



Cofinanciado por la Unión Europea



Istituto d'Istruzione Superiore
Margherita Hack



AGDISTIS

Qué es la atención plena:

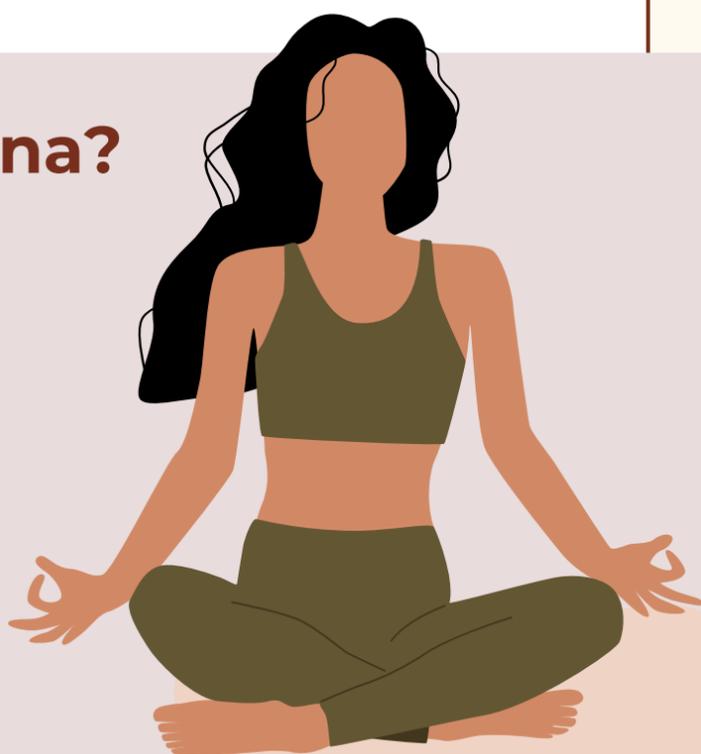
Guía infográfica



¿Qué es la atención plena?

La atención plena puede ser increíblemente beneficiosa para el profesorado, ya que ayuda a controlar el estrés, mejorar la concentración y crear un entorno más positivo en el aula.

Incorporar la **atención plena** a nuestra jornada docente puede conducir a un **equilibrio más saludable** y a una experiencia más positiva en el aula, tanto para nosotros/as como para nuestros/as alumnos/as.



La **meditación** no consiste en convertirse en una persona diferente, nueva o incluso mejor. Se trata de entrenar la conciencia y adquirir un sano sentido de la perspectiva. No intentamos apagar nuestros pensamientos o sentimientos. Estamos aprendiendo a observarlos **sin juzgarlos**. Y, con el tiempo, también podemos empezar a entenderlos mejor.



La enseñanza puede ser estresante y exigente, por eso podemos recurrir a la **atención plena**, que es un tipo de **meditación** que puede ayudarnos a abordar cada pequeño problema de uno en uno con ecuanimidad y presencia, en lugar de preocuparnos por 100 problemas a la vez y, tal vez, no conseguir nunca nada.

La **atención plena** es una estrategia eficaz para entrenar la atención y mejorar la **inteligencia social y emocional**. Un método probado (investigación empírica) para entrenar la atención de la preocupación por los acontecimientos futuros, repasando los acontecimientos pasados - a estar plenamente presente en el aquí y ahora y, además, permitiendo que lo que está presente simplemente esté ahí sin tratar de evitarlo o arreglarlo. **La aceptación de aquello que ocurre** (en lugar de luchar, no querer o no gustarnos) es la base del éxito de la atención plena a la hora de crear una nueva forma de ser, libre de la tensión constante, la incertidumbre, el miedo y el estrés percibido, **abriendo un espacio** que antes estaba repleto de pensamientos y sentimientos incesantes y, a menudo, preocupantes.



Cofinanciado por la Unión Europea



Istituto d'Istruzione Superiore
Margherita Hack

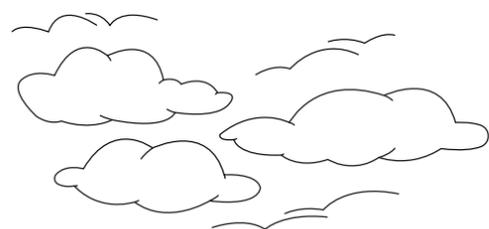


AGDISTIS



Ciertamente es como tomar conciencia del momento en el que nos encontramos, la conciencia de prestar atención a propósito al desarrollo de las experiencias en nuestras vidas.

El Dalai Lama citó en 1999, refiriéndose a la atención plena: «Los celos, la ira, el odio, el miedo, todo ello se puede acabar cuando te das cuenta de que estas emociones son sólo temporales, que sólo pasan como las nubes en el cielo».



La **atención plena** no consiste en detener las emociones difíciles ante los desafíos de la vida, sino en ayudarnos a relacionarnos **más sabiamente** con ellas.

Se trata de **tomar conciencia de nuestras emociones** y sentimientos y de nuestra tendencia a querer más de lo bueno, a alejarnos de lo que no percibimos como bueno o, simplemente, a ignorar lo que ocurre en el momento presente.

Poner el foco de atención en los continuos estados cambiantes de nuestros pensamientos y sentimientos nos ayuda a descubrir **patrones** en los que nos quedamos atascados y nos proporciona una herramienta para ayudarnos a reconocer estos comportamientos poco útiles.



Además, **la atención plena** proporciona una estrategia para practicar la presencia y aceptar lo que surja en la experiencia de cada momento, sin juzgarlo como bueno o malo.

Esto **no significa la aceptación pasiva** de las circunstancias que requieren acción y cambio, sino tomar conciencia de la aparición de estados naturales de **bondad y compasión** y autosuficiencia cuando la mente se libera de patrones de pensamiento y comportamientos ansiosos.

Desarrollar una conciencia más profunda de nuestra conexión con la naturaleza, con los/as demás y con la maravilla y el misterio de la vida misma, nos saca del espacio a menudo aislado de nuestras propias mentes y nos recuerda que **todas las personas experimentamos estados y condiciones similares** en nuestra condición de seres humanos.

La atención plena aporta la capacidad de observar todo lo que ocurre dentro y fuera de nuestro interior **sin dejarnos enredar ni controlar** por nuestros pensamientos y sentimientos.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Editor

María Chiara Di Francesco, Skill Up

Author

Elizabeth Papaduli, IIS Margherita Hack

Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del Proyecto Erasmus+ "AGDISTIS - Inteligencia emocional e intervención en conductas no normativas y acoso de género", n.º 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432

© Junio 2023 - INDEPCIE, Mehmet Sinan Dereli Ortaokulu, Skill Up Srl, VAEV R&D, Colegio Séneca S.C.A, Istituto d'Istruzione Superiore "Margherita Hack".

Atribución, compartir en la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de:

Compartir – copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato para cualquier propósito, incluso comercialmente.

Adaptar – remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente.

La licencianta no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia. Bajo los siguientes términos:

Atribución – Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licencianta.

CompartirIgual – Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.

No hay restricciones adicionales.