



# MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

EDICIÓN 2020 – 2022

Curso 2º

MÓDULO 10

ARTÍCULO DE TRABAJO FINAL DE MÁTER

***FAMILIAS CONSCIENTES, una vida en plenitud***  
Resultados de la intervención del Programa Respira

*Mireia Tarragón Maicas*  
*mireia.tarragon@gmail.com*

*Inez Marçal*  
*inezmarcal@gmail.com*



Institut de Desenvolupament  
Professional



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



FAMILIAS CONSCIENTES, una vida en plenitud  
Programa Respira

## RESUMEN

Este trabajo se enmarca en el ámbito de educación y crianza consciente. Su finalidad ha sido diseñar, desarrollar y evaluar el Programa Respira: relajación, mindfulness y meditación para madres, padres y cuidadores de infantes, basado en las técnicas REMIND y en el enfoque de las tradiciones Zen y Advaita.

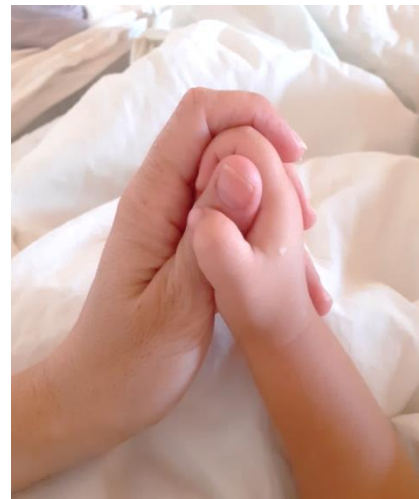
El principal objetivo del Programa es contribuir a un mejor bienestar familiar a través de la "atención eficiente", considerando esta la base para la madurez emocional y la comprensión profunda. Además de que la atención es la llave a la presencialidad y ésta es el ambiente donde se da la certeza de plenitud estable.

Para verificar la efectividad del Programa, se realizó una investigación evaluativa con instrumentos cualitativos y cuantitativos, mediante su intervención, que contó con 9 participantes, durante diez sesiones de hora y media. Aunque la muestra no sea significativa para resultados concluyentes, dan indicadores de su validez y sugerencias para seguir desarrollándose.

Los resultados apuntan la necesidad de espacios que faciliten la relajación y el afianzamiento de la estabilidad de la atención externa a través de los ejercicios impartidos, e interna a través de la percepción de la **vacuidad** interior.

A partir de estos resultados podemos concluir que hubo un aumento en el bienestar de los participantes, integración de las técnicas REMIND y reconocimiento de la importancia de la atención.

Todo ello tiene como trasfondo comprender que, las criaturas viven en una presencialidad innata, que se va atrofiando por las interferencias de una cultura excesivamente dispersa y egoica. Para comprenderlo y poder acompañar a nuestras criaturas en una **crianza consciente**, es fundamental conocer estados más estables de presencialidad.



**Palabras clave:** REMIND, meditación, atención eficiente, vacuidad, crianza consciente

## ABSTRACT

This project falls into the category of education and conscious parenting. Our purpose has been to design, develop, and evaluate the RESPIRA program: relaxation, mindfulness, and meditation for mothers, fathers, and caregivers of infants. It is based on the techniques of the REMIND program, and the approaches of the Zen and Advaita traditions.

The main objective of the program has been to improve the general familial well-being through efficient attention which is considered the basis of emotional maturity and deep understanding. Attention is key to presentiality, which in turn creates an environment of stable plenitude.

To verify the effectiveness of the project, an evaluative research has been carried out using qualitative and quantitative methods. The program consisted of nine participants taking part in ten sessions, an hour and a half each. Though the sample is not sufficient for conclusive results, it provides indicators for the validity of the program and suggestions for further research.

The results point to a need to create space for relaxation in order to strengthen the stability of external attention through the exercises taught, and internal attention through the perception of inner emptiness. Our results indicate that there was an increase in the well-being of the participants, integration of the REMIND techniques and recognition of the importance of attention. All of this underlines the understanding that children live in an innate presence, which is atrophied by an excessively dispersed and egoistic culture. To understand this and be able to accompany our children through a conscious upbringing, is essential to knowing more stable states of presence.

**Keywords:** REMIND, meditation, efficient attention, emptiness, conscious parenting

## INTRODUCCIÓN

Si bien las ideas fundamentales de este artículo son extrapolables para cualquier colectivo humano, en él pretendemos fundamentar teórica y empíricamente la importancia de una atención estable para una vida plena del adulto, para que este pueda también hacer un acompañamiento saludable en las etapas de la vida de las criaturas (usaremos este término para referir a los niños y niñas y también el de infantes).

Toda paternidad conlleva cambios estructurales en la familia y un cambio de orden en las prioridades de los progenitores, así como una pérdida de espacio personal para su propio bienestar. Los padres se ven acompañando solos a sus criaturas, sin una familia más extensa como antaño, donde cabía ser sostenidos por las personas de más experiencia en crianza, así como la existencia de otros menores con los que sus hijos compartían horas de juego y aprendizajes. Esta falta de red es una mayor fuente de estrés y de soledad en nuestras vidas. Un proverbio africano dice: *“para educar a un niño hace falta la tribu entera”*. Desde esta base, es de vital importancia crear contextos para transitar esta época en nuestras vidas. De aquí surge la motivación para diseñar, aplicar y evaluar el Programa Respira: relajación, mindfulness y meditación, dirigido a madres, padres y cuidadores de infantes.

Esta situación de falta de red familiar, que perpetuaba la crianza en unos valores y formas de actuar concretos, es propicia para una mayor libertad de decisión en cuanto al tipo de educación y crianza. Unido a ello, debemos tener en cuenta los avances de la neurociencia, que ha llevado a múltiples profesionales a divulgar, los beneficios o/ y perjuicios de las actuaciones de los cuidadores con respecto a los infantes. Esta nueva situación, lleva a las familias al intento de crear una educación más respetuosa para con sus criaturas. Sin embargo, también suele pasar que la posible falta de modelos vividos en crianza consciente en la infancia de estos cuidadores, y por lo tanto de herramientas concretas inconscientes, puede llevarlos a una gran frustración, por no poder llevar a la práctica lo que se conoce a nivel teórico.

Cualquier familia puede padecer de desgastes psicosociales pero existen variables que pueden afectarla como el manejo deficitario del estrés, una separación o falta de apoyo social (Mikolajczak y Roskam, 2018). El desgaste es una situación circunstancial y que se puede superar, sus características son: agotamiento, sensación de vacío y de estar al límite de sus fuerzas; distanciamiento emocional por carecer de la energía para relacionarse con su hijo; desaparición de capacidad de rendimiento y desaparición de la sensación de ser “buena” madre, etc. La rutina en que vivimos y la exigencia sobre la paternidad perfecta no ayudan, y también puede aparecer culpabilidad por reservarse ese espacio para ti tan necesario. Este síndrome también afecta a los hijos y sabemos que los padres más conscientes son más cercanos y responsables con las necesidades de sus hijos, por eso se hace hincapié en una crianza desde la consciencia. Los niveles más bajos de estrés de los padres está asociado a niveles superiores de consciencia (Campbell, Thoburn, Leibard, 2017). Este es uno de los aspectos por los que el Programa Respira, da gran importancia a realizar y empoderar en técnicas de relajación.

En la psicología contemporánea, mindfulness ha sido adoptado como una aproximación para incrementar el ser consciente de lo que pasa y responder hábilmente a los procesos mentales que contribuyen al “distress” emocional y al comportamiento adaptativo (Bishop et al, 2004). Actitudes muy importantes para una paternidad más satisfactoria y consciente. La práctica de mindfulness y meditación, como parte de las técnicas REMIND, pueden dar herramientas concretas para actuar conscientemente, pues ayudan a tener un mayor conocimiento de uno mismo y de empatía con el otro, así como una disminución del estrés, aumentando también la sensación de gratitud y bienestar y una mayor gestión de nuestra mente y emociones. Esto permite realizar actuaciones más conscientes con las criaturas y con uno mismo. La popular frase de Joaquín Salvador Quino *“educar es más difícil que enseñar, porque para enseñar se necesita saber pero para educar*

*es necesario ser*”, la cual conocí cuando estaba estudiando Educación Infantil, nos ilustra muy bien la dificultad para educar. Este Programa pretende acompañar en el camino del ser a sus participantes, y favorecer un espacio para compartir y crecer en comunidad.

Los ejercicios de mindfulness, relajación y gratitud, además de producir varios beneficios, también fueron la preparación previa que utilizamos como iniciación a la práctica meditativa. Partimos de que, la atención es el primer paso para una vida de bienestar y libertad. Es la base para una madurez emocional y la comprensión profunda, así como la llave a la presencialidad. El presente, es el lugar donde se da la certeza de la plenitud estable, y la atención como esencia de la práctica de meditación propicia este estado (Sesha, 2020).

Una “atención eficiente” es fundamental para una vida consciente. Este descubrimiento lo he podido hacer en parte porque recordaba mi niñez en el campo, viviendo entre montañas, sintiendo la naturaleza y fluyendo en ella. Me acordaba viendo el río y bañándome en él, y al meter mis pies, notar su agua fría y desvanecerme en ella, siendo sólo las múltiples sensaciones, pura frescura, con tantos matices, en ausencia de un yo que lo viera, solo la sensación. También de adolescente, podía a los 20 minutos de estar nadando, llegar a un estado de fluidez de movimiento, donde los pensamientos y las emociones se aquietaban para pasar a sentir solo el movimiento, diluyéndose incluso las fronteras de mi cuerpo con el agua. Un estado que llegaba a ser terapéutico porque en realidad nos acerca a un estado más natural del ser humano. ¿Y por qué os cuento esto? Porque imagino que todos tenemos recuerdos similares a estos y podemos acceder a ellos para comprender de qué os hablo, pues desde el lugar que vivía estas experiencias es un lugar que poseemos todos.

En parte también he llegado hasta aquí porque llevo años de auto indagación. Un amigo me recomendó a Krishnamurti. Sin saber muy bien qué hacer, confié en lo que a mi modo de ver este hombre pedía siempre: *“auto explórate, investiga, no me creas a mí, descúbrelo por ti misma y para ello atiende.”* Luego en el master, entre los profesores estaba Sesha, que nos explicó los diferentes estados de consciencia y pude comprender mejor lo que es la vacuidad. Así, en mis 42 años, todo esto es para mí un gran descubrimiento experiencial.

En el Programa partimos también de que los infantes depositan su atención sobre el mundo en los primeros años de vida de modo estable y permanente el cual, con el paso del tiempo va evolucionando a un modo caracterizado por una inteligencia veloz y de permanencia volátil en los objetos que experimenta, creando una actividad de comportamiento inquieto, pobre y falto de profundidad en el conocer. Como explica Sesha (2019), la atención es un continuo, pero al *estar* asociada a un sistema nervioso, si éste está sobreexcitado genera síntomas de disociación e inclusive falta de conocimiento. Con el paso del tiempo en una sociedad con muchos *inputs* por las nuevas tecnologías y rapidez en el vivir, la atención empieza a segmentarse y su estabilidad pasa a ser cada vez más puntual. Por todo ello comprendemos que la atención estable es la base para un crecimiento saludable del ser humano. *“La atención debería ser la idea transversal sobre la cual ha de plantearse cualquier modelo educativo”* Sesha (2019, pp. 7-10). Se podría aplicar esta cita para una crianza y educación consciente.

Tradicionalmente la base de nuestra cultura tiene una estructura de orden moral. De acuerdo con Sesha (2019), esto lleva a que prácticamente todo modelo académico nutre la mente y el corazón de los infantes con preceptos condicionados por este enfoque. Para el advaita, en vez de navegar en axiomas morales, lo hace en ambientes cognitivos. *“Aquello que se atiende no debe nacer de un foco moral, sino que la moral ha de surgir naturalmente de una correcta atención”*. Uno lo puede comprobar empíricamente por sí mismo. Por esto el advaita propone una “educación para una atención eficiente”, la cual se puede aplicar en cualquier modelo o contexto educativo. *“La atención eficiente es un modelo cognitivo donde la atención y el desarrollo de las habilidades se convierten en el eje transversal sobre el cual*

*se construye la conducta humana. La atención eficiente es por sí misma catalizadora del comportamiento y no espera conformar una conducta especial. La adquisición espontánea de certezas construye comprensiones y aprendizajes que modelan la personalidad y refuerzan la aparición de criterios personales estables” Sessa, (2020, pp. 8-10).*

De todo este conocimiento ha surgido el Programa “Respira”. Su objetivo es contribuir a mejorar las vidas de los miembros del núcleo familiar. Para ello se plantea ofrecer herramientas prácticas y explicaciones teóricas sobre estos temas.

En un inicio y para aumentar este bienestar, compartimos ejercicios de atención a través de la relajación, la gratitud y el mindfulness. Una vez creado un ambiente donde las personas estaban más centradas, iniciamos las prácticas de meditación basándonos en el Zen y el Advaita.

Todo este trabajo tiene como trasfondo, además del bienestar de los adultos, comprender que las criaturas viven en una presencialidad innata. Para poder acompañarlos en la no pérdida de este estado natural, debemos asentar nuestra propia presencialidad.

Como forma de verificar los beneficios y eficacia del Programa, se llevó a cabo su intervención y una pequeña investigación evaluativa sobre el mismo, la cual describimos a continuación.

## MARCO TEÓRICO

Para diseñar este Programa y llevar a cabo su estudio, se tomó como base varias referencias teóricas las cuales se exponen a continuación, a través de la definición de algunos términos:

Las técnicas REMIND, son prácticas basadas en los aprendizajes del Máster en relajación, mindfulness y meditación impartido en de la Universidad de Barcelona (Apuntes REMIND).

Relajación, desde un punto de vista multidimensional, atendiendo no solamente al aspecto de la reducción de la tensión, sino también el aspecto de la renovación de los recursos internos personales mediante el desarrollo de aspectos cognitivos y emocionales. La aplicación de las distintas técnicas de relajación no podrá delimitarse a un único sistema, sino que se ha de intervenir en los sistemas de la conducta, cognitivo, fisiológico y emocional de manera conjunta (Amutio, 2021).

Mindfulness, capacidad humana básica y universal que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. (Simón, 2007). Forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es” (Bishop et al. 2004).

Zen, sistema filosófico budista que tuvo su origen en China en el siglo VI. Se caracteriza por potenciar la meditación metafísica utilizando técnicas lógicas especiales (como las paradojas) y el ejercicio físico arduo, con el fin de conseguir la iluminación que revela la verdad (Wikipedia).

Advaita, sistema cognitivo metafísico que se dedica al estudio de la mente y sobre el reconocimiento de la esencia del Ser. Trata de desenmarañar el proceso de la existencia y de la realidad, y dar cuerpo a las preguntas fundamentales que el ser humano se hace sobre sí mismo. Para ello, la atención continua sobre eventos presenciales, se convierte en catalizador de la cognición (Sessa, 2011).

La práctica de meditación tiene como objetivo educar la mente, liberándola de toda información, imágenes y recuerdos que no son necesarios en el momento presente. La

mente, así educada, logra establecer procesos de atención más sostenidos y presenciales, sin esfuerzo egoico es decir sin requerir una “atención intencionada” a algo concreto (Sesha, 2014).

Meditación es un estado excepcional de cognición llamado no-dualidad, donde la conciencia se expresa como un continuo, fluyendo sin partes por doquier y el conocedor es no-diferente de lo conocido. Por ello, la atención como partícipe de la experiencia del presente, de manera ininterrumpida, se convierte en el escenario predilecto para una meditación sana (Sesha, 2021). Es el acto en que la mente evidencia lo conocido. (Krishnamurti, 2011).

Atención eficiente es la capacidad de llevar plena, continua y total atención a la información relevante de ser conocida en cada momento (Sesha, 2019).

La vacuidad es el espacio entre los pensamientos y por eso se experimenta la ausencia de estos, porque no hay contenidos mentales y se lo denomina vacío. Sus principales características son la homogeneidad, que no hay fronteras ni límites, sino una atención continua. Es un indicador de concentración interna (Sesha, 2014).

Crianza consciente consiste en ser consciente en las interacciones que tenemos con nuestros hijos. Para ello es necesaria primero una conexión con uno mismo y segundo la conexión con las criaturas, reconociendo la naturaleza de cada uno, para nutrirnos todos de esta relación más profunda (Tsabary, 2015).

Burnout, síndrome de cansancio emocional, despersonalización y reducción de la realización personal (Morero-Jimenez et al, 2005).

Por todo ello, este Programa toma como base teórica estas referencias, considerando que pueden aportar herramientas para un mayor bienestar familiar.

## EL PROGRAMA RESPIRA

Este Programa se enmarca en el ámbito de educación y crianza consciente en sinergia con el mindfulness y la meditación.

Se centra en las problemáticas y vivencias concretas de la vida familiar, sabiendo que el trabajo de introspección conlleva beneficios para su gestión familiar y además tiene impacto en la vida en general.

Su contenido se basa principalmente en ejercicios de relajación para gestionar el estrés y mayor bienestar. Ejercicios para generar emociones agradables, desde una visión de psicología positiva y mindfulness como gestión de la atención. Todo ello desde el enfoque REMIND para facilitar un estado más propicio y saludable del ser. Su propósito es facilitar un espacio de concientización y favorecer mayor estabilidad de la mente. Las últimas sesiones se asientan en el Zen y Advaita haciendo hincapié en el silencio, en la importancia de la atención eficiente, la posibilidad de identificar la vacuidad y asentarnos en la certeza de la existencia. Para ello se introduce la práctica de meditación externa e interna.

Es un programa vivencial, muy práctico, con pequeñas explicaciones teóricas para referenciar la experiencia vivida.

Se espera que los participantes puedan adquirir herramientas para el día a día y para el acompañamiento como familias conscientes en una vida en plenitud.

**Cuadro como síntesis del enfoque del Programa**

<b>ENFOQUE GENERAL</b>	Relajación	Emociones positivas	Mindfulness	Meditación
<b>MARCO TEÓRICO</b>	REMIND	Neurociencia	Zen	Advaita
<b>MARCO PSICOLÓGICO</b>	Gestión del estrés	Psicología positiva	Educación emocional	Crianza consciente

## OBJETIVOS Y METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

En un inicio como **objetivo general**, del proyecto y del programa era que los acompañantes de las criaturas, pudieran conocerse más profundamente a través de la atención, aprendieran a gestionar y transformar sus emociones y que disminuyeran los niveles de estrés, para mejorar su bienestar y el de sus familias.

Sin embargo, a medida que el proyecto se desarrollaba, los objetivos se ampliaron a la experimentación vivencial de los participantes en la presencialidad y lo que supone vivir desde ella. Principalmente porque las criaturas poseen de forma innata la posibilidad de vivir en el presente, en todos los procesos de vida. Pero a medida que van creciendo, este estado de presencialidad suele atrofiarse a causa de los *inputs* promovidos por una sociedad muy dispersa y egoica. Para acompañarlos y ayudarles a no perder el estado natural, es importante vivenciar y comprender la importancia de la atención en sus estados más estables que implican presencia.

Como **objetivos específicos**, consideramos los siguientes aspectos:

### RELAJACIÓN

- Conocer técnicas de relajación, para desestructurar el sobre esfuerzo y tensión que acarreamos.
- Reducir el estrés, para un mayor bienestar del participante y de sus familias.
- Preparar un ambiente más idóneo, para la práctica de meditación.

### EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Conocer mejor el mundo emocional de uno mismo, para poder comprender e interactuar con uno mismo y con las criaturas de una forma más respetuosa, amorosa.
- Aceptar las emociones, para una mayor gestión y regulación de sus actuaciones.
- Trabajar la gratitud, para conectar con la alegría de vivir y crear un mayor bienestar de toda la familia.
- Sanar estados del yo, para que no interfieran en la práctica meditativa.

### MINDFULNESS

- Conocer técnicas de mindfulness, para utilizar en su vida diaria.
- Atender a las sensaciones del cuerpo, para un mayor conocimiento de uno mismo y sin tanta reactividad.
- Atender a los pensamientos y emociones, para un mayor conocimiento de uno mismo.
- Reconocer la importancia de la atención como puerta a una vida en el aquí y el ahora.



## MEDITACIÓN

- Iniciar en la práctica meditativa, como espacio para cultivar la eficiencia de la atención.
- Identificar la estabilidad que nos habita, para poder vivir desde ella y comprender un estado natural del ser humano más saludable.
- Comprender la atención como un continuo, para desde la consciencia de ella iniciarnos en la vida plena.

La **aplicación metodológica del Programa** ha sido activa y participativa. Se ha hecho hincapié en lo experiencial, desarrollando primero los ejercicios prácticos, luego una puesta en común y por último la teoría (siempre favoreciendo la confianza para que los participantes intervinieran). Una vez experimentado se compartía el marco teórico, para que las personas pudiesen situar la referencia de lo vivido y seguir investigando.

Se han realizado diferentes ejercicios Remind y mindfulness tanto en la clase, como para realizar en casa durante la semana

El enfoque central ha sido el sentido de la atención sin “yo protagonista”, sin esfuerzo, como acción de atender a lo que es relevante a cada momento. Esta es la piedra angular que se ha tenido en cuenta como básica para el bienestar y un desarrollo saludable del ser. Para ello utilizamos ejercicios diseñados por Sesha para identificar la vacuidad y detectar su naturaleza profunda.

## ÁMBITO EN EL QUE SE DESARROLLA LA INTERVENCIÓN

El programa se ha destinado a madres, padres y cuidadores de infantes de la zona cercana a Collbató, pueblo de 4.458 habitantes, situado a media hora de Barcelona, en las faldas de la montaña de Montserrat - Cataluña, España y donde se ubica el Colegio Público Mansuet.

A través de la Asociación de Familias de Alumnos (AFA) de este Colegio, una asociación sin ánimo de lucro, comprometidos con el bienestar de miembros que comportan el colegio y también con el apoyo de la dirección del mismo, si ha podido poner en práctica el Programa.

Los beneficiarios son acompañantes de infantes sin ningún diagnóstico de trastorno mental grave: madres, padres y/o cuidadores de criaturas en etapa escolar, con un perfil principalmente de clase media/alta. No era necesario que los hijos de los participantes estuvieran inscritos en el colegio y se han ofrecido el curso a todas las familias que viven en el entorno de Collbató y cercanías. Ha participado alguna persona de fuera del colegio y siendo mayoría mamás del cole.

Para propiciar la asistencia, la AFA facilitó la acogida de las criaturas en el cole con una monitora de forma gratuita durante las horas que duraba el Programa.

## METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### Objetivos

Una vez diseñado el Programa y realizada su intervención, era importante verificar su validez como instrumento. Es este el sentido de hacer la investigación evaluativa. Su naturaleza es de enfoque cualitativo y cuantitativo como forma de recopilar toda información, y llegar a los posibles cambios que la intervención pudo provocar tras su aplicación. Al mismo tiempo, validar la eficacia del Programa Respira, como forma de propiciar un mayor

bienestar en el ambiente familiar, a través de las técnicas Remind.

### **Técnicas e instrumentos de recogida de información**

Para realizar la evaluación, se han recogido datos a través de diferentes medidas, técnicas e instrumentos. Estos fueron aplicados en el formato pre-post, tanto respecto al programa, como a cada sesión y durante el proceso de intervención.

Para la recogida de datos a **nivel cuantitativo** se utilizó una escala de medida del nivel de mindfulness, que se llevó a cabo en la primera y al final en la última sesión. La escala aplicada fue la Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) traducida y validada en castellano. Es una escala de 39 ítems, subdividida en cinco categorías correspondientes a los factores siguientes: observar, describir, actuar conscientemente, no juzgar la propia experiencia y no reaccionar ante la propia experiencia. Su objetivo fue conocer la mejora de la no reactividad, la actuación consciente y la observación como ítems que nos pueden llevar a pensar en una mejora del bienestar.

También a **nivel cuantitativo** se elaboró un pequeño cuestionario *ad hoc* de confección propia, que se aplicó como pre-post a cada sesión. Su objetivo fue valorar la comprensión de los participantes respecto a las técnicas impartidas y su aplicación en la vida diaria. Este instrumento consta de cuatro preguntas pre y post sesión con respuestas en formato *Likert* siendo: 0 (nada) 1 (poco) 2 (bastante) 4 (mucho).

A nivel cualitativo, en este mismo cuestionario, había un apartado de observaciones para que los participantes pusieran lo que quisieran. Si bien sólo el último día se lanzaron a escribir previa sugerencia. Estos comentarios han sido una gran fuente de conocimiento para comprender su sentir al finalizar el curso.

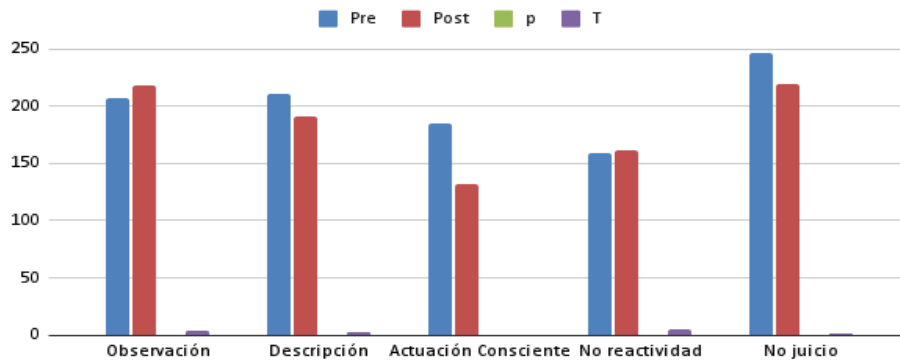
Otro instrumento cualitativo utilizado fue el diario de campo, considerando la riqueza que surge al expresarnos, ha sido muy enriquecedor realizarlo. En él se apuntaron notas significativas de lo acontecido y expresado en las sesiones, así como también las impresiones personales.

### **ANÁLISIS DE LOS DATOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS**

El tratamiento de los datos cuantitativos del FFMQ se llevó a cabo con el programa Excel.2010. Se realizó una matriz de datos de la que se extrajo la media de los resultados. A partir de esta, se crearon gráficos comparativos pre-post la intervención del programa, respecto a los objetivos anteriormente expresados.

En las gráficas abajo podemos comprobar que los índices de observación y no reactividad mejoran, sin embargo no es así en el caso de la descripción, actuación consciente y no juicio. Analizaremos estos datos en los resultados de la evaluación.

## GRÁFICO DEL FFMQ



Comparativa del nivel de mindfulness pre-post programa

La aplicación y tratamiento de los datos cuantitativos del cuestionario pre-post, se llevó a cabo con una plantilla creada en Google formulario. Tal como comentamos anteriormente, este instrumento consta de cuatro preguntas pre y post sesión con respuestas en formato *Likert*. Se ha realizado una matriz de datos de la que se ha extraído las siguientes gráficas comparativas, para cada pregunta específica.

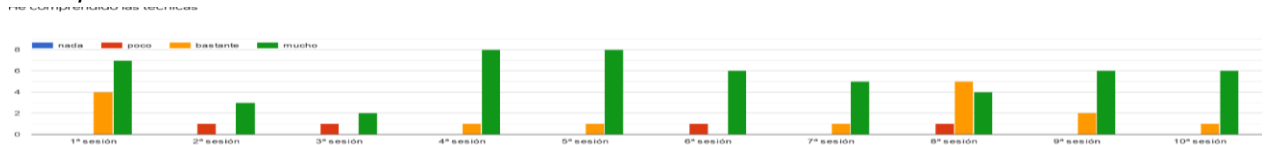
De acuerdo con las respuestas, se puede ver como destaque, la apreciación de los participantes en la comprensión de las técnicas, su aplicabilidad en la vida diaria y el gran aumento en la sensación de relajación al finalizar las clases.

Gráficas PRE-POST SESIÓN  
preguntas del cuestionario:

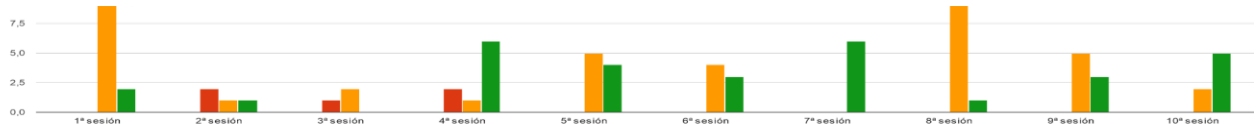
con base a las

Indicadores:  
■ nada    ■ poco    ■ bastante    ■ mucho

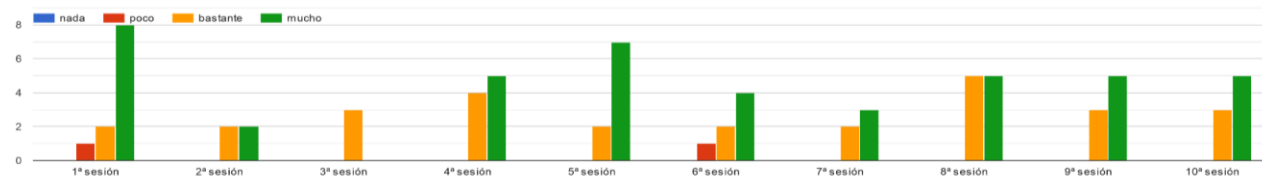
### He comprendido las técnicas



### Me ha resultado reveladora



Creo que la puedo aplicar en la vida diaria



Me siento más relajado que al inicio de la clase (cuerpo, mente y emociones, estado de presencia)



## RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN

Se puede extrapolar de los siguientes datos y de la casuística del estudio que, con el Programa Respira se intentó cubrir necesidades de las familias y también abrirles las puertas a la presencialidad a través de la meditación. Teniendo en cuenta que tan solo son 9 los participantes que han empezado y acabado el curso, nuestros resultados no pueden ser replicables, planteamos esta muestra como el inicio que podrá ser completado con intervenciones futuras que podrían concluir en datos más fiables. Sin embargo, observando las respuestas podemos extraer algunas ideas.

La propuesta principal del programa es mejorar el bienestar en general de las familias. Para ello a nivel más práctico se ha acompañado para reducir los gritos en el ambiente familiar y cualquier actitud reactiva e inconsciente, así como de un mayor conocimiento y atención. A través de la no reactividad y actuación consciente, evitamos gritos e impulsos nerviosos, que mejoran el bienestar en la familia y el autoconocimiento.

En relación al FFMQ los participantes del programa muestran una mejora a nivel de observación y no reactividad y ambos datos parecen tener fiabilidad ya que su ítem en el apartado P es de 0,01 y 0,022, sabiendo que no debe ser superior el dato a 0,05 para aceptar su fiabilidad.

Además de los datos del FFMQ, también podemos pensar que se han cumplido estos dos ítems por lo descrito en las observaciones de los participantes, ya que varios comentan que se observan más profundamente y reaccionan menos o son más conscientes cuando un impulso va a suceder. Tal como expresa un participante: *“ahora intento antes de reaccionar respiro tres veces, me doy un espacio y luego actuó”*.

En el cuestionario pre-post test sesión, y también por los comentarios en clase, podemos observar que se ha comprendido lo expuesto y practicado en clase. Sobre todo en las primeras clases. Se percibe por sus comentarios que las tres últimas sesiones donde se trabajó más el sentido de la meditación, no han sido comprendidas totalmente por los participantes.

En cuanto a la **relajación** parece ser donde los participantes han percibido mayores cambios. Tanto por los resultados del cuestionario post test sesión, como por los comentarios en clase, parece ser una de las cuestiones más demandadas, valoradas y conseguidas en el programa. En muchas ocasiones comentaron el bien que hacían las clases en su vida diaria, en lo relajados que salían de casi todas las sesiones. En especial

han valorado muy positivamente los ejercicios de relajación y muchos, han aplicado en su vida diaria tres respiraciones profundas como método de relajación. El audio de relajación ha sido una de las prácticas formales más utilizadas por la mayoría de forma ocasional. Algunos de los comentarios de los participantes refiriéndose a las clases presenciales son estos: *“He podido comprobar por mí mismo que la relajación que conlleva la práctica del mindfulness es muy positiva.”* *“Un espacio de desconexión y reposo”*. No obstante, también hubo comentarios sobre la dificultad para llevarlo a la vida diaria y la facilidad para perder el estado de relajación, una vez acabamos la clase y volvían a la vida diaria.

Podemos ver que varios ítems de **atención** del FFMQ han mejorado, pero también vemos que otros han empeorado. Sin embargo los participantes han comentado en diversas ocasiones que han sido conscientes de su inatención gracias a estar atentos, por lo que podríamos decir que es el inicio a una atención más eficiente. Considerando que se trataba de clases de iniciación, esto indica que se ha logrado el objetivo de darse cuenta de la importancia de la atención y de ser más consciente de cuando se está disperso.

En cuanto a **actuación consciente** en el FFMQ parece a nivel estadístico, que haya habido un deterioro en los participantes. No obstante en las intervenciones de clase los propios participantes revelaron que no eran conscientes de algunas actuaciones, pensamientos, sentimientos, etc., y que desde que empezaron a practicar en el programa, han ganado conciencia sobre ello. Este hecho puede explicar el detrimento en este apartado.

En cuanto al tema **emocional**, les interesó mucho un ejercicio donde nos separamos de la emoción a través de unos ejercicios de visualización. Vieron como puede ser de gran ayuda incorporar este aprendizaje en la vida diaria, incluso añadiendo las prácticas de meditación tal como comentan: *“Hay que cuidar el espacio de meditación, porque de él depende nuestra salud emocional”*.

Sobre la **aplicabilidad** en la vida diaria, los participantes han comprendido este ítem, una vez que en la clase hablaron de lo mucho que aprendieron y los beneficios que les proporcionaban los ejercicios y las explicaciones teóricas. De la diferencia de cómo llegaban a la sesión y de cómo salían en un estado mayor de presencia y bienestar. En las clases también han comentado que les ayudaban en el día a día, pero que les resultaba complejo aplicarlo. Hecho que parece muy común en personas que se inician en este tipo de prácticas. Tal como comentan: *“vale la pena encontrar algunos huecos a la semana para practicar”*. *“Quiero incorporar técnicas en mi vida.”* *“Ha de ser bonito incorporarlo en el día a día y disfrutar de sus beneficios”*.

Durante el programa, además de las sesiones presenciales se planteó a los participantes realizar un ejercicio en su casa a diario y de forma individual. Pocos lo han llevado a la práctica. Ha costado seguir motivándolos a la práctica, por la poca implicación que percibía en este aspecto. Pero se siguió atendiendo a este hecho, hasta el último día. Al final del curso les regalé un colgante en forma de corazón con materiales naturales. Realizamos un pequeño ejercicio donde cerraron los ojos y con las manos en forma de cuenco para recibir el regalo y les puse el colgante en las manos. Cuando abrieron los ojos les dije que lo colgaran donde quisieran y que era un detalle para recordarles la importancia de cuidar el estado de la atención. Parece que lo recibieron con gratitud y alegría.

Sorprende que en las observaciones del test reflejan lo que han aplicado y lo bien que les estaba haciendo, así como sus deseos de seguir con la práctica, también han asentado algunos ejercicios sencillos del programa, hechos que son para valorar muy positivamente.

## DISCUSIÓN

En un inicio el Programa estaba planteado para 15 personas. Se completó el cupo y se creó una lista de espera con las personas que estaban interesadas y no habían podido acceder al curso, se puede decir que ha sido muy bien acogida la propuesta por el número de personas interesadas, teniendo en cuenta que hablamos de un pueblo de 4.600 habitantes.

Varias personas que participaban del Programa querían seguirlo, pero no podían prácticamente asistir y se dejó pasar los días dándoles la oportunidad de venir. Al final son 5 las personas que no lo realizaron. Se debería haber abierto plazas para la lista de espera, no se hizo porque una vez planteado ya era mitad de curso y había demasiadas cosas que se habían perdido como para adaptarse, además el grupo ya estaba cohesionado. No obstante, para futuras intervenciones parece correcto que si algún participante falta dos sesiones consecutivas sin justificación pierde la posibilidad de seguir en el Programa.

En cuanto a la práctica como base para llegar a la presencialidad de la que hablamos, en el Programa, debemos decir que la mayoría sino todos los adultos, necesitan de la exploración de uno mismo tanto con prácticas formales como informales. Uno de los puntos que ha repercutido en detrimento para conseguir resultados más satisfactorios sobre todo al final del curso parece ser que los participantes no han practicado todo lo que se tenía proyectado en el Programa. Se ha tenido en cuenta y así se ha transmitido a los participantes que la exploración de la dificultad de asentar la práctica es parte de la práctica. Durante todo el Programa se ha ido acompañándolos en las sensaciones de la culpa, pues los participantes comentaban que lo veían importante practicar y se sentían mal de no hacerlo. Se ha hablado también de la aceptación, de no ponernos excusas para justificarnos, siempre haciendo hincapié en tomárselo como un proceso de auto experimentación.

Como autoevaluación, se debería haber explicado antes de comenzar el curso la importancia de la práctica diaria, y lo necesario de un compromiso por parte de los participantes a realizar ejercicios diariamente durante el tiempo que dure el programa. En las próximas intervenciones es conveniente incluirlo como compromiso indispensable para poder acceder al Programa.

Se intuye que si hubieran practicado más en casa durante la semana los ejercicios que se les proponía, se podrían haber obtenido resultados más satisfactorios y profundos. Sobre todo en cuanto a que supone vivir desde una presencialidad y hasta qué punto está en las criaturas esta "atención eficiente". Los participantes dicen haber comprendido las últimas clases, parece sería necesario que siguieran practicando y hablar sobre la meditación al cabo de un año para valorar lo comprendido del Programa.

Queda en duda si ha sido demasiado ambicioso llevar a personas sin casi práctica hasta la meditación. Si hubieran practicado más podríamos ver si pueden llegar en tan solo 10 clases a comprender las últimas tres sesiones. Se intuye que sí ya que las personas que más en serio se han tomado el Programa son las que más beneficios han experimentado y mayor comprensión de las últimas sesiones.

Con el transcurso del Programa se ha madurado la idea de que, todo este trabajo tiene un trasfondo más profundo. Comprender que los niños viven de forma innata en una presencialidad y que podemos ayudarles a no perderla, no se ha transmitido todo lo posible esta idea. Es por ello un punto a mejorar.

El Programa cubre un espacio amplio en relajación de los participantes, que es clave para trasladar bienestar a los hijos. Es este punto uno de los más apreciados, reclamados y practicados en el Programa. También es importante esta base para vivenciar la plenitud.

Se debe destacar que tras cada ejercicio en clase dejaba un espacio para que los

participantes comentaran su experiencia, dudas, etc. Este espacio ha sido una práctica muy nutritiva para el grupo y para el diario de la facilitadora Después de realizar la clase, se ha tomado un tiempo para atender y escribir tanto lo expuesto por los participantes, como otras conclusiones. Antes de cada sesión la acompañante ha realizado un paseo consciente por la naturaleza, este ha sido un factor muy nutritivo para la fluidez a la hora de desarrollar la propuesta y acompañar a los participantes.

Ha sido muy gratificante realizar el Programa y muy enriquecedor. Llevarlo a la práctica lleva a comprender algunos cambios ya nombrados para mejorar su eficacia.

## CONCLUSIONES

A pesar de ser una muestra pequeña, se puede concluir la eficacia del Programa Respira.

Los resultados apuntan a la necesidad de espacio de relajación. Las personas en general están muy tensas y a través de las técnicas de relajación es posible solventar esta demanda. Ha sido también una de las prácticas más realizadas y valoradas del Programa y mostró ser muy fructífera y como base para un mejor bienestar interior.

Los participantes han podido confirmar que la atención es una gran herramienta para la presencialidad y ésta va de la mano con el bienestar de los miembros de la familia.

Se ha podido comprobar el afianzamiento de la estabilidad de la atención externa en los ejercicios e interna a través de la percepción de la vacuidad interior.

Que los participantes comprendan las técnicas y su aplicabilidad, además de la importancia de la constancia en su práctica es básico para que puedan empoderarse en ellas y caminar solos.

Tener unas sesiones regulares como las que hemos realizado en el programa puede ayudar a lograr la práctica para personas que se inician y también a tener un espacio donde compartir y enriquecernos.

Es importante que en la información del programa conste como requisito que además de asistir a las clases de forma regular, es imprescindible que por lo menos durante el Programa, que se haga las prácticas en casa.

Una charla previa para presentar el programa podría haber sido muy interesante y fructífera para los resultados en los participantes.

Para las próximas intervenciones del Programa, se podría hacer más hincapié en la importancia de la atención en el presente, en cómo se pierde por la influencia de esta sociedad y las actitudes del cuidador/ra para que las criaturas no pierdan este estado natural de presencialidad. También para indagar más en los estados atencionales de los infantes y en cómo acompañarlos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, González, M. (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional* (3ª ed.). Wolters Kluwer.
- Cama, C. Martínez Lozano, E. Torralba, F. Oliveros, I. Rotllan, R. Bisquerra, R. Díaz, S. Guardans, T. Simon, V. (2020). *Apuntes Master Remind*.
- Castellanos, N. (2019). *El espejo del cerebro*. La huerta grande.
- Daniel Siegel, J., y Brisol, T. (2013). *El cerebro del niño*. Alba Editorial.
- Freire, H. (2011). *Educación en verde*. GRAO.
- Hanson, R., y Mendius, R. (2011). *El cerebro de buda, la neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría* (2ª ed.). Mil razones.
- Kabat Zinn, J., y kabat Zinn, M. (2014). *Padres conscientes hijos felices*. FARO.
- Kaliman, P. (2017). *La ciencia de la meditación*. KAIROS.
- Lecuyer, C. (2013). *Educación en el asombro*. Plataforma.
- Mikolajczak y Roskam, (2018). *Burnout parental*. Odile Jacob.
- Nath Hanh, T, y Weare, K. (2019). *Educadores felices cambian el mundo*. Kairos.
- Procaccini y Kiefaber (1983) *Parent Bournout*. Open library.
- Sesha (2009). *La atención estable en el presente procura estados sublimes de percepción no-dual*. Boletín día a día no22. Impreso.
- Sesha. (2019). *La naturaleza de la atención*. Asociación filosófica Vedanta Advaita. P. 7-10
- Sesha. (2020). *La naturaleza de la mente*. Asociación filosófica Vedanta Advaita. P. 8-10
- Snel, E. (2013). *Atentos como una rana*. Kairos.
- Tsabary, S. (2015). *Padres conscientes, educar para crecer*. S.A Ediciones B.
- Wohlleben, P. (2016). *La vida secreta de los árboles*. Obelisco.

## Webgrafía

- Aprendemos juntos. (2013). *Claves para una crianza consciente y respetuosa*. ([Archivo video](https://www.youtube.com/watch?v=fovh-veHMGY)). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=fovh-veHMGY>
- Canal Editorial Siglantana. (2021). *Neurociencia de la meditación*. (Archivo de video). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TNF6xtp3A4w>
- Canal Elisenda Pascual. (2020). *Cómo evitar los gritos con las criaturas*. (Archivo de video). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3FzBF7K5nd0>
- Canal en transición local y global. (2013). *La atención sin esfuerzo*. (Archivo de video). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=QUdtq-pCdzc>
- Canal FK latinoamericana. (2010). *Qué es meditar* (Archivo video). YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=XHr\\_F5VHUV0](https://www.youtube.com/watch?v=XHr_F5VHUV0)
- Canal meditación Advaita. (2014). *En busca de una nueva educación* (Archivo de video). YouTube. <https://educacionyatencioneficiente.com/2020/08/12/en-busca-de-una-nueva-educacion/>
- Canal Respira consciente. (2019). *La compasión es el corazón del mindfulness* (Archivo video). YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=Amo\\_1y6\\_Eaa4](https://www.youtube.com/watch?v=Amo_1y6_Eaa4)



- Campbell, Thoburn, Leibard. (2017). *Estrés y desarrollo en la primera infancia*.  
<https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Habilidades-para-la-vida-El-estres-y-el-desarrollo-cerebral-en-la-primera-infancia.pdf>
- Canal Anne Igartiburu. (2021). *La meditación para conocer el cerebro*. Castellanos. N (Archivo de video). You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=XcLClrscXyk>
- Centro de neurociencia social y cognitiva. (2020). Qué es el “burnout” o agotamiento parental y cómo se puede detectar. <https://cscn.uai.cl/noticia/que-es-el-burnout-o-agotamiento-parental-y-como-se-puede-detectar/> p. 1
- Elisenda Pascual Martí. (2020). *cómo acompañar el miedo de las criaturas en el confinamiento*. (Archivo de video) <https://www.youtube.com/watch?v=AHODc81Z0oA>
- Elisenda Pascual Martí. (2020) *¿Cómo hablar a las criaturas de la enfermedad y la muerte?* (Archivo de video) <https://www.youtube.com/watch?v=uL0r7hcfN9o>
- Javier Garcia Campayo. (2016). *Cómo ser feliz en el día a día*. ( Archivo de video). You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=NemQZTo7DRY>
- krishnamurti. (2014). *La diferencia entre concentración y atención*. (Archivo documental). You Tube. <http://legacy.jkrishnamurti.org/es/krishnamurti-teachings/view-daily-quote/20120320.php?t=Atenci%C3%B3n%20-www.jifukrishnamurtonline.org>
- Olivaingeniera, Ana .M. (2014). *Cada pensamiento cambia tu biocampo*.  
<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20140619/54410091027/cada-pensamiento-cambia-tu-biocampo-electromagnetico.html>
- Sesha (2004). Respuesta al dilema de la existencia. <https://www.vedantaadvaita.com/respuesta-al-dilema-de-la-existencia>
- Wikipedia. [https://es.wikipedia.org/wiki/Filosof%C3%ADa\\_budista](https://es.wikipedia.org/wiki/Filosof%C3%ADa_budista)