

# UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL MORELOS

## PROGRAMA DE BECA SALARIO PERIODO 2014-2015 A. SEPTIEMBRE- OCTUBRE

**Taller: Atención plena y autocompasión. Conciencia en compleción y generación de bondad amorosa para mí ser y todos los seres, con las estudiantes de la LIE 2002 de 1°, 3° y 5° semestre en Cuernavaca.**

**Prof. Javier David Molina Alamilla. Dictaminado de T/C UPN 171. Cuernavaca, Morelos.**

### **Resumen**

En este trabajo presentamos un proyecto de intervención socioeducativa que se está desarrollando en el programa de becas salario, con alumnas de la LIE 2002, en la sede Cuernavaca, Morelos, de 1°, 3° y 5° semestre. Como dispositivo educativo se sostiene en tres pilares teórico-prácticos, el primero es la ética del cuidado de sí, el segundo son los derechos humanos de segunda generación aplicados al desarrollo humano, específicamente la teoría de las capacidades humanas, el tercero desarrolla de manera específica como realizar una intervención socioeducativa sustentado en la atención plena y el proceso de generar autocompasión que usa sinérgicamente principios budistas y de la psicología cognitiva. Se proponen ocho sesiones para el entrenamiento básico y ejercer la dignidad humana mediante la de la mejora de las capacidades centrales de salud física y emociones.

### **Introducción**

El año pasado inicié mi año sabático con la idea de diseñar una intervención socioeducativa en educación para la muerte, sin embargo por cuestiones de tiempo de las docentes se canceló, entonces cambie la modalidad e hice un modelo de educación tanatológica en la modalidad de monografía. Los primeros módulos de la propuesta pedagógica se refieren al desarrollo de la inteligencia emocional desde la teoría de Mayer y Salovey(1990,2005 ) y centrada en la adaptación que han hecho en España, Pablo Martínez Berrocal( 2005,2008, 2009a,2009b, s.f.a y s.f.b) y Natalio Extremera ( 2004a, 2004b, s.f) con mucho énfasis en la educación. El segundo aspecto a desarrollar es una modificación de la propuesta de la psicología cognitiva relativa a mindfulness con un sentido terapéutico, creada en Estados Unidos por Kristin Neff (2012) y Cristopher Germer (2004, 2011, 2013a, 2013b), en la cual el mindfulness y la autocompasión se convierten en un eje de transformación personal con fines más concentrados en el

# UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL MORELOS

## PROGRAMA DE BECA SALARIO PERIODO 2014-2015 A. SEPTIEMBRE- OCTUBRE

desarrollo humano, sin dejar de incluir los resultados terapéuticos de la práctica. En España el doctor Vicente Simón (2003,2007, 2010, 2011,2012a, 2012b) ha creado una versión propia-con influencia de C. Germer- y la traslado al ámbito escolar. Lo que presento aquí es una parte de los elementos teóricos pero trasladados a los ámbitos de los derechos humanos, la ética del cuidado de sí mismo y la teoría de las capacidades humanas como un proyecto de intervención socioeducativo en marcha.

Cuando reingreso a la UPN en este 2014 me encuentro con la grata sorpresa de que sea echado a andar el programa de Beca Salario y se pueden proponer actividades para las alumnas extracurriculares, de tal suerte que decido tomar algunos de los contenidos de uno de los módulos de la formación de educadores en educación tanatológica para abrirlo a las estudiantes de la LIE en las líneas de Educación Inicial y EPJA de 1°, 3° y 5° semestre de la sede central Cuernavaca. Lo que presento aquí es un proyecto en marcha, que no está acabado en su totalidad, ya que me tomo por sorpresa implantarlo en una semana.

### **Propuesta de intervención**

**Taller:** Atención plena y autocompasión. Conciencia en compleción y generación de bondad amorosa para mí ser y todos los seres.

### **Diagnóstico**

Elaboración del test de autocompasión, el cual es una versión española del test de autocompasión elaborado por Neff y Germer, hecha por el equipo del Dr. Vicente Simón<sup>1</sup>. Hasta ahora se les ha pedido a las alumnas que lo hagan para entregar el día primero de octubre<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> El cual se puede hacer en línea en [http://www.mindfulnessyautocompasion.org/Test\\_Autocompasion.html](http://www.mindfulnessyautocompasion.org/Test_Autocompasion.html), y en ese momento podemos conocer nuestro nivel de autocompasión

<sup>2</sup> El test mide los tres elementos de la autocompasión según Neff (2012): atención plena, humanidad compartida y bondad hacia ti mismo.

# UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL MORELOS

## PROGRAMA DE BECA SALARIO PERIODO 2014-2015 A. SEPTIEMBRE- OCTUBRE

**Competencia:** Tener la capacidad de autorregular la atención, sabiendo mantenerla consciente frente a las adversidades de la vida para poder discernir la mejor actitud, reconociendo los estados mentales con apertura, aceptación y discernimiento y generar un estado de comprensión de los sentimientos propios y ajenos, saber cómo canalizarlos, resolver los conflictos que plantean, para regular el comportamiento y hacer frente eficazmente al estrés.

**Propósito:** desarrollar la capacidad de autodomínio mental y emocional con uno mismo y con ello aprender a resolver los retos de la vida cotidiana.

### Plan de trabajo

Son ocho sesiones de dos horas cada una, en las cuales se desarrollaran dos tipos de prácticas combinadas: la atención plena y la bondad amorosa, tendrá por lo tanto un carácter teórico-práctico en la modalidad de taller. En cada sesión habrá ejercicios físicos de sensibilización, explicaciones teóricas de las nociones, ejercicios prácticos de las nociones, plenarias y cierre. Habrá para las alumnas dos tareas: la elaboración de un diario emocional y la creación de un portafolio con las experiencias de cada clase expresadas en texto e imágenes.

### Calendario

Sesión	Temas	
1	✓ El ahora	✓ Atención plena centrada
2	✓ La respiración	✓ Atención plena en la vida diaria
3	✓ El cuerpo	✓ Resiliencia corporal
4	✓ El cuerpo	✓ Resiliencia corporal
5	✓ Las emociones	✓ Resiliencia emocional
6	✓ Las emociones	✓ Resiliencia emocional

## UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL MORELOS

### PROGRAMA DE BECA SALARIO PERIODO 2014-2015 A. SEPTIEMBRE- OCTUBRE

7	✓ Tonglen	✓ Bondad amorosa para mí mismo ✓ Bondad amorosa para los demás
8	✓ Metta	✓ Bondad amorosa para mí mismo ✓ Bondad amorosa para los demás
9	Evaluación Sumativa	

Además les hemos proporcionado a las alumnas el CD. Mindfulness de Vicente Simón<sup>3</sup>, para que practiquen en casa los mismos ejercicios que se hacen durante el taller, para ellos también hemos consultado las Meditaciones de Autocompasión<sup>4</sup>. De tal suerte que las horas teórico-prácticas del taller se deben reproducir en casa por lo menos una hora diaria para lograr la competencia perseguida y cumplir el propósito del taller.

**Evaluación:** La evaluación inicial será hacer el test de autocompasión en la página del Doctor Vicente Simón<sup>5</sup> y valorarlo en la tercera sesión. En la parte procesual harán dos tareas: la elaboración de un diario emocional<sup>6</sup> y la creación de un portafolio con las experiencias de cada clase expresadas en texto e imágenes. Al término del módulo realizarán un pos test autocompasión, para tener bases de comparación de acuerdo con los puntajes del primer examen y el último. En una novena sesión se hará la evaluación sumativa del taller, es decir, cuantitativa con los test y cualitativa con los diarios. Es indispensable el 80% de asistencia para aprobar el módulo.

<sup>3</sup> Recuperado de: [http://www.youtube.com/watch?v=\\_yjgcb5MEGw&list=PL72FFAA19DE78E446](http://www.youtube.com/watch?v=_yjgcb5MEGw&list=PL72FFAA19DE78E446)

<sup>4</sup> Recuperadas de: [http://www.mindfulnessyautocompasion.org/Practicas\\_MSC.html](http://www.mindfulnessyautocompasion.org/Practicas_MSC.html)

<sup>5</sup> [http://www.mindfulnessyautocompasion.org/Test\\_Autocompasion.html](http://www.mindfulnessyautocompasion.org/Test_Autocompasion.html)

<sup>6</sup> De acuerdo con los tres elementos de la autocompasión según Neff(2012): atención plena, humanidad compartida y bondad hacia ti mismo.

## **Fundamentación**

En general se concibe a los derechos humanos como un conjunto de disposiciones cuya obligatoriedad jurídica obedece a los estados firmantes en las diversas declaratorias que se han dado desde el siglo XVIII hasta la fecha (Aguilar, s.f). Sin embargo los derechos humanos nos son un conjunto único y monolítico de derechos para ejercer, su desarrollo Magdalena Aguilar los divide históricamente en tres generaciones: en la primera denotan la libertades fundamentales, los derechos civiles y políticos; en la segunda los derechos económicos y culturales y procurar mejores condiciones de vida; en la tercera los derechos de los pueblos y derechos de solidaridad. Retomamos uno de los derechos de la segunda generación que a la letra dice:

“El derecho a la salud puede definirse como aquel derecho por virtud del cual la persona humana y los grupos sociales -especialmente la familia-, en cuanto que titulares del mismo, pueden exigir de los órganos del Estado y de los grupos económicos y profesionales, en cuanto que sujetos pasivos, que establezcan las condiciones adecuadas para que aquellos puedan alcanzar un estado óptimo de bienestar físico, mental y social y garanticen el mantenimiento de esas condiciones.” Iepala (s.f)

Si leemos con cuidado hay percepción pasiva de concebir a los sujetos sociales, no se ven como sujetos históricos actuantes en el ejercicio de su derecho a la salud, habría otra forma de verlos desde la construcción del sujeto por sí mismo visto por nosotros como la creación de una ética del cuidado de sí-de acuerdo con Michel Foucault y Teresa Yurén, por un lado, y por otro como una búsqueda de justicia social y dignidad desde el enfoque de las capacidades humanas que presenta Martha Nussbaum.

Iniciamos la reflexión desde la ética del cuidado de sí, en este caso queremos que las alumnas de la LIE aprendan a construirse “por sí y para sí”, se haga cargo de su desarrollo, sepan convivir con los otros y se interesen por, sepan “elaborarse, transformarse y acceder a cierto modo de ser” (Foucault, 2007). La intención de estar fuerte en el cuidado de sí es ética en cuanto involucra saber establecer

## UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL MORELOS

### PROGRAMA DE BECA SALARIO PERIODO 2014-2015 A. SEPTIEMBRE- OCTUBRE

vínculos complejos con los otros, la libertad se da ocupándose de sí y de los demás lo cual dice Foucault (2007:65) es una forma de controlar y limitar el poder. Entendemos el cuidado de sí como un proceso de subjetivación en tanto quiere transformar el sistema disposicional<sup>7</sup> de las alumnas cursen el taller, para que contribuya a su proceso de individuación como sujeto histórico-social y como persona, e incluya en su vida los seis campos de práctica de la autocompasión: uno mismo, un benefactor, un amigo, un ser neutro, una o varias personas difíciles y todos los seres vivientes, de acuerdo con Germer(2011).

Por otro lado el enfoque de capacidades que busca la evaluación de la calidad de vida y la teorización sobre la justicia social (Nussbaum, 2012), parte de una visión activa de las personas de denomina capacidades, es decir, los que es capaz de hacer y ser un persona. Si bien hay que abrir los espacios sociales para que el Estado permita el desarrollo de estas capacidades, si viene estas capacidades pueden traducirse en funcionamientos, es decir, en realizaciones activas de estas capacidades y con ello la obtención de una vida digna(Nussbaum:48-49). Ahora bien esa conación activa( los anhelos, esfuerzos, motivaciones y deseos de los sujetos) tiene que ser desarrollada para lograrse la agencia de los sujetos, es decir, la habilidad de definir las metas propias de forma autónoma y de actuar a partir de las mismas. Si bien Nussbaum no propone una orientación esencialista del ser humano, si propone que “el orden político está obligado a procurar a todos los ciudadanos un nivel de umbral de diez capacidades básicas: Vida, salud física, integridad física, sentidos imaginación y pensamiento, emociones, razón práctica, afiliación, otras especies, control sobre el propio entorno. La número tres relativa a emociones señala en uno de sus puntos (...) poder amar a quienes nos aman y se preocupan por nosotros (...)”, precisamente es lo que buscamos con el taller de atención plena y autocompasión, buscamos la agencia personal de las alumnas en

---

<sup>7</sup> Yurén(2004:22) lo concibe como el conjunto de disposiciones dispuestas como creencias, actitudes e intenciones que los sujetos construyen y le dan forma a lo largo de su vida o en sus procesos de formación, para modificarla agrega Yurén, no solamente adquirir nuevos saberes sino modificar la estructura de los ya fijados y modificar de esta manera la estructura. Esos sistemas disposicionales son guías para la concepción del mundo y de la vida y su actuación práctica.

## UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL MORELOS

### PROGRAMA DE BECA SALARIO PERIODO 2014-2015 A. SEPTIEMBRE- OCTUBRE

seis ámbitos de acción y por lo tanto su empoderamiento atencional y comapsivo, que redunde en una mejor convivencia intrapersonal e interpersonal.

#### Referencias

Aguilar, C. M. (s. f). Las tres generaciones de los derechos humanos. Recuperado de: <http://www.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/derhum/cont/30/pr/pr20.pdf>

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). “El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas”. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 6 (2). Recuperado de:

<http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>

Extremera, N.; Fernández-Berrocal, P. (2004): «La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado», en Revista Iberoamericana de Educación, 33:8. Recuperado de:

<http://www.campus-oei.org/revista/deloslectores/759Extremera.PDF>

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (s. f). La inteligencia emocional: métodos de evaluación en el aula. Recuperado de:

<http://www.rieoei.org/deloslectores/465Extremera.pdf>

Iepala (s.f). Los derechos de segunda generación: los derechos económicos, sociales y culturales. Recuperado de:

[http://www.iepala.es/curso\\_ddhh/ddhh844.htm](http://www.iepala.es/curso_ddhh/ddhh844.htm)

Fernández- Berrocal, P. y Extremera, P. N. (2005). “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey”. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), (2005), 63-93. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Fernández-Berrocal, P y Ruiz-Aranda, D. (2008). “La inteligencia emocional en la educación”. Revista electrónica de investigación psicoeducativa. Vol.6 (2). 2008. pp.421-436. Recuperado de:

## UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL MORELOS

### PROGRAMA DE BECA SALARIO PERIODO 2014-2015 A. SEPTIEMBRE- OCTUBRE

<http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?256>

Fernández, B. P y Ramos, D. N. (2009a). Corazones inteligentes. Barcelona: Editorial Kairós.

Fernández-Berrocal, P; Ruiz, A. D. & Cabello, R. (2009b). “Inteligencia emocional para educadores”. En Multiárea. Revista de didáctica, 04. Universidad de Castilla-La Mancha. Recuperado de:

<https://www.uclm.es/cr/educacion/pdf/revista/4.pdf#page=129>

Fernández, B. P. (s. f.a). La educación emocional y social en España. Informe de País # 4. Recuperado de:

[http://educacion.fundacionmbotin.org/ficheros\\_descarga/pdf/ES/lite/ES.pdf](http://educacion.fundacionmbotin.org/ficheros_descarga/pdf/ES/lite/ES.pdf)

Fernández-Berrocal, P y Extremera, P. N. (s.f.b). “La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela”. OEI-Revista Iberoamericana de Educación. Recuperado de:

[http://www.asociacionaccent.com/informa/textosdeestudio/text\\_habilidades\\_sociales\\_inteligencia\\_emocional.pdf](http://www.asociacionaccent.com/informa/textosdeestudio/text_habilidades_sociales_inteligencia_emocional.pdf)

Foucault, M. (2007). Sexualidad y poder, sexualidad y soledad y la ética del cuidado de sí como práctica de la libertad. Barcelona: Ediciones Folios.

Germer, C. (2004).What is Mindfulness? . Recuperado de:

[http://www.mindfulnesscompassion.org/articles/insight\\_germermindfulness.pdf](http://www.mindfulnesscompassion.org/articles/insight_germermindfulness.pdf)

Germer, C. K. (2011). El poder del mindfulness. Liberate de los pensamientos y las emociones destructivas. Trad. De Taybo y Díaz. Madrid: Espasa Libros

Germer,Ch. K. and Neff, D .Kristin. (2013a).“Self-Compassion in Clinical Practice”, en JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY: IN SESSION, Vol. 69(8), 1–12 (2013). Recuperado de: <http://self-compassion.org/UTserver/pubs/germer.neff.pdf>



## UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL MORELOS

### PROGRAMA DE BECA SALARIO PERIODO 2014-2015 A. SEPTIEMBRE- OCTUBRE

Germer, C. K. & Neff, K. N. (2013b). "Self.compassion in clinical practice". Journal of clinical psychology: in sesión. Vol. 69(8), 1-12.

<http://www.mindfulnesscompassion.org/downloads/pdf/Germer%20&%20Neff%20JCP%202013%20SC%20Clin%20Practice%20final.pdf>

Neff, K. (2012). Se amable contigo mismo. Trad. A. Pagés. Barcelona: Editorial Oniro.

Salovey, P; Mayer, J. D; Goldman, S.L; Turvey, C & Palfai, T. (1995). "Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait Meta-Mood Scale. Recuperado de:

[http://www.unh.edu/emotional\\_intelligence/EI%20Assets/CognitionandAffect/CA1995SaloveyMayer.pdf](http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/CognitionandAffect/CA1995SaloveyMayer.pdf)

Salovey, P. and Grewal, D. (2005). "The Science of Emotional Intelligence". American Psychological Society. Volume 14—Number 6.pp.281-285. Recuperado de: [http://ei.yale.edu/wp-](http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2013/11/pub68_SaloveyGrewal2005_scienceofEI.pdf)

[content/uploads/2013/11/pub68\\_SaloveyGrewal2005\\_scienceofEI.pdf](http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2013/11/pub68_SaloveyGrewal2005_scienceofEI.pdf)

Simón, V. M. (2003). "La deuda emocional". Psicothema . 2003. Vol. 15, nº 2, pp. 328-334 <http://www.psicothema.com/pdf/1065.pdf>

Simón, V. M. (2007). "Mindfulness y neurobiología". REVISTA DE PSICOTERAPIA / Vol. XVII - Nº 66/67, pp.5-30. Recuperado de: <http://www.vicentesimon.com/pdf/Mindfulness.pdf>

Simón, V. M. (2010). "*Mindfulness* y psicología: presente y futuro". Información psicológica. nº 100 • setembre-deseembre 2010 • pàgines 162-170. Recuperado de: [http://www.vicentesimon.com/pdf/presente\\_y\\_futuro.pdf](http://www.vicentesimon.com/pdf/presente_y_futuro.pdf)

Simón, V. (2011). Mindfulness aprende a practicar mindfulness y abrir el corazón a la sabiduría y la compasión. (Con la colaboración de Christopher K. Germer).

Prólogo de Ramón Bayés. Barcelona: Sello Editorial

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL MORELOS**

**PROGRAMA DE BECA SALARIO PERIODO 2014-2015 A. SEPTIEMBRE- OCTUBRE**

Simón, V. (2012a) "Entrevista: Hay que calmar la mente para ver con claridad".

Recuperado de: <http://www.congresoeuropeopsicoterapia2012.eu/esp/Entrevista-Psicologia-Practica.pdf>

Yurén, T; Navia, C & Saenger, C. (coords.) . (2005). *Ethos y autoformación docente. Analisis de dispositivos de formación de profesores.* Barcelona: Ediciones Pomares.