



La conciencia plena o *mindfulness* se concibe como una cualidad que permite al educando saber lo que está pensando y sintiendo lo que está experimentando su cuerpo.

¿El enfoque integral y el *mindfulness* en la educación?

Por Ángel Rea
(aark02@yahoo.es)

En los diferentes procesos educativos se hace mención constantemente a la integralidad del ser humano (Gómez, 2010). Para planificar, ejecutar y evaluar una propuesta educativa, una de las propuestas del carácter integral del ser humano comprende una dimensión cognitiva, una dimensión afectiva y una dimensión social. En consecuencia, cuando hablamos de una educación con inteligencia emocional, una educación

con valores y *mindfulness*, no se hace mención a otra cosa que proponer

Cuando hablamos de una educación con inteligencia emocional, una educación con valores y mindfulness, no se hace mención a otra cosa que proponer una educación que observa un equilibrio en las dimensiones consideradas.

una educación que observa un equilibrio en las dimensiones consideradas, sin privilegiar únicamente a una de ellas, sino dando la misma importancia a todas.

Sáenz (2009) afirma: “Muchas veces formamos a las personas para que sean grandes profesionales, pero nos olvidamos de que antes tienen que ser personas”. Es decir, la toma de decisiones en los niveles más altos, y el diseño curricular con sus



Una educación para el bien saber, bien hacer, bien ser y bien vivir estará enfocada en desarrollar con equilibrio la generación y consolidación de los aprendizajes en las tres dimensiones de la integralidad del estudiante.

distintos niveles de planificación están privilegiando solamente la dimensión cognitiva, restando importancia a las dimensiones afectiva y social. Se ha continuado así con una práctica educativa de hace 200 años, época en la que la escuela surgió para dar respuesta a una necesidad de trabajadores que requerían hacer lo mismo una y otra vez, que fue lo que caracterizaba a la Revolución Industrial.

Una educación para el bien saber, bien hacer, bien ser y bien vivir estará enfocada en desarrollar con equilibrio la generación y/o consolidación de los aprendizajes en las tres dimensiones de la integralidad del estudiante, donde será indispensable que el docente se encuentre bien formado, con iniciativa y creatividad para conseguir que los estudiantes interactúen con entusiasmo en cada una de sus jornadas pedagógicas.

Su esfuerzo estará encaminado a identificar el significado emocional del objeto de estudio (Mora, 2013) para que a través de la interacción docente-discente-docente armoniosa, se formen futuros ciudada-

nos cultos, honestos y libres. La conciencia plena o *mindfulness*, según Vidyamala (2014), se concibe como una cualidad que permite al educando saber lo que está pensando y sintiendo lo que está experimentando su cuerpo, porque solamente con conocimiento de lo que pasa en el momento se tiene la posibilidad de responder a esa experiencia, y definir cómo se quiere vivir cada momento. Lo contrario implica continuar siendo víctimas de nuestros hábitos.

Esta cualidad, que se evidencia en el estudiante, incluye la calidez, la amabilidad y la compasión hacia a sí mismo y hacia los demás; incide efectivamente en la cristalización de instancias de constante aprendizaje e interactividad de gran contenido creativo e iniciativa.

En cada uno de los momentos del aprendizaje, la atención consciente o *mindfulness* se traduce como la atención plena de los sentidos del docente y del estudiante en el objeto de estudio, transformando sus desempeños, desde sus conflictos cognitivos hacia una generación de conocimientos, habilidades,

destrezas y valores necesarias, que le permitan enfrentar con éxito los desafíos de un mundo moderno con calidez y amabilidad.

La atención plena ayuda a los actores del aula a modificar sus desempeños más allá de los hábitos reactivos y pensamientos distorsionados que detienen el crecimiento integral del ser humano.

Referencias

Gómez, C. (2010). *Dimensiones de la persona*. Recuperado de http://es.slideshare.net/clauidiagr61/dimensiones-de-la-persona-5788464?next_slideshow=1

Mora, F. (2013). *Neuroeducación. Solo se puede aprender lo que se ama*. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=eoAEPUU_TBo

Sáenz, C. (2009). *Neuroeducación*. Recuperado de http://www.ub.edu/geneticaclases/davidbueno/Articles_de_divulgacio_i_opinio/Altres/Neuroeducacion-QUO.pdf

Vidyamala, C. (2014). *¿Qué es la atención consciente o mindfulness?* Recuperado de <http://www.respiravida.net/que-es-la-atencion-consciente-o-mindfulness>.