cierta rutina y ya es cuando ellos te cuentan que se sienten más tranquilos o menos ansiosos. Yo diría que estos son efectos más a largo plazo. Y la ciencia dice que en los niños reduce la sintomatología, o sea la inatención, la hiperactividad, el control de impulsos...

Entrevistadora: Se dice que hay un sobrediagnóstico con el TDH, ¿tú qué piensas?

Informante 4: Que es totalmente cierto. Totalmente cierto sí. Además, es que es un trastorno que a la mínima te medican ¿sabes? Son medicaciones con cantidad de efectos secundarios, que hasta la gente la tiene que dejar de tomar porque les dificulta más que ayudarles. Y a los niños se les empieza a medicar desde muy pequeños. Además, tú quitas la medicación y si no hay trabajo detrás te quedas igual. Por eso tenemos que ofrecer herramientas. Y que los médicos saben lo que hacen, no digo que no. Pero eso

Entrevistadora: A lo mejor, trabajando un poco por aquí con la medicación y haciendo mindfulness como más terapia, no sé, como haciendo una mezcla. Poco a poco se consigue. Que tampoco me parece bien que den pastillas desde tan pequeños, que muchas veces es porque les molesta el niño, su energía. No en todos los casos, pero a veces pasa. ¿Deberíamos hacer más uso de estas prácticas desde la Educación Social?

Informante 4: Mira sobre esto no tengo ninguna duda. Sí. Un rotundo sí. Porque es que está comprobadísima la efectividad que tiene. O sea, yo pienso que al menos lo tienes que probar una vez en la vida y ya vas tanteando o viendo si te gusta más o te gusta menos. A lo mejor no te despierta nada y entonces es bobada seguir por ese camino. Pero yo como herramienta para nosotros la veo súper enriquecedora, a ver no puedo ser muy objetiva, porque yo ahora mismo no dejaría de hacerme mindfulness [se ríe]. Y por el colectivo con el que trabajo pues les viene muy bien entonces ¿qué te voy a decir? [se ríe]

Entrevistadora: No, no. Si está bien, tu háblame desde tu experiencia, lo que tu opines vamos. Y este trabajo interno, ¿cómo crees que puede afectarnos a la hora de relacionarnos con el medio?

Informante 4: Pues mira, te va a parecer paradójico. Pero al poner atención de forma más consciente, que de eso se trata. Consigues llegar a captarlo todo, todas las partes de la realidad. Es decir, a ver si me explico. A mí este ejercicio me gusta mucho, te sientas en un banco de cualquier parque y escuchas, te centras en escuchar todos los ruidos que te rodean. Y entonces empiezas a distinguir un montón de cosas que no sabías que ni siquiera estaban ahí, como los pájaros, el ruido de unas ramas contra otras por el viento, los pasos de la gente, los niños jugando, los perros ladrando, el sonido del semáforo, de los coches...

Entrevistadora: No me había parado a pensarlo la verdad. Ya ves. O sea, muy interesante. Pero creo que igual no he hecho bien la pregunta, me refiero más a relacionarnos con otras personas, cómo puede afectar

Informante 4: Ah vale, vale, ya te capto [se ríe]. Pues si mira, yo creo que empezamos a priorizar más el tiempo de calidad con los nuestros. empezamos a escuchar más a las personas, escuchar lo que nos tienen que decir y no escuchar solamente esperando a que acabe para yo hablar de mí. Escuchar porque es lo que tengo

que hacer en ese momento, que para eso me están hablando. Y pues más tiempo en calidad, porque probablemente te apetezca menos estar con el teléfono cuando ya estás centrado en esa persona con la que estás. Vamos, estar más en el momento presente

Entrevistadora: Si que es verdad que muchas veces la gente solo espera para volver a hablar de él. O sea, que cuando tienes la sensación de que alguien no te está escuchando, es porque de verdad no te está escuchando [se ríe]. Y, ¿cómo piensas que sería la sociedad donde todo el mundo implementara esta actividad?

Informante 4: Pues una maravilla, ¿qué te voy a decir? [se ríe]. A ver, no creo que fuera sostenible, no es algo que tengan que compartir todas las personas del planeta. Todo depende de tus intereses y de lo que te aporte. Habrá gente a la que no le aporte nada. Como a mí, por ejemplo, así “al tun tun”, te digo el fútbol. A mí no me apasiona el fútbol entonces no le dedico tiempo, y como yo habrá mucha gente también. Así que con el mindfulness pasa lo mismo

Entrevistadora: Pues sí, ya he oído en un par de entrevistas que con esta pregunta me responden que, el mindfulness no es para todo el mundo. Y, ¿cómo crees que podríamos hacer llegar el mindfulness a más gente desde la Educación Social?

Informante 4: Pues un poco en la misma dirección que lo anterior. Yo creo que el que quiere practicarlo está a su disposición porque ya existen muchos podcast o sesiones guiadas en YouTube, y al que le interesa un poco más, se apuntará unas clases. Pero claro, todo depende de los intereses que tú tengas

Entrevistadora: Pues tiene sentido sí. Y, como educadora social, ¿qué perspectivas y valor añadido crees ofrecemos a estas prácticas?

Informante 4: Uf que buena pregunta. Pues mira yo creo que está tanta relacionado. Porque como educadora social quieres hacer que mejore la situación de la gente, pues las personas que imparten mindfulness buscan lo mismo para las personas a las que se dirigen. Ahora si estas dos personas son una pues mejor que mejor

Entrevistadora: Vale y ya para acabar. ¿Qué consejo le darías a otro profesional del gremio para impartir mindfulness en intervenciones?

Informante 4: Pues que lo haga [se ríe]. Que no se va a arrepentir. Para mí de verdad que es mi trabajo de ensueño. La gente súper agradecida y se respira un

ambiente muy guay. Pero bueno, como consejo, que tenga muy claro lo que está haciendo, que sepa transmitir bien y que se adecue a su público claro. Para eso tiene que entender del tema sí o sí, o sea tener algún curso o algo. Y cuanto más experiencia tengas mejor. A ver, al final como con todo, pero yo creo que se nota mucho a la hora de impartir, los años que tú lleves haciendo mindfulness por tu cuenta

Entrevistadora: Pues en esta pregunta también me contestan parecido a lo que me has dicho tú [se ríe]. Al final es, formarse y practicarlo tú.

Informante 4: Sí, eso es

Entrevistadora: Pues muchas gracias, ya hemos acabado

Entrevista 5

Entrevistadora: Vale, para empezar, ¿las prácticas que llevas a cabo se ajustan más a la meditación o al mindfulness?

Informante 5: El mindfulness es un conjunto de técnicas donde la meditación es la principal. Es decir, el mindfulness es una palabra que viene del pali, o sea que es inglesa, pero proviene del pali. Qué significa atención plena y para los budistas la atención plena es una de las partes del trabajo del autoconocimiento, del conocimiento profundo. Por decirlo de alguna manera, no soy experta en budismo. Pero la atención plena se practica a través de la meditación. Que no es otra cosa que prestar atención a un objeto, o a la respiración, o puede ser una llama, o una meditación guiada. Centrar toda tu atención en algo que no sea el devenir o el divagar de la mente de una cosa otra, que es lo que habitualmente hace. Con lo cual el mindfulness y la meditación no son sinónimos, pero mindfulness es atención plena que es lo que se consigue a través de la meditación entre otras cosas. No sé si te sirve

Entrevistadora: Sí, sí. Vamos no me ha quedado ninguna duda [se ríe]. Te iba a pedir que explicaras que era el mindfulness para personas que no supieran lo que es, pero yo creo que ya ha quedado bastante claro. No sé si quieres añadir algo más

Informante 5: La meditación hay muchas formas de realizarla. Hay meditación totalmente en silencio, en estado de quietud total, sentado o tumbado. Y luego hay meditación en movimiento, cuando tú haces yoga (asanas de yoga) o haces Taichi o

haces Chikung... que haces un movimiento que hace que estés atenta a tu cuerpo es una forma de meditación porque estás prestando atención concreta algo muy concreto. Entonces también es una forma de meditación, aquí hay un poco de confusión para quien no lo ha practicado nunca. Confunde parece que tiene que ser una cosa o que tiene que ser la otra. La meditación también se hace, es otra de las técnicas de meditación, que es ir apoyando primero un pie y luego el otro, y luego el otro, el otro el otro... Poniendo total atención, al contacto de los pies en el suelo, también en el juego del articular el tobillo a cómo se apoya el talón a cómo se apoya la punta, atento a la respiración mientras caminas... Y todo eso es meditación también. O sea, la meditación es un trabajo también mental, donde tú colocas toda tu atención mentalmente hablando en algo que estás haciendo en ese momento. De hecho, en la meditación formal, vamos a llamarla “formal”. Hay una serie de prácticas diarias o cotidianas, sola o en grupo, como entrenamiento para que tu mente no divague tanto tiempo durante el día. Digamos que hay un sistema por defecto donde nuestra mente se pasa todo el día divagando, en pura divagación. Pasamos de un pensamiento a otro sin darnos cuenta prácticamente. Tú desde que te levantas por la mañana, a la mente te asaltan un montón de pensamientos. Desde lo que has soñado, lo que tengo que hacer hoy, un recuerdo desagradable de algo que te pasó ayer. Y la mente empieza a funcionar inconscientemente. Y te pones en piloto automático te quiero decir. ¿Qué es lo que te permite el entrenamiento? Hacer que tu mente se centre en lo que está haciendo. Es lo que se llama estar en el aquí y el ahora. Muy bien, pues la intención última de las prácticas formales es que en tu día a día, tú, cada ejercicio que hagas pongas más consciencia en el momento de lo que estás haciendo. Esto es complicado, porque ya se sabe por muchos estudios, que la concentración del ser humano se distrae con facilidad. Entonces requiere mucho trabajo, mucha atención y muchos años de práctica para poner cada vez más atención plena en lo que haces. Y esto también porque las mentes que divagan más se ha demostrado que tienen tendencia a las sensaciones negativas. Como miedo, ansiedad, incluso te puede llegar a la depresión. Y las mentes que están más atentas a lo que hacen en cada momento, centradas. Pasa que como el pensamiento no se va por los derroteros que te lleva las emociones negativas. Entonces por lo general, siempre está con una sensación de gozo porque vive en el momento presente, que al final en el presente nunca te pasa nada. Nada malo. Por ejemplo, tú estás cruzando la calle y casi te atropella un coche pues se activa tu sistema de supervivencia y entonces te llevas un susto muy grande y

todo tu cuerpo se activa. Pero ya está eso se tiene que quedar ahí. Pero imagínate si empezamos a pensar, “pues fijate lo que me ha pasado, que me podría haber atropellado, haberme matado, que susto más grande...”. Y se lo cuentas a tu amiga, a tu madre, a tu hermana. Eso ya pasó, pero en tu mente sigue activo. Y tu mente no sabe distinguir ficción de realidad. Por lo cual, el cortisol que se activó en el momento real que te pasó eso, cada vez que lo recuerdas vuelve otra vez. El cortisol se vuelve a poner en marcha otra vez. Entonces todo este entrenamiento de atención plena, a través de la meditación o el mindfulness, que es un conjunto de prácticas, lo que hacen es enseñarte a vivir el momento presente. Eso de que casi me atropellan esa historia suéltalo ya no está en ti. Y en una de las meditaciones más básicas te guía a través de la respiración porque es algo que siempre está en ti, o sea tú desde que naces hasta que te mueres no paras de respirar en un solo segundo. Con lo cual, es un objeto de atención muy interesante. Y a partir de que empiezas a escucharte, vas a empezando a poner la atención en distintas partes del cuerpo. Y entonces ves a tu mente desde fuera como si fuera un cuadro, pero sin fijarte en el contenido del cuadro. Es decir, te fijas en cómo funciona tu mente y entonces te empiezas a dar cuenta de “anda, es que soy propensa a la negatividad, casi no recuerdo las cosas buenas que me pasan”. Ahí empiezas a darte cuenta de cómo funciona tu mente y ya sabes por dónde empezar a trabajar, ya sé lo que tengo que hacer.

Entrevistadora: Nunca me lo habían explicado así, que fuerte [se ríe]. Algo he leído sobre el colesterol, o sea [se ríe], el cortisol, me lleva a pensar que muchas veces nos autosaboteamos. Y, ¿qué crees que ocurre en nosotros cuando hacemos mindfulness?

Informante 5: Pues hay efectos buscados y efectos no buscados. Es un trabajo de autoconocimiento. Lo que buscamos es... es que esto es muy complicado de explicar para mí... porque yo empecé con mi maestro hace treinta años y es un maestro de *vedanta advaita*. Es una escuela, una corriente hindú, que tiene más de cinco mil años y lo que busca es que comprendamos la esencia de nuestro ser más allá de este cuerpo con el que nos identificamos. Que es un vehículo mientras estamos vivos y que nos conecta con lo más profundo de nuestra esencia. A ver, desde que nacemos se nos da una identidad con un nombre, un lugar incluso una religión y esto es muy duro. Si no conoces el origen, la esencia de lo que tú eres, más allá de esta identidad que crees que te representa y que te hace pasarlo mal. Y te cuento todo esto porque hay una técnica donde tú te sientas en el suelo. Tienes que despojar de todos los sentimientos y

emociones que te atormentan recurrentemente, trascenderlos para saber cuál es el origen real de tu existencia. Eso te ayuda para no creértelo del todo. “Yo soy hija de, y esto me genera unos efectos unos apegos, si algún día esta persona falta me va a generar una dolencia, pero voy a dejar que pase”. O sea, no es algo que me vaya a subyugar el resto de mi vida. Y respecto a la divagación que hablábamos antes, Yo paso de un pensamiento a otro, casi sin darme cuenta y sin yo quererlo, y cada pensamiento va ligado a una emoción. No es bueno que en cinco segundos hayamos tenido veinte pensamientos y por lo tanto veinte emociones. De las cuales, ninguna pertenece al momento presente, porque yo estoy aquí respirando, intentando no divagar. Y la meditación está demostrado científicamente que tu cuerpo se relaja porque se relaja tu mente, tus músculos, tu estómago y tu frecuencia cardiaca baja. Yo cuando tengo grupos y la gente sale diciendo “uf que relajada estoy” pues me alegro, pero ese no es el objetivo. Es la consecuencia. No es lo que estamos buscando. Estamos buscando que aprendas a manejar tu mente, no que sea tu mente la que te maneja a ti. Y el efecto secundario es la relajación, y lo que pasa es que la gente solo ve que esto relaja y no se centra en su mente. Que es lo que realmente te va a dar un aporte largo plazo. A entenderte, para saber cómo eres tú, qué quieres, cómo te ves... que te va a ayudar a responder conscientemente, sin que te dejes llevar por las emociones, es una forma de regulación emocional.

Entrevistadora: La mente tiene un poder que es para no creérselo así. De pensar en una situación que te angustia, te vuelva esa sensación a nivel corporal y todo. Y, ¿piensas que se consiguen resultados diferentes trabajando en grupo? ¿Cómo afecta esto?

Informante 5: Sí, sí, sí. Ojo, el trabajo en grupo es fundamental. Todos mis usuarios insisten en que prefieren hacerlo en grupo que por su cuenta y, no sé qué opera ahí exactamente, no sé por qué el grupo es más potente. Lo que sí que te puedo decir es que se mueve una energía y no tiene demostración científica. pero lo primero es que cumples con más facilidad. Porque no es lo mismo levantarte e ir a un grupo que hacerlo tú por tú cuenta en casa. El compromiso con el grupo te lleva a sentarte y hacer.

Entrevistadora: Vamos, que es un plus en todos los sentidos ¿En qué colectivo has implementado esta actividad?, y ¿por qué ves beneficioso que este colectivo en concreto haga este tipo de prácticas?

Informante 5: Pues estuve con *lateibatua*k seis años trabajando con personas con discapacidad leve en un proyecto financiado con fondos europeos. Hasta que se acabó el dinero. Y desde 2016 estoy trabajando con personas mayores de 65 años en el Ayuntamiento de Leioa. Hay mucha gente que lleva conmigo desde entonces, hay gente que ya se me ha ido, otra que entra nueva. Y ellos están encantados de hacer lo que estamos haciendo, les parece una joya de programa. Se hace un poco de movimiento suave adecuado a la edad, a las articulaciones, con consciencia, hacemos respiraciones profundas desde el abdomen (*pranallama*). Que te va metiendo cada vez más en la atención. Y luego entramos a un tipo de meditación más centrado en la respiración. Y esto durante una hora sin parar. Les deja un efecto que cuando he acabado están entre 10-15 minutos más en silencio, sin querer hablar. O sea, sostienen el silencio, no quieren hablar. No quieren romperlo porque el contenido mental que hay es muy bajo y sienten en paz. Yo lo entiendo claro, están en la gloria, yo no les voy a sacar de ahí. Y después de eso compartimos qué es lo que ha pasado en ese momento. Y de la que arrancan hablar, ya no paran [se ríe]. Ah y una vía por la que vienen algunos usuarios es, derivados desde el centro de salud. Porque voy todos los años a hablar con la directora y les cuento el programa. Y, además, me he dado cuenta que con los años muchos más médicos se adhieren a este tipo de técnicas (terapias de tercera generación en psicología). De hecho, en el master había muchos médicos, médicas y enfermeros y enfermeras. Yo hice el master con una amiga mía que es médico. E impartimos un curso durante la pandemia para enfermeros y enfermeras, por la situación que estaba viviendo. Ejercicios tan simples como acariciarte la cara y darte un poco de cariño, pues la gente rompía a llorar, han estado fatal. Bueno, lo que te decía que viene gente derivada porque a los médicos a veces les llegan personas mayores, con sintomatología que tiene que ver más con cuadros de ansiedad, de depresión y de soledad. Con nada que ver que esté pasando a nivel físico. Entonces, conocen el programa y nos los envían. Mira nos llegó una señora por esta vía que estaba muy mal, sin salir de casa porque su marido estaba muy retraído y ella con él. Él creo tenía principios de demencia senil. Pues el primer día que vino estaba muy calladita, el segundo ya nos contó un poco más de su situación, y diciéndonos que con esto se le había abierto un mundo. Y el tercer día, vino de peluquería, cambiadísima. Ella flipando, nosotras flipando con ella, que “que cambiada estaba” y ella nos decía “no, es que yo soy así”. Pero la tercera sesión eh. Me acuerdo que, además, quedaban pocas sesiones para terminar y ella llegó con un brazo

escayolado, queriendo hacer los ejercicios y yo diciendo, “estate quietecita” [se ríe], “tú a reposar, no fuerces” [se ríe]. Pero aun así allí estaba eh. Y la semana siguiente me llama llorando la pobre, que como estaba con un brazo escayolado se cayó y se fisuró el otro, y la pobre ya no pudo venir. Tengo que llamarla luego, a ver cómo está. Bueno, y que por el lenguaje se nota que lo están entendiendo todo.

Entrevistadora: Me llama a la atención que lo hayan abrazado y adoptado también porque muchas veces las personas mayores cuando algo “le suena a chino” dice “no me cuentes historias”. Pero veo que no, no es así. Y me imagino que además de cambiar su vocabulario a muchos también les habrá cambiado la actitud

Informante 5: Sí, fíjate hay un hombre que creo que tiene Parkinson. Y él no se expresa mucho porque, además, los hombres se expresan mucho menos que las mujeres, ellas me cuentan mucho más. Pero me contó que tuvo que ir al médico para unos ejercicios de brazo por algo que le estaba doliendo mucho. Y que se acordó de los ejercicios y cuando le estaban forzando el brazo, empezó a respirar profundo y eso me ayudó a que me doliera menos

Entrevistadora: Claro, cuando estamos en tensión al final nos duele más. Tiene sentido

Informante 5: Claro, y él se acordó de los ejercicios de respiración, y eso es lo que le ayudó a manejar el dolor y dije “bua que bien”. O sea que no solamente es la expresión verbal de las emociones, sino que vas comprendiendo que tu relación con lo que pasa que tiene más que ver con como tú lo llevas. En vez de respirar entrecortado, a respirar profundamente. Y eso relaja todo tu organismo, todo tu sistema nervioso, y la experiencia cambia totalmente. El dolor sigue ahí, pero tú percepción subjetiva es otra muy distinta. A mí me pasó en el hospital hace mucho tiempo, porque me rompí la muñeca y me tenían que recolocar los huesos. Y a la gente cuando les pasa eso, aunque le duerman el brazo, le duele mucho y las enfermeras se sorprendieron de que no me doliera. La gente le duele porque está centrada en que le va a doler y le acaba doliendo. Pero yo estaba centrada en mi respiración y confiaba en que me habían dormido el brazo y digo bueno noto movimiento, pero dolor no. Dije, “me duele un poco el cubito” miraron a ver y es que también tenía roto el cubito [se ríe]. Y ya te digo las mujeres expresan más. Los hombres se lo guardan para ellos, pero lo aprovechan igual ya te digo.

Entrevistadora: Ahora que lo pienso, que mal sentada estoy, que mala postura tengo [se ríe]

Informante 5: Has tomado conciencia de tu postura [se ríe]

Entrevistadora: Y como ya me has dicho que también has trabajado con discapacidad leve ¿Qué cambios les notabas?

Informante 5: Yo nunca había trabajado con el colectivo de discapacitados intelectuales. Pero tuve la suerte de que cuando me contrataron, estaba haciendo a la vez el master. Y me dijeron que por qué no convertía la intervención que estaba haciendo con ellos en el trabajo de fin de master, y me pareció buena idea. Entonces lo tengo todo muy bien recogido *abre su TFM*. Y se seguía el inventario breve de síntomas, que es una escala auto informada, que se utiliza mucho en salud mental y proporciona información sobre muchos síntomas psicológicos. Algunas dimensiones fueron: depresión, ansiedad, fóbica de acción, paranoica, somatización, hostilidad y agresividad. Era una escala de unos cuarenta y pico ítems. Lo que se hizo fue adaptar el lenguaje a ese tipo de colectivo con ayuda de las personas que suelen estar día a día con ellos, para saber qué es lo que pueden entender o no. Se hizo un pretest y un post test. Y en las conclusiones de este programa lo que sí que vimos es que habían rebajado las escalas de sintomatología, de hostilidad y agresividad. Fue muy interesante, y en las otras no se pudo ver que hubiera una desviación suficiente como para que fuera un dato significativo, pueden tener otras posibles explicaciones. También era una muestra muy pequeña y con pocos grupos de control. Fueron solo 15 sesiones. Pero sí que me acuerdo de que al director del master le llamó la atención y le gustó el resultado de la sintomatología. Porque es una de las cosas que se estaba estudiando a nivel científico, de cómo mindfulness rebaja los síntomas. Y en este colectivo fue muy importante porque suelen tener muchas bajas laborales. Digamos que al no saber manejar bien la frustración cuando sienten un poco de dolor, teniendo en cuenta que los trabajos que tienen son muy físicos, muy cansados y agotadores. Entonces es normal que estén un poco tocados porque trabajan o de albañiles, o cadenas de montaje, o como limpiadores. Además, son personas que han hecho muy poco ejercicio físico a lo largo de su vida. Que estaban bastante agarrotados en general. Yo me acuerdo de hacer alguna tabla así facilita de yoga y es que hablamos de un colectivo de 45 años para arriba. Y nos habíamos enfocado en ellos porque se había detectado un envejecimiento precoz y con

muchas bajas médicas. Y esto es malo para tus puestos de trabajo. Sí que es verdad que se tienen que jubilar mucho antes que el resto de la gente. Yo podía llegar un día y que la mitad de la clase estuviera de baja, y puede ser bajas de un día o bajas de un mes, y con mucho dolor físico. Entonces bajó mucho la sintomatología, la gente se encontraba mejor y luego también, el tema de la hostilidad y la agresividad tenía mucho que ver con la frustración. Es decir, personas que se frustraban mucho porque no le salía algo. Igual por una mala palabra del encargado, ellos se rebotaban y eso es por una mala gestión emocional. Yo les invitaba a hacer una parada de tres minutos, porque yo les había hecho un audio de tres minutos para que se relajaran y se centraron en su respiración. Entonces hablamos con sus encargados, para que si alguno de los trabajadores que estaban en el programa les pedían aislarse tres minutos en un sitio, se lo permitieran. Porque quería decir que estaban tomando conciencia de que se estaban cabreando, de que se estaban frustrando y que necesitaban retomar y volver. Nos parecía muy interesante que pudieran hacer ese trabajo. Y creo que eso también ayudó a bajar esos niveles de hostilidad y de agresividad. Pero eso solo opinión mía. Haría falta repetir otra vez estos estudios para corroborarlo. Pero los datos indican que sí que habían bajado. Y ojo, había una chica con una parálisis en mano y pie derechos. Fue muy emotivo, ella contaba el último día que, había aprendido a querer su lado derecho del cuerpo. Que lo tenía ahí abandonado porque le estorbaba. Y empezaba a dar volteretas en el suelo y, se besaba la mano de lo contenta que estaba. Y mira, otro día, yo les había preparado un CD para que lo fueran escuchando poco a poco, entonces yo les avisaba de qué capítulo entrecomillas, tenían que escucharse. Pero claro, ellos cogían y se escuchaban todo de un tirón [se ríe]. Entonces al día siguiente, llegó un chico y le dijo la clase, “esto es lo mejor que nos va a pasar en la vida”. Había cosas muy bonitas. A veces los datos son muy fríos, pero la parte cualitativa es muy bonita y eso no lo recogen las estadísticas

Entrevistadora: Joe yo me habría emocionado un montón, es que les cambias la vida literalmente. Y que majos porque además eran bien agradecidos. Con lo difícil que es a veces aceptarse, que llevas toda la vida para ello prácticamente. Y tú en quince sesiones haces que esta chica se acepte. O sea, que en este sentido quince sesiones me parecen muy pocas, para todo lo que has conseguido. Que guay. Y, ¿cómo piensas que sería la sociedad donde todo el mundo implementara esta actividad?

Informante 5: Uf, qué pedazo de pregunta has hecho tú [se ríe]. Una utopía. Yo tengo que aceptar la vida tal y como es, quiero decir, no me gusta idealizar. Es que creo que la naturaleza humana tiene sombras y tiene luces. Y yo no reniego de mis emociones negativas. Yo no reniego de mi ira, la necesito veces, porque este personaje que soy mientras estoy viva a veces necesita defenderse también. Entonces todo esto no te lleva a ser una “happy flower” [se ríe]. Te lleva a que, si tengo que utilizar la ira, la utilizo. Pero luego la suelto porque no la quiero. Como con el enfado, muchas veces el enfado no es el problema es estar reviviéndolo continuamente y que se convierte en rencor.