



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Master

“La Revolución de la Ternura: Cultura del Cuidado” **Un programa de *Mindfulness* y Tradición Cristiana en** **las Aulas**

Autores

Carmen Jalón Oliveras
Laura Pina Bosque

Director

Santiago Gascón

Facultad de Medicina

2016

“La gente considera que caminar por el agua o por el aire es un milagro.
Pero yo creo que el verdadero milagro es, en realidad,
caminar por la tierra.
Cada día participamos en un milagro que ni siquiera reconocemos:
el cielo azul, las nubes blancas, las hojas verdes, los curiosos ojos negros de un niño
nuestros propios ojos.
Todo es un milagro”

Thich Nhat Hanh

“Para mí, la Oración es un impulso del corazón,
Una simple mirada dirigida al cielo, un grito de agradecimiento y de amor, tanto en medio del
sufrimiento como en medio de la alegría.
En una palabra es algo grande, algo sobrenatural que me dilata el alma y me une a JESUS.”

Santa Teresa del Niño Jesús

ÍNDICE

RESUMEN.....	5
1. INTRODUCCIÓN: Fundamentación teórica.....	7
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO	
2.1. Planteamiento del problema.....	8
2.2. Marco Teórico.....	11
2.2.1. En el marco de <i>Mindfulness</i> o Atención Plena.....	11
1. <i>Mindfulness</i> : herramientas crear una cultura de cuidado.....	11
2. Autocompasión para autocuidarse	12
3. Teoría de Paul Gilbert: el sistema de calma, satisfacción y cuidado	15
4. Meditación <i>mindfulness</i> con la atención enfocada	16
2.2.2. En el marco de la Tradición Cristiana	19
1. Carta Encíclica Laudato Si' del Papa Francisco sobre el Cuidado de la Casa Común	19
2. Itinerario de Inmersión para cultivar la interioridad: Frase Orante o Compasiva.	21
3. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO	
3.1. Objetivos	25
3.2. Hipótesis.....	25

4. MÉTODO

4.1. Procedimientos.....	26
4.2. Participantes... ..	28
4.3. Variables	29
4.4. Instrumentos.....	30
4.5. Intervención... ..	32
4.6. Desarrollo de las sesiones... ..	33

5. RESULTADO

5.1. Evaluación de la intervención... ..	43
5.2. Análisis por variable:	
5.2.1. Aumento del autocuidado.....	49
5.2.2. Aumento del cuidado del resto	50
5.2.3. Aumento de la relación con Jesús	51

6. DISCUSIÓN	51
---------------------------	-----------

7. CONCLUSIONES.....	55
-----------------------------	-----------

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	58
--	-----------

9. ANEXOS	63
------------------------	-----------

RESUMEN

El programa de Tradición cristiana y *Mindfulness* en las aulas “La Revolución de la Ternura: Cultura del Cuidado” tiene un doble objetivo. Por un lado, enseñar a ser más cuidadoso, compasivo y amoroso con uno mismo, con los demás y con la creación en general, incrementando las actitudes, gestos y conductas de cuidado y de ternura, y por otro lado, potenciar la conexión con los valores y las propias creencias para que se actualicen más fácilmente en la vida cotidiana, siendo de este modo, más auténtico y coherente con uno mismo y, en definitiva, poder gozar de un mayor bienestar personal que pueda influir en la esfera de lo social.

En este trabajo se hace una propuesta didáctica concreta para llevar a cabo los objetivos marcados a través de un programa de intervención integrado en el horario de clases para que de este modo todos los alumnos, independientemente de sus condiciones sociales, económicas o de salud puedan beneficiarse. Además, los profesores, tras recibir el adecuado entrenamiento, también pueden beneficiarse de estas técnicas, ya que les dota de medios para mejorar la habilidad de atención de su alumnado, así como de crear un ambiente de relajación, cuidado y compañerismo en el aula.

La variable es el autocuidado y tiene tres componentes: el gesto compasivo, la repetición de frases y la atención focalizada en la respiración. Principalmente, el autocuidado a través del gesto compasivo activando el “sistema de cuidado, calma y seguridad” definido por P. Gilbert, como punto de partida hacia el cuidado afectuoso y con ternura hacia los otros y hacia la creación. Se ha implementado en cuatro Centros Educativos con alumnado desde Educación Primaria a Bachillerato, a través de prácticas sencillas y breves en el aula, tres veces por semana y también, motivando a su práctica informal.

Finalmente se expone el estudio hecho a lo largo de un trimestre, su evaluación y resultados con los alumnos. El cultivo de *mindfulness* incluyendo la activación del sistema neurobiológico de cuidado, calma, y satisfacción representa una propuesta prometedora para favorecer actitudes y conductas de autocuidado y cuidado de otras personas y de la naturaleza, y por tanto para la promoción del bienestar personal, relacional, social y ecológico.

En conclusión, el objetivo último de este trabajo sería diseñar una intervención basada en *mindfulness* y en la activación del sistema de calma, satisfacción y bienestar, dirigida específicamente al alumnado con el fin de fomentar su entrenamiento a nivel formal e informal para favorecer conductas y gestos de autocuidado y cuidado de otros y de la Casa común. Para ello, previamente es necesaria una primera fase que consiste en comprobar si existe una relación directa entre la activación del sistema neurobiológico de calma y satisfacción y las conductas y actitudes de cuidado amoroso uno mismo. Y el presente estudio trata de investigar este supuesto en estudiantes de primaria a bachillerato.

PALABRAS CLAVE

Ternura, cuidado, calma, seguridad, *mindfulness*.

ABSTRACT

The program of Christian tradition and *Mindfulness* in classrooms "The revolution of the tenderness: culture of care" has a double objective. On the one hand, teaching to be more careful, compassionate and loving with yourself, with others and with the creation in general, increasing the attitudes, gestures and behaviours of care and tenderness, and on the other hand, enhancing the connection with the values and beliefs so that they are more easily updated in daily life, and thus being more authentic and coherent with yourself, and ultimately, to enjoy greater personal well-being that could influence the social sphere.

In this work a concrete didactic proposed is made to carry to out them objectives marked through a program of intervention integrated in the schedule of classes, so in this way, all the students, regardless of their social, economic or health conditions can benefit. Also teachers, after receiving an adequate training also can benefit from these techniques, since it gives them means to improve the ability of care of its students, as well as creating an atmosphere of relaxation, care and companionship in the classroom.

The variable is self-care and has three components: the compassionate gesture, the repetition of phrases and attention focused on breathing. Mainly self-care through the compassionate gesture by activating the "system of care, calm and security" defined by P. Gilbert, as a starting point towards the affectionate care and tenderness towards each other and towards the creation. It has been implemented in four educational centres with students, from elementary education to high school, through simple and brief practices in the classroom, three times a week and also, motivating to their informal practice.

Finally, the study made is exposed throughout a quarter, its evaluation and results with the students. The cultivation of *mindfulness* including activation of the Neurobiological of care system, calm, and satisfaction represents a promising proposal to promote attitudes and behaviours self-care and care of others and nature, and therefore to promote the personal, relational, social and ecological well-being.

In conclusion, the ultimate goal of this work would be to design an intervention based on *mindfulness* with activation of the system of calm and care, specifically aimed at students in order to promote their training at formal and informal levels para influir en el desarrollo... For this, previously a first phase is required that consists in check if a direct relationship exists between the activation of the neurobiological system of calm and satisfaction and the behaviors and attitudes of care loving of one self, with them others and with the creation in general. And the present study is to investigate this so-called proyect in students from elementary to high school.

KEY WORDS

Tenderness, care, calm, security, *mindfulness*,

1. INTRODUCCIÓN

Con la primera parte del título, “La revolución de la ternura”, queremos expresar una doble convicción: Por una parte la necesidad de un cambio radical en la manera de orientar la educación de niños, adolescentes y jóvenes, así como en la forma de vivir los adultos. Este cambio radical podría suponer una revolución respecto al modo de encarar hasta ahora los contenidos y métodos en el sistema educativo, y también la etapa adulta de las persona. Creemos que esa revolución gira en torno de la ternura, de forma que esta dimensión no puede ser considerada como un apéndice insignificante en la vida de las personas, sino que pasa a ser un elemento esencial para llegar a ser verdaderamente “humanos”.

¿Qué queremos decir cuando hablamos de “Revolución de la Ternura”? Pascal llama espíritu de delicadeza a la ternura y a la solicitud. Ternura y solicitud deben ser cuidadosamente distinguidas del sentimentalismo. Suponen descentramiento del sujeto con respecto a sí mismo y concentramiento en el objeto de su relación. En la ternura no hay lucha de poder ni voluntad de dominio o de auto-satisfacción, sino que es una relación a un mismo tiempo serena y fuerte. La ternura, o la solicitud, es capaz de sentir y comulgar con el otro, que no se detiene en el gozo de su propio impulso, sino que descansa en el otro con cariño y amor. Por eso la ternura y la solicitud exigen prestar atención al otro, estar atento a sus estructuras, mostrar interés, crecer con el otro (L. Boff, 1994). “La revolución de la ternura equivale a cultivar el **espíritu de delicadeza** y a dejar de lado la frialdad y dureza de corazón de unos con otros y especialmente con los más desfavorecidos del planeta” (C. Jalón, 2014).

Con la segunda parte del título: “Cultura del Cuidado” planteamos un camino posible al problema mencionado, consistente en activar a través del gesto compasivo y de forma regular el sistema neurobiológico de calma, satisfacción y bienestar, estimulando la secreción de oxitocina, responsable de los vínculos afectivos significativos, especialmente del vínculo materno que impulsa biológicamente a la madre a cuidar de su hijo/a. La propuesta es comenzar cuidándose a uno mismo para que de este modo, de forma natural, se cuide de los demás y de la Casa común, reconociendo que “el cuidado es donación de sí mismo, no de las cosas, va más allá de las cosas, subsiste solo en el ámbito del ser” (M. Bizzotto, 2009). Y cuidar de los otros para humanizar nuestras relaciones, “se han deshumanizado las relaciones interpersonales. Lo dicen los sociólogos, los psicólogos y los filósofos. La mediación de la técnica en el vínculo yo-tu ha enfriado la relación

espontánea y directa del rostro a rostro. Las críticas de Erich Fromm y Carl Rogers desde la psicología humanista a este proceso de despersonalización en las sociedades occidentales son bien conocidas, (F. Torralba, 2001).

Paul Gilbert, uno de los investigadores de referencia en el trabajo de la compasión, y creador de la terapia enfocada en la compasión, propone la teoría de triple sistema de regulación emocional, donde el cultivo de la compasión cobra especial importancia para nuestra salud. Estos tres sistemas interactúan entre sí y son: el sistema de detección de amenaza y búsqueda de seguridad, el sistema de recompensas y logro de recursos y el sistema de calma y satisfacción. La propuesta de Gilbert (2009) se basa en equilibrar la activación de los tres y una posibilidad es la activación del sistema de calma que ayudaría a rebajar la activación de los otros dos.

Hablamos de un Programa de “*Mindfulness* y Tradición cristiana”, porque todo el trabajo quiere mantener esa referencia. De un lado, las aportaciones que en los campos de *Mindfulness* y especialmente de Compasión se han ido haciendo en los últimos años y, por otra parte, las intuiciones, vivencias y enseñanzas reflejadas por el Papa Francisco en su Carta Encíclica Laudato Sí, sobre el cuidado del Planeta Tierra o Casa Común.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“Mirando el mundo tal y como está no hay duda de que necesita una revolución. Necesita una revolución ecológica, política, social y económica, pero fundamentalmente necesita una revolución del afecto y la ternura. En un mundo hostil a la vida y a la humanidad, que nos endurece el corazón y nos desintegra, reivindicamos la revolución del afecto y la ternura como punto de partida, como lentes con las que mirar el mundo y las personas. El afecto se expresa con palabras, gestos, actitudes y hechos. El afecto coge a toda la persona, transforma la cabeza, el corazón y los sentidos. Y es tarea de toda la comunidad humana, confiando, eso sí, en que en el corazón de cada hombre y cada mujer, está sembrada ya la simiente del Amor”. (CRISTIANISME Y JUSTÍCIA, 2016).

También el Planeta Tierra, la Casa Común necesita afecto y ternura, necesita cuidados urgentes y esto se tiene que traducir en una nueva manera de vivir, consumir y pensar el mundo y las relaciones, y también en nuevas formas de participación social y acción política.

Los síntomas de agotamiento que sufre la tierra (escasez de agua potable, pérdida de biodiversidad, pérdida de tierras de cultivo...) y los signos de alerta que constantemente da aquí y allá (desertificación, contaminación de ríos y mares...), son preocupantes. Creer que la tecnología y la ciencia arreglarán el problema ecológico en el futuro es una falacia que nos anestesia y nos desresponsabiliza. Nos jugamos la vida en ello, la presente y la futura. (CRISTIANISMO Y JUSTICIA, 2016).

Por ello, estamos ante un desafío que todos tenemos planteado y es que necesitamos cambiar nuestro modo de encarar el cuidado de la creación.

El papa Francisco nos ha hecho un llamamiento al respecto si realmente queremos que el mundo se sostenga en pie en su Carta Encíclica *Laudato Sí* (LSí): “Los textos bíblicos nos invitan a labrar y cuidar el jardín del mundo. Labrar significa cultivar, arar o trabajar; cuidar significa proteger, custodiar, preservar, guardar o vigilar” (LSí, n.67). A Francisco le surgen las preguntas:

¿Qué quiere decir cultivar la tierra? ¿La estamos verdaderamente cultivando? ¿O bien la estamos explotando y descuidando? El verbo “cultivar” me recuerda el cuidado que tiene el agricultor de su tierra para que dé fruto y este se comparta: ¡cuánta atención, pasión y dedicación! (S.S. Papa Francisco, 2013)

Nuestra propuesta es la de labrar el jardín del mundo con afecto, cariño, amabilidad y delicadeza, con atención pasión y dedicación a uno mismo para luego poder hacerlo con los otros. Todo ello “con pequeñas acciones cotidianas hasta conformar un estilo de vida” (LSí, n.211).

¿Cómo se realizaría la “Revolución de la ternura”? El teólogo cristiano Leonardo Boff (1994) lo apunta muy claramente:

La raíz básica de nuestra crisis cultural reside en la aterradora falta de ternura y de solicitud de los unos para con los otros, de todos para con la naturaleza y para con nuestro propio futuro. Es fácilmente observable en el ámbito mundial la fuerza que poseen los movimientos que buscan un nuevo sentido de vivir más ligado a la sencillez, al respeto, a la ternura para con los demás, dejar más espacio al eros, es decir, a la espontaneidad creativa, a la libertad, a la fantasía, a la capacidad de manifestar ternura y solicitud, producirá otro equilibrio multidimensional que habrá de garantizarnos una

forma de vida más humana y más integrada con la naturaleza y con los demás.
(Leonardo Boff, 1994, pp.31-32)

Como camino posible para hacer una revolución de la ternura proponemos crear una cultura del cuidado para favorecer el desarrollo de un nuevo paradigma que definirá la esencia del ser humano mediante el cuidado como actitud fundamental hacia sí mismo y hacia el mundo. Sólo mediante el alejamiento de esta actitud, que está en nuestra esencia, ha sido posible la deriva alcanzada en el mundo actual (L.Boff, 2002).

L. Boff (2002) propone su idea de cuidado como instrumento clave para superar la grave crisis social y ecológica que estamos atravesando. La grave destrucción que sufre la Tierra, observable no solamente en la degradación y destrucción de la naturaleza, sino además en la carestía en la que viven las dos terceras partes de la humanidad, llevan al pensador brasileño a buscar un instrumento que transforme esta situación. Esto sólo será posible mediante la configuración de un nuevo paradigma, un paradigma que aprenda de los errores tras siglos de preeminencia de una cultura material. Este nuevo paradigma o esta nueva filosofía supondrán una forma nueva de orientar el sentido de nuestra vida y nuestra percepción y relación con la realidad. Consistirá, afirma Boff, en un paradigma que nos vuelva a relacionar con la naturaleza, que nos devuelva nuestro sentido de pertenencia a ésta y de vínculo con todos sus elementos (M. Álamo, 2011).

En este nuevo paradigma del cuidado, Leonardo de Boff nos habla de la convivencia amorosa y afectuosa.

Dejamos de ver como objetos la naturaleza y todo lo que existe en ella. La relación no es de sujeto-objeto, sino de sujeto-sujeto. La relación no es de dominio sobre, sino de con-vivencia. No es pura intervención, sino inter•acción y comunión. Cuidar de las cosas implica tener intimidad con ellas, sentirlas dentro, acogerlas, respetarlas, darles sosiego y reposo. Cuidar es entrar en sintonía con las cosas, auscultar su ritmo y estar en (armonía) con ellas. Este «modo-de-ser-en-el-mundo», en forma de cuidado, permite al ser humano vivir la experiencia fundamental del valor. No del valor utilitarista, sólo para su uso, sino del valor intrínseco de las cosas. A partir de ese valor sustantivo surge la dimensión de alteridad, de respeto, de sacralidad, de reciprocidad y de complementariedad. En lugar de agresividad, hay convivencia amorosa. En vez de dominación, hay compañía afectuosa, al lado de y junto con el otro. (L. Boff, 2002, p.95

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. EN EL MARCO DE *MINDFULNESS* O ATENCIÓN PLENA

1. *MINDFULNESS*: HERRAMIENTAS PARA CREAR UNA CULTURA DE CUIDADO

Mindfulness ha sido definido de múltiples maneras, algunas son: “Es la consciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, del flujo de la experiencia momento a momento”(Kabat-Zinn, 2003, p.145); “es el mantenimiento de una consciencia viva a la realidad del momento presente” (Hanh,1976, p.11); “es la acción de desarrollar y mantener un determinado tipo de atención especial a la experiencia presente, momento a momento, con una actitud de aceptación radical, libre de todo control y juicios de valor” (Mañas, 2007). Por su parte, Kabat-Zinn (2003) señala los siguientes elementos capitales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena: “(a) No juzgar; (b) paciencia; (c) mente de principiante; (d) confianza; (e) no esforzarse; (f) aceptación; y, (g) ceder”. Por otro lado, también hace explícito la relevancia del compromiso, la autodisciplina y la intencionalidad durante la práctica” (Kabat-Zinn, 2003, pp. 67-81).

Mindfulness es un procedimiento que hasta ahora se ha aplicado en el área clínica como tratamiento a trastornos psicofisiológicos o psicosomáticos y su utilidad se ha demostrado en diversos programas de tratamiento físico y psicológico. Sin embargo, como afirma Vallejo (2007), el *mindfulness*, también, tiene una definición explícita como programa educativo. Sabemos que hay evidencias científicas sobre la aplicación de *mindfulness* en educación (ver S. L. Shapiro, Brown, & Astin, 2008). Carson, Carson, & Baucam (2004) muestran cómo los programas basados en *mindfulness* tienen resultados positivos en este aspecto. También, la investigación reciente ha demostrado que *mindfulness* rasgo medido con la Escala de Atención Consciente Conciencia (MAAS), Brown y Ryan, (2003), predice el sentimiento de afinidad y cercanía interpersonal. Los anteriores hallazgos dan soporte a la afirmación de que la práctica de *mindfulness* puede ayudar a mejorar las relaciones interpersonales.

Actualmente, en España algunos de los programas educativos que se están implementando y que se basan en *mindfulness* son: “Aulas Felices”, Escuelas Despiertas, Escuelas Conscientes de AEMIND, el Programa Treva y el Programa Hara.

2 AUTOCOMPASIÓN PARA AUTOCUIDARSE, CON EL GESTO CÁLIDO

El estudio de la compasión como cualidad en el bienestar psicológico es relativamente reciente. En la lengua española la presentación de este constructo como herramienta de trabajo psicológico suele necesitar de una previa aclaración del concepto que se pretende trabajar debido al bagaje cultural en el que se asocia la compasión con sentimientos de pena o lástima. En la definición del Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española [D.R.A.E.] (2014) se la define como "sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias". Sin embargo la propuesta terapéutica y científica del estudio de la compasión dista de esta definición, y se aproxima a una propuesta basada en la amabilidad, la empatía y el amor en presencia del sufrimiento (propio o ajeno) con el deseo de que este sufrimiento sea aliviado (Germer y Siegel, 2012).

Si bien la compasión y la auto-compasión tienen una larga tradición en Oriente, hace pocos años han comenzado a ser motivo de estudio por parte de la psicología contemporánea (Gilbert, 2005). La definición de autocompasión no es diferente de la de compasión en general. Emerge de aplicar lo anterior a la relación de uno consigo mismo: desarrollar un interés genuino por nuestro bienestar, ser sensibles y tolerantes a nuestro malestar, desarrollar comprensión sobre sus causas (empatía), no enjuiciar o criticarnos y desarrollar calidez hacia nosotros (Gilbert y Procter, 2006).

Si bien las prácticas de *mindfulness* se entienden como prácticas contemplativas, donde se observa la experiencia tal y cómo se presenta, las prácticas de compasión se entienden como prácticas generativas donde el sujeto se convierte en agente y cultiva deliberadamente estados emocionales relacionados con la empatía, el amor y la compasión (Brito, 2014). Según el modelo de compasión de la Universidad de *Stanford*, la compasión es un sentido básico de cuidado o sensibilidad al sufrimiento propio y de los demás, y la intención genuina de intentar aliviarlo (Brito, 2014). Ser auto-compasivo no significa ser egoísta o auto-referente, tampoco significa que uno priorice las necesidades personales sobre las de otros, sino que implica reconocer que el sufrimiento, los errores y las incompetencias son parte de la condición humana, y que las personas, incluyéndose a uno mismo, son dignas de un trato amable y cálido, sobre todo ante las situaciones difíciles (Neff, 2003a).

Neff (2012) ha señalado que la auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con uno mismo en vez de criticarse cuando se está sufriendo, cuando se siente que se ha fallado o cuando se siente

que se es incompetente. De este modo, la auto-compasión apunta a generar una instancia acogedora y de aceptación para abordar los aspectos de uno mismo y del mundo que son percibidos como desagradables (Kirkpatrick, Neff & Rude, 2007).

En nuestra propuesta apuntamos a favorecer en uno mismo esa instancia acogedora, de un entorno interior cálido al que poder regresar siempre que sea necesario sean cuales sean las circunstancias externas. “Todo ser humano, para poder gozar de un desarrollo emocional, mental y social equilibrado, requiere de ese entorno, de una morada. Requiere de una esfera privada, de un lugar en el cual pueda liberar sus pensamientos, temores, expectativa sufrimientos y alegrías” (F. Torralba, 2011).

La Dra. Kristin Neff, es investigadora pionera en autocompasión y ha desarrollado junto al Dr. Germer, un programa de ocho semanas de duración para enseñar habilidades de autocompasión (MSC). Es uno de los modelos más utilizados en autocompasión en el que han estructurado su definición de compasión en base a tres pilares:

1-Mindfulness o atención plena: Consiste en hacer consciente el sufrimiento propio y de los otros, sin juicios ni críticas. No negamos el sufrimiento o huimos de él, ni nos quedamos atrapados por él -lo que Neff denomina “sobreidentificación”-, como hacen la mayoría de las personas. Esta fase es clave, porque no podemos sentir compasión si no hay alguien que sufre.

2-Humanidad compartida: Es saber que el sufrimiento que experimentamos nosotros lo están experimentando miles de personas en este momento, y lo han experimentado en el pasado y lo experimentarán en el futuro otras muchas personas, porque el sufrimiento es consustancial con la naturaleza humana, como afirman todas las religiones (ecuanimidad frente al sufrimiento). Lo contrario sería el aislamiento, ensimismarse en lo que nos ocurre creyendo erróneamente que nuestra situación es única.

3-Autocompasión: “Implica afecto, amabilidad y comprensión hacia uno mismo cuando se experimenta sufrimiento, en lugar de autocriticarse, culparse o negar el propio dolor. Consiste en tratarnos a nosotros mismos tal y como trataríamos a un niño indefenso o a un amigo muy querido. Lo contrario sería la autocrítica destructiva y culpabilizante” (J.García Campayo y M. Demarzo, 2015, p.30-31).

Proponemos generar esa instancia acogedora y de aceptación con prácticas sencillas en las que se hace el gesto cálido o compasivo. Este gesto, para Boff (1994) una caricia esencial, una inversión de cariño y amor a través de la mano y de la piel. Es la caricia de la mano que toca, la mano que establece relación, la mano que arrulla, la mano que trae sosiego. La caricia constituye una de las expresiones máximas del cuidado. El órgano de la caricia es, fundamentalmente, la mano. Puede ser un gesto como acariciarse la mejilla o las manos, dejar una o las dos manos sobre el abdomen, o el corazón o incluso darte un abrazo.

Como apunta. K. Neff (2012), “una manera sencilla de calmarte y consolarte a ti mismo cuando te sientes mal consiste en darte un abrazo cariñoso. Puede aparecer un poco absurdo al principio, pero tu cuerpo no lo sabe, de manera que reacciona respondiendo a ese gesto de cariño como lo haría un bebé en brazos de nuestra madre. Nuestra piel es un órgano increíblemente sensible. Las investigaciones indican que el contacto físico libera oxitocina, proporciona sensación de seguridad, alivia las emociones estresantes y calma la tensión cardiovascular. Por tanto ¿Por qué no intentarlo?” Explica que hay que “colocar una mano sobre tu corazón y siente la intención de ofrecerte a ti mismo bondad, comprensión y compasión por el sufrimiento que estas experimentando en este momento” (p. 219). Al activar este sistema, estamos activando el soporte fisiológico de cuidado interno: liberando oxitocina y endorfinas. Los investigadores han bautizado la oxitocina como “la hormona del amor y el vínculo” debido al importante papel que desempeñan en las relaciones sociales. También demuestran que el aumento de los niveles de oxitocina incrementa en gran medida el sentimiento de confianza, paz, seguridad, generosidad y conexión, además de fomentar la capacidad de sentir cariño y compasión por uno mismo. La oxitocina reduce el temor y la ansiedad (K. Neff, 2012). “El tacto suave desencadena la secreción de oxitocina en animales y en seres humanos, por eso se usa para calmar a los niños, así como en los ejercicios de compasión en forma de autoabrazo” (J. García Campayo y M. Demarzo, 2015).

Para García Campayo:

La terapia de compasión busca regular el estrés activando el sistema de satisfacción, calma y seguridad que va ligado a la oxitocina y a los opiáceos. En compasión hay ciertos gestos, relacionados con el abrazo el contacto, que liberan oxitocina, es decir, que nos tranquilizan. El gesto compasivo puede ser muy útil para tranquilizarnos en momentos de estrés o simplemente para sentirnos mejor en cualquier momento. (Campayo et al. 2015, p.100).

También con las frases de bondad amorosa, tal como apunta Neff “repite las siguientes frases en silencio y poco a poco: que esté seguro, que esté tranquilo, que sea amable consigo mismo, que me acepte tal como soy” (Neff, 2012, p. 220).

3. TEORIA DE P. GILBERT EL SISTEMA DE CALMA, SATISFACCIÓN Y CUIDADO

Basándonos en el Modelo evolutivo de Paul Gilbert (2009), una de las autoridades de referencia en *Mindfulness* o Atención plena, nuestra propuesta favorece la activación de forma regular del sistema básico de calma satisfacción y bienestar a través del gesto compasivo. Gilbert (2009) resume tres sistemas neurológicos que regulan nuestras emociones: el sistema que reacciona ante la amenaza, el que se activa cuando buscamos recursos o incentivos, el de logro y las últimas investigaciones que actualmente indican la existencia de un sistema neurológico que controla nuestras emociones y cuya activación juega un papel fundamental en las sensaciones de calma y alegría, es el sistema de calma y satisfacción.

-El sistema de reacción ante la amenaza: el sistema de amenaza y protección.

Es el primer sistema que señala Gilbert. Tiene como misión principal activarnos para eliminar nuestra exposición a una amenaza. Cuando aparece la amenaza, o se intuye, se dispara este sistema emocional para actuar lo más rápidamente posible para neutralizarla. Así se generan las emociones de miedo, ira, ansiedad, asco o sumisión, que nos ayudan en la tarea de evitar la exposición a la amenaza. “También puede ser activado por estímulos internos como el miedo al futuro, a la pérdida, a la autocrítica o a las rumiaciones obsesivas. Este circuito se encuentra fuertemente activado por el entorno social que vivimos como amenazante” (Campayo et al. 2015, p.47).

-El sistema de activación general o de búsqueda de recursos/incentivo: el sistema del logro.

Según Carver y Scheirer (1990), este sistema se activa con conductas de logro, es decir, cuando buscamos conseguir nuestros objetivos, estamos siguiendo nuestros valores, o afrontando nuestros retos. Nos proporciona la energía necesaria para actuar y, en los avances que vamos dando hacia nuestros objetivos, nos generar sentimientos de bienestar y placer. Cuando anticipamos o recordamos lo que hemos logrado o lo que hemos hecho es cuando se generan más emociones

positivas. En nuestra sociedad, “la necesidad continua de consumo hiperactiva el sistema del logro constituyendo una importante fuente de estrés” (J. G. Campayo et al. 2015, p.47).

- El sistema de bienestar: el sistema de satisfacción, calma y seguridad.

El tercer sistema neurológico que Gilbert llama del “bienestar” lo disparan las conductas de afiliación, de cuidado y de vínculo. Lo llama así por el bienestar que se asocia a la activación de este sistema. En la evolución de nuestra especie, las conductas de vínculo y cuidado especializaron a este sistema para que se activara asociado a las situaciones en las que recibimos o damos cuidados, sentimos la amabilidad de los demás o se la damos y cuando hacemos o nos hacen favores. Todas estas conductas tienen cualidades calmantes que generan sentimientos positivos de bienestar, seguridad y conexión social. Este sistema se activa en las relaciones personales y especialmente en las que implican cuidado y cariño. La activación de este sistema produce una sensación de satisfacción que está asociada a una “calma” positiva, y a una sensación de bienestar que no es solamente una ausencia de amenazas y de tareas a realizar. Al igual que el vínculo seguro, fomenta nuestras capacidades creativas y de exploración. También está relacionado con los procesos reparadores de nuestro cuerpo. Gilbert lo llama **sistema de satisfacción, calma y seguridad**, porque lo disparan las conductas de afiliación, de cuidado y de vínculo. El “tacto suave desencadena la secreción de oxitocina en seres humanos. Esta es la base de la práctica del gesto compasivo” (J.G. Campayo et al. 2015, p.46).

¿Cómo se puede activar? Podemos hacerlo con el gesto compasivo o gesto cálido, simplemente dejando reposar suavemente la mano sobre la parte del cuerpo que uno elija en ese momento, por ejemplo en el rostro, en el corazón o en la pierna.

4. MEDITACIÓN *MINDFULNESS* CON LA ATENCIÓN ENFOCADA

Para Mañas “normalmente, la práctica de la meditación *mindfulness* comienza con la práctica de la meditación concentración. Esto se hace así, porque como ya se ha visto anteriormente, la mente está siempre divagando continuamente de un lugar a otro, arrastrada por la corriente incesante de pensamientos, emociones, etc. El primer objetivo de la práctica *de mindfulness* es aquietar la mente, calmarla, tornarla serena y tranquila. Para ello, se entrenará a la mente a permanecer centrada (o concentrada) en un solo punto, en un solo estímulo, de forma constante, de un modo

ininterrumpido. El estímulo seleccionado recibe normalmente el nombre de “objeto” de meditación. El objeto de meditación utilizado por excelencia es la propia respiración” (I. Mañas, 2009).

Iniciamos todas las sesiones del programa con una práctica de meditación *mindfulness* a través de la atención enfocada. Para ello proponemos la técnica del minuto, que es uno de los lenguajes de inmersión creados por C. Jalón (2014). En esta técnica se trata de enfocar nuestra atención, en la primera parte, en la respiración a la vez que elevamos y bajamos nuestros hombros. Y en la segunda parte, focalizamos la atención en la expulsión lenta del aire por la boca. El desarrollo completo de la práctica consiste en hacer seis respiraciones, en las tres primeras se bajan de golpe los hombros expulsando a la vez el aire y en las tres últimas, se bajan lentamente los hombros a la vez que se expulsa el aire por la boca lo más lento que uno pueda y la atención se focaliza en la percepción de dicha expulsión. La finalidad es la de calmar el estado de nuestra mente, tornarla serena y tranquila.

Es una técnica que se utiliza con alumnos de todas las etapas educativas con muy buenos resultados. “Yo cuento mucho con los niños para aprender cosas que no se enseñan en la escuela, como la respiración atenta” (Thich Nhat Hanh, 2015, p.23). Algunas experiencias de Infantil explicadas por las propias maestras y recogidas por C. Jalón (2014) son:

- En cuanto suben del recreo, ya saben que va a haber relajación (hacen la técnica del minuto). Y están muy tranquilos, mientras que en la clase de al lado, hay más barullo, los niños lo piden.
- Hice la técnica del minuto. La he incorporado como hábito. Y los niños lo piden: ¡queremos respirar!
- Quería compartir con vosotros lo que voy experimentando con mi clase (4 años), sobre todo porque ellos parece que lo valoran y lo solicitan. ¡Pienso que por algo será! Hacemos muchos días, en momentos diferentes (depende de cómo estén ellos) la técnica del minuto, y realmente se quedan muy calmados. Ya la hacen con pocas indicaciones y me hace gracia verlos tan pequeños y tan concentrados en su respiración.

Para Simón (2011) la “meditación *mindfulness*”, tal como se la entiende en Occidente, consiste en tres habilidades o procesos mentales principales: (1) conciencia focalizada en un solo punto (concentración), (2) conciencia de campo abierto (*mindfulness*), y (3) bondad amorosa o compasión. El focalizar la atención en un solo objeto, sea la respiración o las plantas de los pies al caminar, tranquiliza la mente. Esto es así porque retiramos la atención del objeto que nos perturba y la

dejamos descansar en un objeto neutral. Sin embargo, no podemos pasar toda nuestra vida focalizando un único objeto, ni siquiera en la meditación”.

Al hacer la técnica del minuto ¿Qué procesos han intervenido? V. Simón (2006) apunta que “cuando dedicamos nuestra atención a lo que está sucediendo en el momento presente, decrece la actividad de las zonas mediales de la corteza prefrontal y entran en juego circuitos nerviosos situados más lateralmente en el cerebro, concretamente la corteza prefrontal dorso-lateral. Cuando dedicamos nuestra atención a lo que está sucediendo en lugar de vagar por los «cerros de Úbeda», nuestra mente se centra en lo que estamos viviendo en ese momento. Entonces concentramos nuestra atención en lo que está sucediendo en el presente, bien en nuestro cuerpo, bien en el mundo exterior. Dejamos de rumiar sobre el pasado y de preocuparnos acerca del futuro. Eso es bueno porque, ponemos también en marcha los circuitos de la felicidad. Son incompatibles, cuando aumenta la actividad de una zona, disminuye la de la otra. Es decir: a medida que centramos nuestra atención a lo que está sucediendo, disminuye la «mente de mono» que equivale a silenciar nuestra mente discursiva”.

Con la técnica del minuto, sencilla y eficaz, intentamos que el niño automatice ciertas rutinas de “parar y conectar con su interior”, armonizando así poco a poco su propia interioridad y la exterioridad. Por los buenos resultados que se obtienen a pesar de su brevedad, les resulta a los alumnos muy asequible para los distintos momentos del ritmo escolar, aquietándose cada vez más rápidamente. Para E. Martínez Lozano (2006) “gracias al silencio, nos vamos aquietando y “descendiendo” a nuestra zona profunda. Sin prisas, sin atajos, “nos quitamos las sandalias” porque estamos en lugar sagrado”.

En nuestra propuesta, las primeras sesiones, la práctica de esta técnica pretende ir desarrollando *mindfulness* para disminuir el vagabundeo de la mente enfocando la atención. En las prácticas siguientes se incluye el gesto cálido (o compasivo) para asociarlo con una actitud compasiva de base “ya que según los estudios el gesto compasivo es uno de los principales desencadenantes de la compasión” (Campayo et al. 2015, p.100,). Hemos realizado antes la técnica del minuto porque” hace falta unos niveles mínimos de atención que se obtienen con la práctica de *mindfulness*” Campayo et al. 2015, p.38).

2.2.2. EN EL MARCO DE LA TRADICIÓN CRISTIANA

1.CARTA ENCÍCLICA LAUDATO SÍ DEL PAPA FRANCISCO SOBRE EL CUIDADO DE LA CASA COMÚN

Dentro de la espiritualidad cristiana, venimos de una tradición bíblica en la que las referencias a la hospitalidad son constantes, porque para aquel que vivía en el desierto la hospitalidad era sinónimo de supervivencia. Actualmente es así para millones de personas, que sólo tienen en nuestra acogida una posibilidad de futuro. Este cambio sólo se producirá si logramos ir diluyendo la frontera que separa el «nosotros» de los «otros», y somos capaces de ver en estos «otros» a **nuestro hermano**. Es necesario un trabajo de abajo a arriba que vaya generando una cultura que se oponga a la de la hostilidad: **una cultura del cuidado**, esto es, de acogida amorosa y de hospitalidad. (CRISTIANISMO Y JUSTICIA, 2016).

Cuidar es el verbo más repetido en Laudato Sí, veinte veces. En esta encíclica el Papa Francisco refleja la urgencia de “una civilización del amor”. Para él, el amor está lleno de pequeños gestos de cuidado mutuo, es también civil y político, y se manifiesta en todas las acciones que procuran construir un mundo mejor” (LSí, n.231). De este modo, continua, el amor social es la clave de un auténtico desarrollo: «Para plasmar una sociedad más humana, más digna de la persona, es necesario revalorizar el amor en la vida social –a nivel político, económico, cultural–, haciéndolo la norma constante y suprema de la acción». En este marco, junto con la importancia de los pequeños gestos cotidianos, el amor social nos mueve a pensar en grandes estrategias que detengan eficazmente la degradación ambiental y alienten una cultura del cuidado que impregne toda la sociedad”.

La **cultura del cuidado también** es la cultura del cuidado de lo pequeño, de los pequeños detalles, de las pequeñas cosas. Presenta dos modelos que son referentes cristianos. Uno es S. Francisco de Asís que cuidaba de cualquier criatura porque se sentía unido a ella afectivamente: “cualquier criatura era una hermana, unida a él con lazos de cariño. Por eso se sentía llamado a cuidar todo lo que existe” (L.Sí, n.18).

En este punto entroncamos con nuestra propuesta en la que tratamos de activar el sistema biológico de calma y satisfacción por el cual, estimulando oxitocina y endorfinas, se pueda incrementar la

capacidad de crear lazos afectivos con lo que nos rodea y el fruto sea precisamente el impulso natural de su cuidado.

La segunda referente que presenta en la encíclica es Sta. Teresa de Lisieux y su “camino de lo pequeño”. Ella “nos invita a la práctica del pequeño camino del amor, a no perder la oportunidad de una palabra amable, de una sonrisa, de cualquier pequeño gesto que siembre paz y amistad” (L.Sí, n.231). Es “un retorno a la simplicidad que nos permite detenernos a valorar lo pequeño” (L.Sí, n.222) y “es muy noble asumir el deber de cuidar la creación con pequeñas acciones cotidianas” (L.Sí, n.211).

También nuestra propuesta también integra el camino de lo pequeño porque se trata de hacer gestos sencillos, principalmente el gesto cálido hacia uno mismo.

Estas son algunas de las citas de la Carta Encíclica *Laudato Si'* del Santo Padre Francisco (2015):

- **n.5:** “Toda pretensión de cuidar y mejorar el mundo supone cambios profundos en “los estilos de vida, los modelos de producción y de consumo”.
- **n.139:** “Es fundamental buscar soluciones integrales que consideren las interacciones de los sistemas naturales entre sí y con los sistemas sociales. No hay dos crisis separadas, una ambiental y otra social, sino una sola y compleja crisis socio-ambiental. Las líneas para la solución requieren una aproximación integral para combatir la pobreza, para devolver la dignidad a los excluidos y simultáneamente para cuidar la naturaleza”.
- **n.151:** “Hace falta cuidar los lugares comunes, los marcos visuales y los hitos urbanos que acrecientan nuestro sentido de pertenencia, nuestra sensación de arraigo, nuestro sentimiento de « estar en casa » dentro de la ciudad que nos contiene y nos une”.
- **n.155:** “La aceptación del propio cuerpo como don de Dios es necesaria para acoger y aceptar el mundo entero como regalo del Padre y casa común [...] Aprender a recibir el propio cuerpo, a cuidarlo y a respetar sus significados, es esencial para una verdadera ecología humana”.
- **n.167:** “Cabe destacar la Cumbre de la Tierra, celebrada en 1992 en Río de Janeiro. Allí se proclamó que « los seres humanos constituyen el centro de las preocupaciones relacionadas con el desarrollo sostenible ». Retomando contenidos de la Declaración de Estocolmo (1972), consagró la cooperación internacional para cuidar el ecosistema de toda la tierra, la obligación por parte de quien contamina de hacerse cargo económicamente de ello, el deber de evaluar el impacto

ambiental de toda obra o proyecto. Propuso el objetivo de estabilizar las concentraciones de gases de efecto invernadero en la atmósfera para revertir el calentamiento global”.

- **n. 198:** “La política y la economía tienden a culparse mutuamente por lo que se refiere a la pobreza y a la degradación del ambiente. Pero lo que se espera es que reconozcan sus propios errores y encuentren formás de interacción orientadas al bien común. Mientras unos se desesperan sólo por el rédito económico y otros se obsesionan sólo por conservar o acrecentar el poder, lo que tenemos son guerras o acuerdos espurios donde lo que menos interesa a las dos partes es preservar el ambiente y cuidar a los más débiles. Aquí también vale que « la unidad es superior al conflicto”.

En “La revolución de la ternura” para F.Torralba (2014): “El papa se hace eco del drama de los más débiles a los que la cultura del cuidado debe de dirigirse especialmente y evitar el “drama de la globalización de la indiferencia”. En palabras de Francisco (2014) “tantos de nosotros, me incluyo también yo, estamos desorientados, no estamos ya atentos al mundo en que vivimos, no nos preocupamos, no protegemos lo que Dios ha credo para todos y no somos capaces siquiera de cuidarnos los unos a los otros. Y cuando esta desorientación alcanza dimensiones mundiales, se llega a tragedias como la de Lampedusa”.

2 ITINERARIO DE INMERSIÓN PARA CULTIVAR LA INTERIORIDAD: LA FRASE ORANTE O COMPASIVA

La Frase Orante o Compasiva es uno de los lenguajes de inmersión, y está basada en la Oración del corazón u Oración de Jesús (Anexo 4), que es una práctica de la espiritualidad ortodoxa y en la Meditación de Bondad Amorosa.

A través de los Lenguajes de inmersión tratamos de cultivar las semillas de nuestro mundo interior, creemos que “la semilla ya está ahí. El buen maestro es quien sabe llegar a esa semilla y permitir que despierte, crezca y se desarrolle” (Thich Nhat Hanh , 2015, p.15). Éstos pertenecen al Itinerario de inmersión, sobre el que el teólogo jesuita Javier Melloni explica: “Cuanto más honda y plena sea la inmersión, más rica será la integración porque alcanza a la persona en sus capas más hondas y no en sus zonas dispersas” (C. Jalón, 2014).

Con los lenguajes de inmersión (técnica del minuto y frase orante o compasiva), invitamos a realizar un proceso, un recorrido posible para la experienciación, alcanzando las capas más hondas de uno mismo, para poder aprender una nueva manera de situarse ante la misma naturaleza que

la persona es, ante todos los seres que son nuestros hermanos y hermanas. Y suscitando una respuesta personal comprometida y compasiva, a vivir en el mundo actual.

Introducimos en el ritmo ordinario escolar unos hábitos de interiorización. Son más que una técnica, son lenguajes de interioridad, ya que al interiorizarlas poco a poco con el entrenamiento te capacitaran para dialogar con tu propio mundo interior.

En esta técnica, como en el resto de los lenguajes de inmersión, integramos cuatro elementos básicos: la pedagogía del silencio, la sencillez de recursos, la repetición de ciertos procesos y la cualidad del esfuerzo. Así posibilitamos de un modo sencillo, entrar en contacto con la fuerza del aquí y del ahora. Lo hacemos aprendiendo a orientar nuestra atención de un modo especial: aprendiendo a focalizarla. “De este modo, mediante su aparente sencillez, impulsamos a un nuevo modo de relacionarnos con la realidad ya que focalizando nuestra atención nos estamos entrenamos en la práctica silente” (C. Jalón , 2014), para que en la vida diaria pueda prestar toda mi atención a alguien o a algo y “la atención es la inteligencia primordial, la conciencia misma. Disuelve las barreras creadas por el pensamiento conceptual” (E. Tolle, 2003).

En algunas tradiciones religiosas, como el budismo tibetano, se trabaja con *bodhisatvas*. “Según esta tradición, son personas que inicialmente fueron humanos, pero que después de vidas de práctica meditativa han alcanzado la iluminación y se dedican, exclusivamente, a dar compasión a los seres vivos, es decir, a ayudarles a que ellos también alcancen la iluminación. Vemos que este sería un modelo psicológico impuesto al individuo, lo que llamaríamos de arriba-abajo. (Campayo et al. 2015p.143)

Un elemento clave en la terapia de compasión es utilizar frases compasiva, que fijan la atención y evocan el sentimiento de compasión/afecto hacia nosotros y hacia los demás, que es lo que constituye el elemento más curativo de la práctica. Estas frases al igual que el gesto compasivo deben ser personalizadas y uno tiene que desarrollarlas personalmente, de forma que le sean útiles a él. (Campayo et al. 2015, p.103)

La Frase Orante o Compasiva tiene dos partes:

1ª) La primera parte es preparatoria y se utiliza la técnica del minuto para aquietar la mente, calmarla, tornarla serena y tranquila. “El primer objetivo de la práctica *de mindfulness* es aquietar la mente, calmarla, tornarla serena y tranquila” (I. Mañas, 2009).

2ª) La segunda parte consiste en la repetición de una frase breve con la que me dirijo a Jesús de Nazaret, de forma sincronizada con la respiración.

Con la técnica del minuto, ya habremos centrado nuestra atención y la frase elegida que puede ser orante o compasiva, continuará focalizando la atención. La frase, mantiene la atención en dirección a esa presencia oculta, aunque creída por la fe, que nos empuja y sostiene. Han de ser “frases cortas, ya que favorecen el mantener la atención en una misma dirección y también la evolución de la frase; que sea positiva en su expresión aunque no tiene que emocionarme o gustarme especialmente y que tenga contenido religioso que permita dirigirse a Dios con ella” (N. Caballero, (cmf), 1984). Es decir, que en los dos casos, orante y compasiva: “la forma de las frases se recomiendan que sean breves, sinceras y bondadosas” (Campayo et al. 2015, p.104).

También pueden suponer una herramienta para enfrentarse a emociones difíciles como una especie de mantras. Algunas de las frases que Neff propone son: “este es un momento de sufrimiento, el sufrimiento forma parte de la vida” (K. Neff, 2012, p.133).

“La frase se convierte en el lugar de encuentro silencioso. La frase reduce los contenidos de la mente y facilita su quietud. “Al reducirse estos contenidos, aparecen más fácilmente los ritmos cerebrales eléctricos “alfa”, en los que reconocemos una cierta quietud del cerebro y, naturalmente, de la mente” (C. Jalón, 2014). Por esta razón, es un buen recurso de “desconexión” que no es otra cosa que dejar de estar pendiente de la mente de superficie, siempre pensado, planificando, organizando, etc...., apartarse del pensamiento lógico, orientado hacia el exterior y llevar la conciencia de fuera a dentro; interiorizarla. De este modo, como dice el papa Francisco, “abiertos a categorías que trascienden el lenguaje de las matemáticas o de la biología y que conectan con la esencia del ser humano” (L.Sí, n.11).

Ejes de la Frase Orante o Compasiva

1) Eje de la atención: Se trata de una atención focalizada consistente en focalizar la atención hacia diferentes sensaciones interoceptivas y propioceptivas en la primera parte y en la frase elegida, en la segunda.

2) Eje de la actitud: Al enseñarla se invita a tener una actitud caracterizada por:

a- Ser una actitud exploratoria, de curiosidad, sin expectativas, como si fuera la primera vez que se realiza. Es la **mente de principiante**. Para Simón (2006) “la actitud apropiada en *mindfulness* implica también lo que suele llamarse **mente de principiante**, cuya esencia es la **curiosidad** y la **apertura mental** ante lo que percibimos y experimentamos. La idea es que seamos capaces de ver las cosas **como si fuera la primera vez** que las viéramos, esto es, **desprovistas de la distorsión** que las huellas de nuestra experiencia impone sobre los mecanismos perceptivos.

b- La **actitud amable y bondadosa** la hacemos extensiva hacia las propias experiencias, **sin juzgarlas sino acogiéndolas**.

c- Pretende conectar con los valores y/o creencias propias latentes en su interioridad, para que estos sirvan de guías en el actuar cotidiano y como camino para abrirse a la trascendencia, “la persona interiorizada es un ser abierto a la trascendencia y al Trascendente; se sabe misterio y se abre al Misterio” (R. Cuartas, 2007).

El contexto de nuestra intervención ha sido el de los Centros Educativos caracterizados por tener un ideario cristiano. Por esta razón, damos a elegir las dos frases. Una opción es la Frase Compasiva de autocuidado. Y la otra opción es la de pedir ayuda, que a diferencia de Neff que propone “repetir para mis adentros las siguientes frases: pido ser amable conmigo misma en este momento, pido darme la compasión que necesito” (K. Neff, 2012, p.133), nosotros proponemos pedirla en un contexto de fe y en un dialogo interior con su referente personal, “sería un modelo psicológico impuesto al individuo, lo que llamaríamos de arriba-abajo” (Campayo et al. 2015, p.143).

El objetivo es fortalecer su relación de amistad proporcionando una mayor seguridad, optimismo y confianza para la vida. En la congregación fundada por M. Teresa de Calcuta, esta es la preparación para la meditación personal de las religiosas: “Escoge un lugar y una postura relajantes para la oración. Si te concentras en la respiración, encontrarás que es una buena forma de relajarte. Mientras respiras rítmicamente, pronuncia el nombre de Jesús en las profundidades de tu corazón, no con los labios. Deja que te hable, una palabra, una frase, una expresión a la vez de la Palabra. Descansa con ella. Deja que se hunda en todo tu ser. Permite que encuentre un hogar en tu corazón” (Misioneras de la Caridad y M.C.Laicos).

3. PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

3.1. OBJETIVOS

- **OBJETIVO GENERAL**

El objetivo general del presente estudio consiste en comprobar la eficacia de un programa basado en la tradición cristiana y *mindfulness* (en grupos de alumnos de educación primaria, educación secundaria y bachillerato) en las habilidades de autocuidado y en la actitud compasiva hacia uno mismo principalmente y en el cuidado afectuoso de los demás y en una relación más cercana el guía personal (en los que así sea), Jesús de Nazaret.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 1. Aprender a cuidarse y tratarse con ternura, activamente con un gesto compasivo o cálido.**
- 2. Aprender a tratarme de una forma más amorosa cuando cometo errores.**
- 3. Estimular la capacidad de tratar a otras personas con conductas y gestos de cuidado y ternura.**
- 4. Revitalizar la conexión con la figura de Jesús.**

3.2. HIPÓTESIS

La aplicación de un programa de Tradición cristiana y *Mindfulness* en las aulas, “La revolución de la ternura: Cultura del cuidado” durante tres meses, a través de la práctica formal de activación del sistema de calma, satisfacción y bienestar, aumentará la capacidad de ser más compasivo y amoroso con uno mismo principalmente, y con los demás y con la creación en general, incrementando los gestos y las conductas mutuas de cuidado y favorecerá una relación más afectuosa y cercana con Jesús.

4. MÉTODO

4.1. PROCEDIMIENTO

Para ello se utilizó un diseño longitudinal, de tipo cuasi experimental, según la clasificación de Montero y León, de comparación de grupos, con medición pretest y posttest, con varios grupos experimentales y un grupo control.

Para poder realizarlo, contábamos con la colaboración de profesores que estaban dispuestos a implicarse en el proyecto y se realizó una reunión informativa y explicativa con todos ellos, para que finalmente decidieran si querían formar parte de este estudio. Todos confirmaron su participación y de este modo se organizó su formación por etapas educativas.

Todos habían recibido ya una formación previa en educación de la interioridad y por esta razón, la formación pudo ser breve. A lo largo de los primeros diez días de febrero, los seis educadores recibieron un total de cuatro horas formativas en las que les explicamos las tres variables que queríamos trabajar a lo largo de estos tres meses con los alumnos: autocuidado, el cuidado del otro y la relación con Jesús. Y se planteó de forma que pudieran practicar personalmente durante al menos los 20 días restantes de febrero con prácticas informales y especialmente con las prácticas que luego enseñarían a sus alumnos.

Antes de iniciar la intervención se les solicitó a todos los alumnos una autorización por escrito firmada por sus padres autorizándoles a participar en el estudio. También, en la segunda quincena de febrero, se les pidió autorización a los padres para recoger imágenes de sus hijos durante la realización de la intervención.

Una vez constituida la muestra del estudio, se procedió a obtener las medidas pretest durante la primera semana de marzo y en el primer día de cada grupo, para las dimensiones de las tres variables para lo cual se les facilitó a todos los alumnos un cuestionario que cumplimentarían de forma individual. A los alumnos del grupo control se les informó que ellos recibirían el curso de meditación en un segundo turno.

El primer día de la intervención se explicó a los alumnos, que iban a realizar durante un trimestre una serie de prácticas para aprender a cuidarse ellos mismos, unos a otros y a la creación motivándolos según la edad.

A los educadores se les entregó un material compuesto de:

1. Una carpeta con todo el material que van a utilizar.
2. Crótales.
3. El Manual didáctico.
4. Un cuaderno para los registros.
5. Paquete de post-its.
6. Los cuestionarios que entregarán a sus alumnos durante la intervención.
7. La autorización de los padres.
8. Una relación del grupo de educadores y colegios participantes en el estudio.

Durante los meses de marzo a mayo, se procedió a la aplicación del programa de intervención en cada uno de los grupos. Dicho programa de intervención ha consistido en la realización de una práctica tres días a la semana en las que se combinaban: los lenguajes de inmersión -Técnica del minuto y Frase Orante o Compasiva- basados en la atención focalizada y otros elementos de *mindfulness*, como la atención enfocada, la conciencia corporal y la auto observación; el modelo de K..Neff, la bondad amorosa frente al auto juicio y la humanidad compartida; el “sistema de cuidado, calma y seguridad” (P. Gilbert, 2006, 2009), y la meditación de bondad amorosa.

La estructura del programa ha sido:

- Duración del programa: un trimestre escolar.
- Sesiones integradas en la dinámica de colegio.
- Tres días a la semana.
- Indistintamente en todas las materias: matemáticas, inglés, lengua, biología, religión, música, plástica y filosofía.
- El programa está adaptado para las diferentes edades.

A lo largo de los tres meses también se ha expuesto explicaciones, para desarrollar una actitud motivadora y consciente. En junio, una vez finalizado el programa de entrenamiento se evaluó nuevamente los niveles de las diferentes variables.

4.2. PARTICIPANTES

En un principio el profesorado que participo en el estudio y que recibió la formación así como las asignaturas o momentos en los que se iba a realizar las prácticas fueron:

- ✓ Carmen Jiménez de Bagues, tutora de 1º de Educación Primaria, después del recreo.
- ✓ Judit Martínez Sanz, profesora de apoyo en 3º de Educación Primaria en Matemáticas.
- ✓ Cristina Ayesa Naudin, tutora de 4º de Educación Primaria, en Matemáticas, Lengua, Música y Oración de la mañana.
- ✓ María Pilar Barrios, tutora de 4º de Educación Primaria en Matemáticas.
- ✓ María Luisa Alcón, tutora de 6º de Educación Primaria en Matemáticas y Oración de la mañana.
- ✓ M^a Victoria Pérez Ara, tutora de 1º, en 1º y 2º de Educación Secundaria en Lengua y Literatura Castellana.
- ✓ Gema Antón Monge, profesora de 3º de Educación Secundaria en Biología y Física y Química
- ✓ Guido Gómez Serra en 1º de Bachillerato en Filosofía.
- ✓ Nuria García Revilla en 2º de Bachillerato, en Religión.

Finalmente participaron en el estudio cuatro cursos de primaria, (uno de tercero, dos de cuarto y uno de sexto) con un total de 96 alumnos de primaria; 136 alumnos de secundaria repartidos en cinco grupos (dos de primero, dos de segundo y uno de tercero) y un grupo de bachillerato con 25 alumnos. Todos ellos componen los grupos experimentales. Se seleccionó asimismo un grupo de control de 25 alumnos de cuarto curso de primaria. La muestra del estudio estuvo compuesta por un total de 257 alumnos, de los cuales 65% eran chicas y el 35% chicos, de edades comprendidas entre los 8 y los 16 años. La muestra fue recogida en tres Centros educativos de Zaragoza y uno en Tudela. Son el C.E.S. San Valero de Zaragoza (grupo de 1º de Bachillerato), Colegio Nuestra Sra. del Carmen de Zaragoza (4º ed. Primaria), Colegio Escolapias de Calasanz de Zaragoza (cursos de primaria y secundaria) y Colegio La Anunciata - FESD Tudela (curso de primaria). Cabe destacar que todos los centros escolares participantes colaboraron voluntariamente en el desarrollo de la investigación.

Para participar en este estudio los criterios de inclusión fueron:

- ✓ Ser alumno de: primaria, secundaria o de bachillerato.
- ✓ Adquirir un compromiso personal con la participación y dedicación al programa.

Los criterios de exclusión fueron:

- ✓ No querer participar en el programa.
- ✓ Impedimento por parte de los responsables del alumno.

El **Grupo Experimental** formado por una muestra constituida por:

- 20 alumnos de 3º Ed. Primaria. Matemáticas.
- 51 alumnos de 4º Ed. Primaria (A,B). Plástica, Inglés, Matemáticas, Lengua, Música y Oración de la mañana.
- 25 alumnos de 6º Ed. Primaria. Matemáticas y Oración de la mañana.
- 43 alumnos de 1º ESO. Lengua castellana y Literatura.
- 49 alumnos de 2º ESO. Lengua castellana y Literatura.
- 44 alumnos de 3º ESO. Biología y Física y Química.
- 25 alumnos de 1º Bachillerato. Filosofía.

Y el **Grupo de Control** estaba formado por 24 alumnos de 4º de Primaria, curso 4ºC.

4.3. VARIABLES

➤ Variables independientes:

1. **Gesto Cálido:** Es una inversión de cariño y amor a través de un abrazo, de la mano y de la piel, “la caricia de la mano que toca, la mano que establece relación, la mano que arrulla, la mano que trae sosiego” (L Boff, 2002).
2. **Frases Cuidado:** Es una forma de entrenar la mente a través de la repetición de una serie de frases para crear una conciencia amorosa con uno mismo que se refleje en gestos, actitudes y conductas de cuidado. Se trata de cultivar la cualidad existencial de cuidado que describe L.Boff.

3. **Confianza Jesús:** A través de la repetición de una serie de frases-en un contexto de fe- nos dirigimos a él, de modo que la frase se convierte en el lugar de encuentro silencioso a la vez que podemos cultivar una relación amorosa, partiendo de nuestra condición de vulnerabilidad.

➤ **Variables dependientes:**

- **Autocuidado:** De mi persona, de mi cuerpo, cuando estoy en situaciones de autojuicio.
 - **De mi persona:** Es la capacidad de captar la dimensión de valor presente en mi persona y la ternura y el afecto con que me trato.
 - **De mi cuerpo:** Es el cuidado y la amabilidad con que me trato a mi cuerpo.
 - **En situaciones de autojuicio:** Es el cuidado y amabilidad con que me trato cuando me veo limitado, imperfecto, y/o cometo errores, en vez de juzgarme.
- **Cuidado Otros:** Cuidado con ternura, que “es el afecto que brindamos a las personas e irrumpe cuando el sujeto se descentra de sí mismo, sale en dirección al otro, participa de su existencia y se deja tocar por la historia de su vida”.
- **Relación con Jesús:** Es la interiorización de la relación confiada y afectuosa que establezco con Jesús.

4.4. INSTRUMENTOS

El instrumento aplicado a los alumnos está formado por 12 ítems y comprende 3 sub-escalas: cuidado a uno mismo (trato de ser cariñoso, amable y compasivo conmigo mismo), el cuidado a los demás (humanidad compartida y la Casa común o Creación) y la relación con Jesús (silencio y oración de petición). Para elaborar los enunciados de los ítems nos fijamos en las escalas siguientes:

- CAMM (Child and Adolescent Mindfulness Measure) (Greco y cols, 2011) escala sencilla que evalúa, de forma global, la capacidad disposicional de un individuo para estar atento y ser consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana.

- Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006), que mide la tendencia general a proceder con mindfulness en el día a día a partir de cinco habilidades: observación, descripción, actuar con conciencia, ausencia de juicio y ausencia de reactividad.
- Escala de Auto-Compasión (EAC) es un cuestionario de 26 ítems que fue desarrollada por (Kristin Neff 2003a), y diseñado para evaluar compasión en general (puntuación total) y sus componentes: humanidad común, Mindfulness y auto-amabilidad.

Hemos intentado que los ítems muestren adecuadamente los contenidos más relevantes del dominio que pretendemos cubrir con la escala. Tuvimos en cuenta a la hora de desarrollar los ítems, las propiedades que diversos autores han postulado como convenientes en la construcción de escalas (Meliá, 1991). La escala se presenta en formato Likert con cinco intervalos en forma numérica del 1 al 5, que representan un continuo que va desde “Nunca” hasta “Siempre”. Una puntuación alta significa un alto nivel.

En este estudio se emplearon los siguientes instrumentos:

A) Con el objetivo de hacerles más conscientes de cómo se relacionan con la creación en general:

- **Cuestionario para ser conscientes** para la toma de conciencia de cómo se relacionan con la creación en general. De carácter cuantitativo aunque con una pregunta abierta (**Anexo 1**).

B) Para la recogida de datos:

- **Cuestionario pretest y posttest** (**Anexo 2 y 3**).

La información recogida se agrupó en:

Datos anteriores a la intervención.

1. Datos durante la intervención.
2. Datos posteriores a la intervención que se obtuvieron al finalizar las 12 semanas (un trimestre).

Todos estos datos nos permiten comparar los cambios que se produjeron en los grupos experimentales como consecuencia de la intervención.

4.5. INTERVENCIÓN

Se trata de un programa de intervención integrado en el horario de clases, así de este modo todos los alumnos, independientemente de sus condiciones sociales, económicas o de salud, han podido beneficiarse.

Además los profesores, también han podido beneficiarse, tras recibir un adecuado entrenamiento de estas técnicas, dotándoles de medios para mejorar la habilidad de atención de su alumnado, así como conseguir un mejor comportamiento y crear un ambiente de relajación, cuidado y compañerismo en el aula.

También a los alumnos se les invitó a cuidar a sus familias, proponiéndoles las mismas prácticas que experimentaban en la clase, así de esa manera, se continua el proceso de “autocuidado a cuidado de otros” además de facilitar nuevos encuentros de cercanía y calidez con sus propias familias.

La esencia de la intervención es comenzar el entrenamiento del cuidado con uno mismo como punto de partida hacia el cuidado afectuoso y con ternura hacia los otros, especialmente hacia los desfavorecidos como rasgo esencial de la Tradición cristiana. Y hacia la creación en general, activando el “sistema de cuidado, calma y seguridad. de P. Gilbert (2006) a través del gesto cálido y las actitudes de motivación y consciencia.

La **práctica del gesto cálido** ha consistido en cultivar el autocuidado amoroso, para que de esta manera pueda brotar la ternura y la compasión como sentimiento benevolente y amoroso hacia otras personas. “Poner amor compasivo en el mundo. Es lo que hizo Jesús” (J.A. Pagola, 2014).

Los **lenguajes de inmersión** han sido técnicas cortas y conceptualmente simples, expuestas en un lenguaje que los alumnos han podido entender, complementados con técnicas básicas de *mindfulness*, autocompasión, compasión y bondad amorosa.

Estas prácticas una vez interiorizadas, los alumnos/as ya las emplearon en otros momentos del día, cuando les fueron útiles, solos y/o en familia. No se les ofreció técnicas para cada situación sino un enfoque orientado al proceso a través del cual se va a desarrollar una manera de ser en el mundo más humano y compasivo, conectado con lo mejor de cada uno.

También los educadores han aprendido prácticas apropiadas para la edad de los niños, adolescentes y familias que se puedan integrar fácilmente en sus clases y en las rutinas en el hogar.

4.6 . DESARROLLO DE LAS SESIONES

Se aplicó un programa de intervención basado en *mindfulness* y en la teoría de P. Gilbert sobre el sistema de satisfacción, calma y seguridad. El programa ha durado 12 semanas, un trimestre escolar.

Ed. Primaria:

- **Primer mes**

MARZO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DÍA 1	Motivación	Práctica 1	Práctica 1	Práctica 2
DÍA 2	Práctica 1 (introducción) Enseñamos T. minuto	Práctica 1	Práctica 2 Explicamos Añadimos gesto compasivo o cálido del corazón	Práctica 2
DÍA 3	Práctica 1 Nos cuidamos con la técnica del minuto	Práctica 1	Práctica 2	Práctica 2

Figura 1: Esquema del programa para primaria. Primer mes. Marzo.

Figura 1) Las tres primeras semanas se trabaja el cuidado a través de la relajación y la respiración con la técnica del minuto. La primera semana del primer mes se inicia con una explicación motivacional en donde se expone brevemente los beneficios de las prácticas que vamos a hacer. Se comienza el segundo día enseñando esta técnica, para cuidarnos y para cuidar el clima de la clase a través de la relajación que es uno de los efectos inmediatos que produce. Y se repite hasta la tercera semana en la que se inicia la **práctica 2** en la que se añade el gesto cálido o compasivo. Iniciamos con una breve explicación y motivación según la edad.

- **Segundo mes**

(Figura 2) En la primera semana del segundo mes, se cambia el gesto cálido (o compasivo) del corazón al autoabrazo y se practica hasta la tercera semana que se inicia la **práctica 4** consistente en cuidarnos con la Frase compasiva introducida con frases estándar. La primera sesión se dedica a explicarla y motivarla en función de la edad del grupo.

Algunas de las frases estándar son:

Que yo sea feliz
Que esté tranquilo
Que sea más amable conmigo
Que este bien en el cole
Que no me hagan daño mis pensamientos
Que me comprenda mejor
Que no me enfade tanto
Que sea un buen amigo

ABRIL	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DÍA 1	Práctica 2	Práctica 3	Práctica 3	Práctica 4
DÍA 2	Práctica 3 Cambio del gesto cálido: el abrazo	Práctica 3	Práctica 4 Explicación Nos cuidamos con: Frase compasiva Frases estándar	Práctica 4
DÍA 3	Práctica 3	Práctica 3	Práctica 4	Práctica 4

Figura 2: Esquema del programa para primaria. Segundo mes. Abril

- **Tercer mes**

(Figura 3) En la primera semana del tercer mes, que es el último, hacemos la **práctica 5**: se introduce la Frase Orante. En todas las sesiones se les propone unas frases estándar. Se inicia con la explicación y la motivación.

Algunos ejemplos de frases estándar son:

Jesús...ayúdame a ser feliz
a estar tranquilo
a estar alegre
a ser más amable conmigo
a estar bien en el cole
a comprenderme mejor
a ser un buen amigo

MAYO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DÍA 1	Práctica 5 Frase Orante o Compasiva	Práctica 5	Práctica 7 Explicación Cuidamos de los demás con: Frases Bondad amorosa por los demás Frases estándar	Práctica 8 Incluimos Humanidad compartida
DÍA.2	Práctica 5	Práctica 6 Cuidamos de los demás: Cuidado de la Creación Visualización	Práctica 7 Frases estándar	Práctica 8
DÍA 3	Práctica 5	Práctica 6 Visualización	Práctica 7 Frases estándar	Práctica 8

Figura 3: Esquema del programa para primaria. Tercer mes. Mayo.

Y en la segunda semana, se inicia el cuidado por los otros, empezando por la creación durante dos sesiones a través de visualizaciones. Es **la práctica 6**.

Un ejemplo de una visualización: Vamos a visualizar que nosotros también sabemos cuidar muy bien a la naturaleza. Cerramos los ojos y nos imaginamos cómo acariciamos a un osito panda bebe que nos han regalado y como me sonrío porque está muy contento...Imaginamos cómo doy de comer con un biberón a un gatito muy chiquitín y veo como me sonrío porque está muy contento...Como pongo un abrigoito a un perrito para que no se constipe y como me sonrío porque se siente muy contento ¿Cómo te sientes? observa tu cuerpo, tu respiración, que

sensaciones tienes, si estas más contento...explora a ver! Es normal que nos sentimos más contentos y satisfechos de nosotros por cuidar a los que nos rodean.

En la **práctica 7** se invita a la repetición de la Frase Orante o Compasiva por los demás a través de las frases de cuidado por los otros, basadas en las frases de bondad amorosa.

Las frases estándar son:

Jesús, que mi familia sea feliz
Jesús, que todos los niños sean felices
Jesús, que todas las familias sean felices
Jesús, que todos los niños puedan ir a la escuela
Jesús, que nos llevemos bien todos los compañeros
Jesús, que todos los niños puedan comer todos los días

En la **práctica 8**, añadimos a la **práctica 7** la humanidad compartida, adaptada a la edad del grupo: Todas las personas somos importantes, todas somos imperfectas, todas frágiles, y todas sufrimos y todas deseamos ser felices. Tú también eres imperfecto, importante y especial. Y me puedo cuidar a mí mismo tratándome con suavidad, con delicadeza cuando sienta que soy imperfecto o cuando me sienta mal. Puedo poner el gesto cálido de autocuidado con el deseo de cuidarme y cuidar a los que me rodean, también a los objetos materiales, los alimentos, a toda la creación, porque todos estamos unidos, formamos como parte de una gran familia”.

Ed. Secundaria y Bachiller

- **Primer mes**

(**Figura 4**) La primera semana del primer mes se inicia con una explicación motivacional en donde se expone brevemente los beneficios de las prácticas que vamos a hacer. Se comienza el segundo día enseñando la técnica del minuto para cuidarnos y para cuidar el clima de la clase a través de la relajación que es uno de los efectos inmediatos que produce. A medida que la entrenen, comprobarán el grado de estado de calma que son capaces de desarrollar. Y todo ello favorecerá una atmosfera de clase de bienestar personal y de calma ambiental En la tercera semana, explicamos la práctica 2 que consiste en hacer el gesto cálido (o compasivo) de poner la mano sobre una parte del cuerpo, aquella en la que más sientan su respiración y siempre invitando a hacerlo de forma suave, amable y voluntaria.

MARZO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DÍA 1	Motivación	Práctica 1	Práctica 1	Práctica 2
DÍA 2	Práctica 1. Explicación Nos cuidamos con la técnica minuto	Práctica 1	Práctica 2 Explicación Nos cuidamos con gesto compasivo (o cálido)	Práctica 2
DÍA 3	Práctica 1 Nos cuidamos con la Técnica del minuto	Práctica 1	Práctica 2	Práctica 2

Figura 4: Esquema del programa para secundaria y bachillerato. Primer mes. Marzo.

- **Segundo mes**

(Figura 5) En el segundo mes, en la primera semana, se hace la **práctica 3a**: Explicamos y hacemos la frase compasiva (frases estándar) añadiéndola al gesto compasivo.

Algunos ejemplos son:

Que yo esté a salvo
Que yo sea feliz
Que me vaya bien en la vida
Que fluya con bienestar
Que pueda aceptarme tal y como soy
Que tenga paz
Que pueda vivir con libertad
Que pueda vivir con optimismo

En la segunda semana, en la **práctica 3b**, damos opción a que cada uno elija la frase que en ese momento desee hacer: orante o compasiva. Recordamos que la Frase Compasiva se caracteriza por ser un deseo relacionado con el cuidado y la Frase Orante se caracteriza por ser un deseo de algo que se quiere alcanzar, que está formulado como petición y que se dirige a un guía espiritual.

Algunos ejemplos de Frase Orante son:

Jesús, ayúdame a que yo esté a salvo
 Jesús ayúdame a que yo sea feliz
 Jesús, que me vaya bien en la vida
 Jesús, que fluya con bienestar
 Jesús, que pueda ser libre
 Jesús, que pueda aceptarme tal y como soy

ABRIL	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DÍA 1	Práctica 2	Práctica 3a Frases estándar	Práctica 3b	Práctica 4. La completamos con 4b: Cuidado del cuerpo con frases estándar
DÍA.2	Práctica 3a Explicamos y hacemos Frase compasiva. Frases estándar	CUESTIONARIO para ser conscientes de cómo cuidamos	Práctica 3b	Práctica 4 4a y 4b. Frases estándar
DÍA 3	Práctica 3a Frases estándar	Práctica 3b: Frase Orante o Compasiva (libre opción)	Práctica 4 Explicamos y hacemos. La primera parte: 4a Nos cuidamos con gesto compasivo del abrazo, aceptando amorosamente el	Práctica 4 4a y 4b. Frases estándar

Figura 5: Esquema del programa para secundaria y bachillerato. Segundo mes. Abril.

En el caso de los tres colegios concertados cuyo ideario es cristiano, se les ha presentado como opción a Jesús de Nazaret para aquellos que crean en él. Es anónima la elección de una u otra frase y en cada sesión pueden optar libremente y cambiarla. Y para bachillerato, que pertenece a un Centro de Educación Secundaria, les hemos presentado la opción de elegir un guía personal. Nos escribieron de forma anónima sus frases.

Algunos ejemplos son:

➤ **COLEGIO ESCOLAPIAS CALASANZ ZARAGOZA, 1º E.S.O.**

Clase de Lengua castellana y Literatura

Frase Compasiva

- Yo puedo alcanzar mis sueños
- Tu sí que vales
- Soy capaz de hacer todo
- Tengo que confiar más en mi
- Puedes llegar donde tú quieras
- Confío en mi
- Creo en ti puedes hacerlo
- Yo creo en mí mismo
- Puedes llegar a donde tú quieras

Frase Orante

- Dios, ayúdame a ser menos despistado/a
- Que me ayude a mí y a mi familia sobre todo
- Dios eres mi héroe
- Quiero que me ayudes a quitarme la vergüenza y confío mucho en ti.
- Jesús tú me guías.
- Intenta que a mi madre le salga muy bien lo del gimnasio
- Jesús, te quiero
- Eres mi amigo
- Jesús quiéreme
- Ayúdame a llevarme bien con casi todos
- Gracias Jesús porque contigo siento que valgo mucho
- Gracias por cuidarme todos los días
- Que esa chica salga conmigo

➤ **COLEGIO ESCOLAPIAS CALASANZ ZARAGOZA, 2º E.S.O.**

Clase de Música

Frase Compasiva

- Todo va a ir muy bien
- Soy importante (4 alumnos)
- Puedo conseguir mis metas
- Esfuérzate en todo
- Yo puedo con todo
- Tu puedes
- Me siento bien
- Muchas gracias familia

Frase Orante

- Ayúdame a pensar más en los demás
- Gracias por darme la oportunidad de vivir
- Gracias Jesús por poner en mi vida gente tan maravillosa
- Ayúdame a ser más compasiva
- Te hare caso Señor, cumpliré todas tus propuestas
- Ayúdame a superar el miedo al rechazo
- Ayúdame, sé que yo puedo, pero necesito tu ayuda
- Jesús ayúdame a no tener vergüenza
- Jesús saca los miedos que tengo dentro
- Jesús dame fuerzas
- Señor mantén a mi familia unida
- Relájame por favor
- Jesús ayúdame en las cosas difíciles que me pasan en la vida
- Quita mi inseguridad

(Figura 5) En el segundo mes, la segunda semana pasamos el cuestionario para ser consciente de como cuidamos. El objetivo era que se dieran cuenta de cuáles son sus actitudes de cuidado respecto a ellos mismos, a los demás, a los animales y la creación y su relación con la comida. Algunas respuestas fueron:

- Los animales si, las plantas no y lo demás no me doy cuenta.
- Sí que me doy cuenta, pero a veces las plantas no, pero normalmente si, y los alimentos tampoco.
- Las plantas y animales casi siempre, pero en ocasiones no pienso en los alimentos y algunas cosas.
- Comprendo mejor a seres vivos que a objetos.
- Trato muy bien a los animales, las plantas y los objetos que tengo pero el alimento no porque me es un poco extraño.
- Las plantas y los animales si que los trato bien pero la comida no me entero de lo que como.
- Los animales los trato con cuidado pero las cosas “no vivas” no me doy cuenta.
- Trato muy bien animales y cosas pero a veces las plantas y los alimentos se me olvidan un poco.
- **Tercer mes**

(Figura 6) En la primera semana se inicia la **práctica 4** que consiste en cuidarse, primero: (4a) con un nuevo gesto compasivo como el del autoabrazo, que siempre se les invita a hacerlo de forma

voluntaria, y después con frases de cuidado del cuerpo (4b). Se les invita a hacerlo amorosamente como si su cuerpo fuera el de un niño/a pequeño/a, como lo haría una madre buena con su hijo pequeño.

Algunos ejemplos de frases estándar son:

Que sepa aceptar cada una de las partes de mi cuerpo
 Que aprenda a valorar mi cuerpo
 Que sea feliz con mi cuerpo
 Que respete mi cuerpo
 Que trate con cariño a mi cuerpo
 Que lo cuide como se merece

MAYO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DÍA 1	Práctica 4 4a y 4b	Práctica 5 Frases autobondad frente a autojuicio Gesto compasivo Humanidad compartida	Práctica 5	Práctica 6
DÍA.2	Práctica 4 4a y 4b	Práctica 5	Práctica 5 Damos opción de Frase Orante	Práctica 6
DÍA 3	Práctica 5 Explicación y hacemos. Autobondad vs autojuicio, gesto compasivo y humanidad compartida	Práctica 5	Práctica 6 Frase Orante o Compasiva para los demás. Frases estándar + Humanidad compartida	Práctica 6

Figura 6: Esquema del programa para secundaria y bachillerato. Tercer mes. Mayo.

(Figura 5) En la **práctica 5**, introducimos con una breve explicación, las frases de autobondad y autojuicio con gesto compasivo. Se propone el cuidado especialmente en los momentos de autojuicio y se hace con la meditación de auto-bondad amorosa, al tiempo que se realiza el gesto compasivo. Algunos ejemplos de frases estándar sobre las limitaciones:

Que sepa aceptar mis limitaciones
 Que aprenda a ser feliz aunque tenga defectos
 Que me pueda acoger con mis fallos

En la última **práctica 5** presentamos opción de la Frase orante.
Algunos ejemplos:

Jesús ayúdame a que me quiera aunque no me gusta
Jesús ayúdame a que me trate con cariño aunque me vea muy imperfecto
Jesús ayúdame a que no sea tan duro conmigo mismo
Jesús ayúdame que no me juzgue tan fácilmente
Jesús, que acoja mis errores
Jesús, que tenga paz aunque haga cosas que no están bien

Y en la **práctica 5** terminamos la práctica con la humanidad compartida: “Todas las personas somos importantes, todas somos imperfectos, sufrimos y todas deseamos ser felices. Tú también sufres, tienes limitaciones y tú también eres importante y especial. Y me puedo cuidar a mí mismo tratándome con suavidad, con delicadeza. Puedo poner el gesto cálido de autocuidado con el deseo de cuidarme y cuidar a los que me rodean, también a los objetos materiales, los alimentos, a toda la creación, a toda la Casa común, porque todos estamos unidos ya que todos formamos parte de una gran familia que podemos unir desde el corazón”.

Con la **práctica 6** terminamos generando una actitud de apertura hacia los demás, a través de la Frase orante o compasiva para los demás y de la humanidad compartida. En esta práctica se comienza con el gesto compasivo y a continuación y de forma suave se proponen frases estándar hacia los demás y se finaliza con la humanidad compartida. En la cuarta semana, se les deja libertad para que elijan sus propias frases para los demás o de autocuidado.

Algunos ejemplos:

Que aprendamos a cuidarnos unos a otros
Que nos podamos tratar con tolerancia y calidez
Que todos los seres humanos se sientan con paz
Que todos los seres humanos se quieran tal y como son
Jesús, que todos nos cuidemos y respetemos nuestra dignidad humana y sagrada
Jesús, que todos los seres humanos nos sintamos como una gran familia
Jesús, que haya paz en el corazón de las personas
Jesús, que todos encuentren la paz en medio del sufrimiento
Jesús, consuela a todos los que sufren en este momento

5. RESULTADOS

5.1. EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

• PRIMERO: MEDIAS Y DESVIACIONES TÍPICAS POR VARIABLES

Las medias obtenidas y sus desviaciones típicas para cada una de las tres variables estudiadas AUTOCUIDADO, CUIDADO DEL OTRO, CONFIANZA EN JESÚS, en cada uno de los cuatro grupos en el pre y post test, se muestran en las tablas 1, 2 y 3.

❖ Variable de AUTOCUIDADO

Tabla 1. Medias en la variable de AUTOCUIDADO según la condición experimental

	PRE-TEXT			POST-TEST			
	Nº	Mean	DS	Mean	DS	<i>t</i>	<i>p</i>
PRIMARIA	96	12,41	3,619	13,07	3,73	3,525	0,05
SECUNDARIA	136	11,65	3,044	12,63	2,983	2,696	0,01
BACHILLERATO	25	10,36	2,767	12,12	2,991	2,160	0,01
CONTROL (4ºB)	24	14,71	1,756	13,67	2,390	2,973	0,107

Como puede observarse (**Tabla 1**), en los tres grupos experimentales se aprecia una mejora en esta variable, mientras que en el grupo control se observa un descenso, todo ello en términos absolutos. Y también podemos ver que tanto en el pretest como en el posttest disminuyen los valores conforme aumenta la edad del alumnado.

❖ Variable de CUIDADO DEL OTRO

En términos absolutos, las puntuaciones en cuanto a CUIDADO DEL OTRO (**Tabla 2**) se mantienen casi igual en los cuatro grupos. En primaria y en bachillerato si observamos que hay diferencias en medias pre y postest en todos los cursos pero no son significativas.

Tabla 2. Medias en la variable de CUIDADO DEL OTRO según la condición experimental.

	PRE-TEXT			POST-TEST			
	Nº	Mean	DS	Mean	DS	<i>t</i>	<i>p</i>
PRIMARIA	96	17,20	3,357	17,02	3,318	1,393	0,664
SECUNDARIA	136	13,28	2,485	13,29	2,856	1,452	0,915
BACHILLERATO	25	14,48	2,917	14,36	2,991	2,005	0,820
CONTROL (4ºB)	24	16,12	2,092	16,38	1,689	2,381	0,782

❖ **Variable de CONFIANZA EN JESÚS**

Tabla 3. Medias en la variable CONFIANZA EN JESÚS según la condición experimental.

	PRE-TEXT			POST-TEST			
	Nº	Mean	DS	Mean	DS	<i>t</i>	<i>p</i>
PRIMARIA	96	13,92	2,915	14,51	3,317	2,419	0,05
SECUNDARIA	136	11,51	4,900	13,16	4,370	3,525	0,01
BACHILLERATO	25	7,96	4,467	7,88	5,480	1,174	0,83
CONTROL (4ºB)	24	16,00	2,085	16,92	1,666	2,022	0,09

En la **tabla 3** observamos un incremento en la variable Confianza en Jesús, especialmente en los alumnos de primaria y de secundaria, permaneciendo casi igual en los de bachillerato. Siendo los valores de partida los más bajos de grupos en estudio.

• **SEGUNDO: DIFERENCIA DE MEDIAS**

Para establecer si estas diferencias de medias eran estadísticamente significativas, se realizó la prueba *t* de Student y consideramos en nivel de significancia del 0,05.

Entre los alumnos de primaria se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas entre las medidas pre y posttest en las variables de AUTOCAUIDADO ($t_{190} = 3,525$, $p = 0,05$) y CONFIANZA EN JESÚS ($t_{190} = 2,419$, $p = 0,05$), no apareciendo significación estadística en CUIDADO DEL OTRO.

En el grupo de alumnos de secundaria, igualmente se observan diferencias estadísticamente significativas entre las medias del pre y post-test en las variables de AUTOCAUIDADO ($t_{270} = 2,696$, $p \leq 0,01$) y en la de CONFIANZA EN JESÚS ($t_{270} = 3,525$, $p \leq 0,01$).

En el grupo de alumnos de bachillerato se comprueba una diferencia de medias estadísticamente significativa en la variable de AUTOCAUIDADO ($t_{48} = 2,160$, $p \leq 0,01$), no siendo estadísticamente significativas las diferencias en el resto de variables.

Y, tal como era esperable, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el grupo control en ninguna de las tres variables.

• **TERCERO: MEDIAS PRE-POST**

Tabla 4. Medias pre-post de las variables

CURSOS	AUTOCAUIDADO	CUIDADO DEL OTRO	CONFIANZA EN JESUS
PRIMARIA	12,74	17,11	14,21
SECUNDARIA	12,14	13,28	12,33
BACHILLER	11,24	14,42	7,92
GRUPO CONTROL	14,19	16,25	16,46
	12,58	15,27	12,7

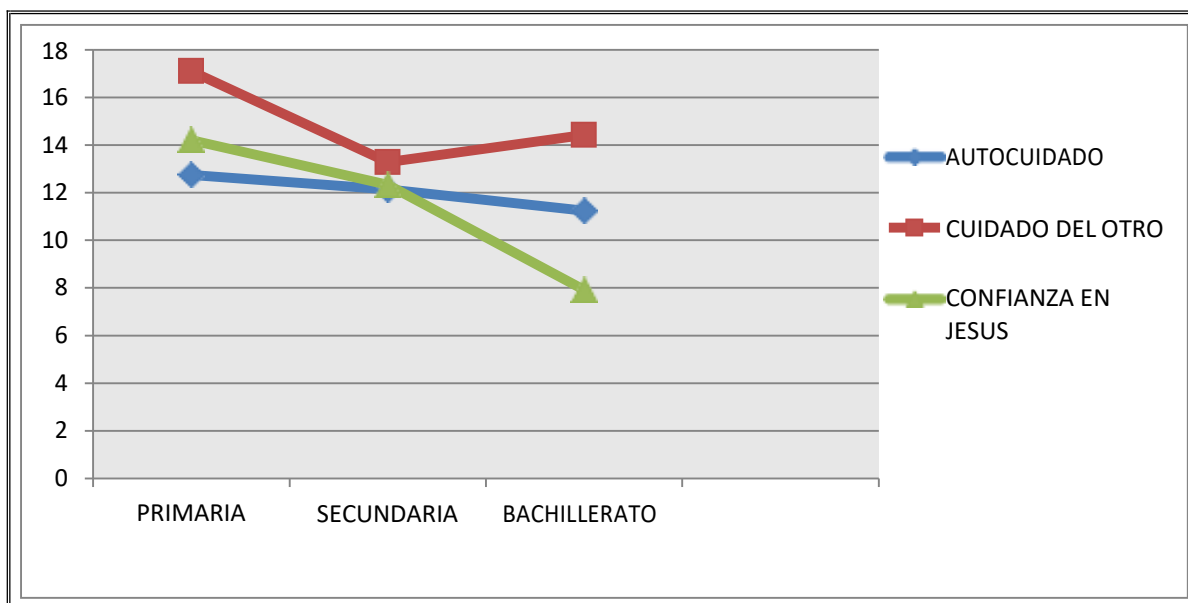


Figura 7. Medias pre-post de las variables

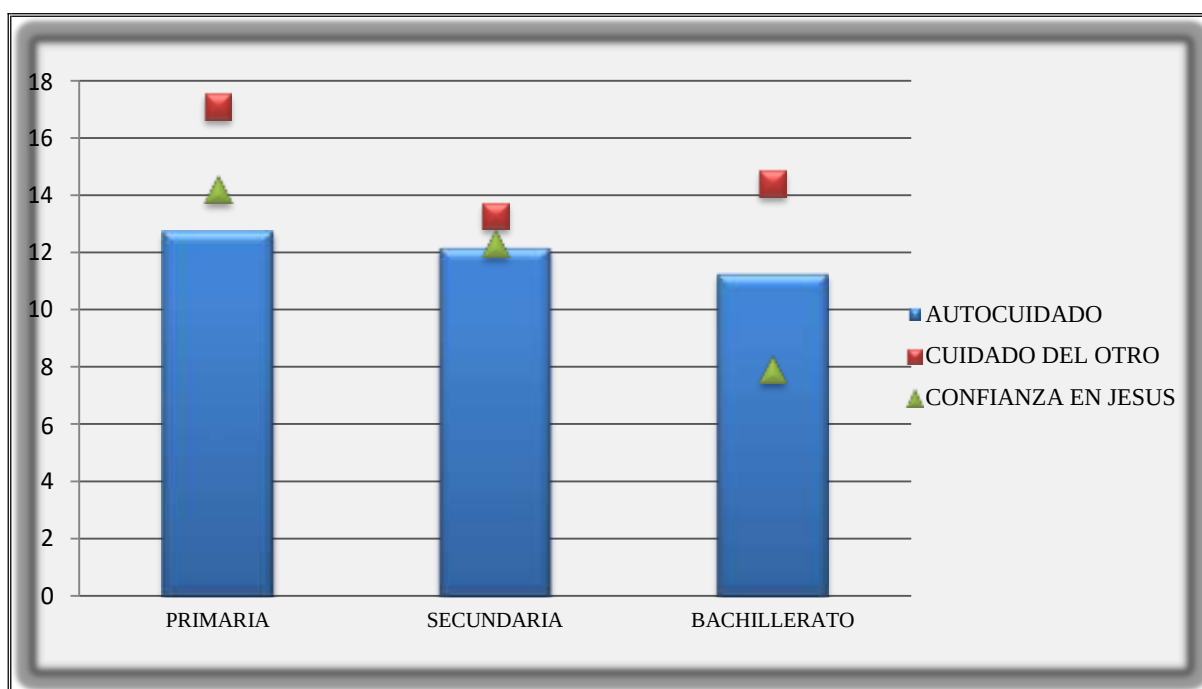


Figura 8. Medias pre-post de las variables

Observamos que tanto en la variable de autocuidado como en la variable de confianza en Jesús, conforme aumenta la edad de los alumnos dicha media baja. Y en cuidado del otro, en primaria los valores superan tanto a los de secundaria como a los de bachiller, siendo en secundaria los inferiores al resto de las etapas.

De secundaria respecto a primaria, es el cuidado del otro la variable que experimenta proporcionalmente un mayor descenso.

En la evolución de las variables en bachillerato respecto a secundaria hay un descenso significativo en confianza en Jesús, un aumento en el cuidado del otro cambiando la tendencia y en autocuidado, continua la tendencia de disminución con la edad.

Es muy significativa la disminución experimentada en la variable confianza en Jesús en bachillerato con respecto a primaria y secundaria.

• **CUARTO: RESULTADOS POR GRUPOS**

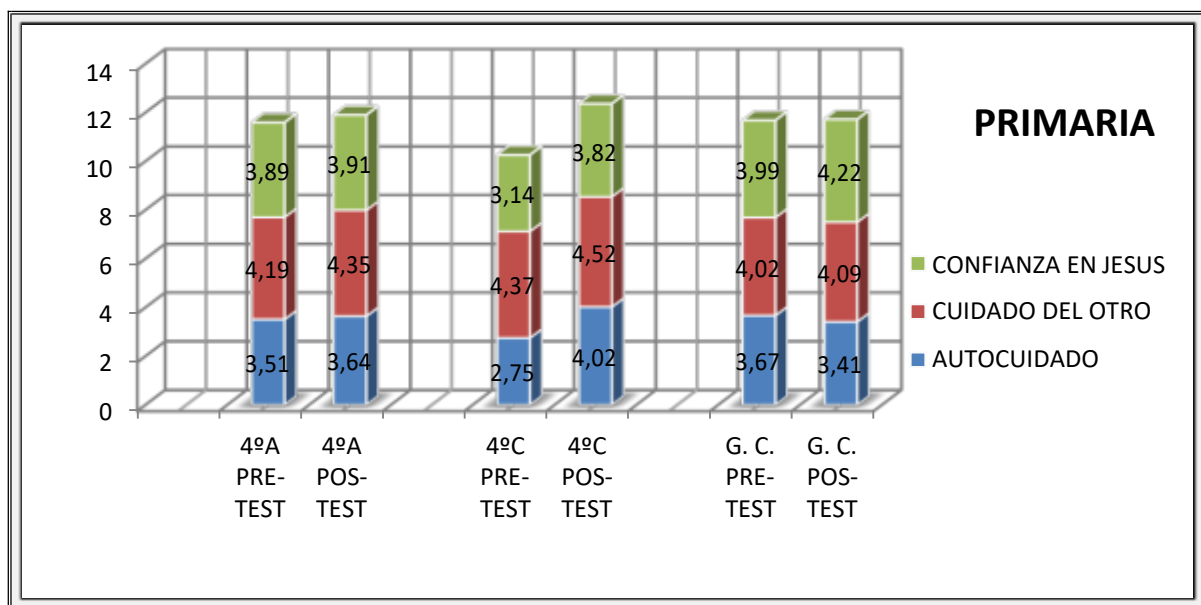


Figura 9. Resultados grupo de primaria

Vemos en los grupos de primaria, que hay incrementos entre el pretest y el pos- test en todas las variables. En el grupo control, ha habido aumento en confianza en Jesús y cuidado del otro, pero una disminución en el autocuidado, siendo este grupo y en esta variable la única de todo primaria que ha disminuido. Observamos que el incremento del pre y postest más significativo es en autocuidado en 4ºC.

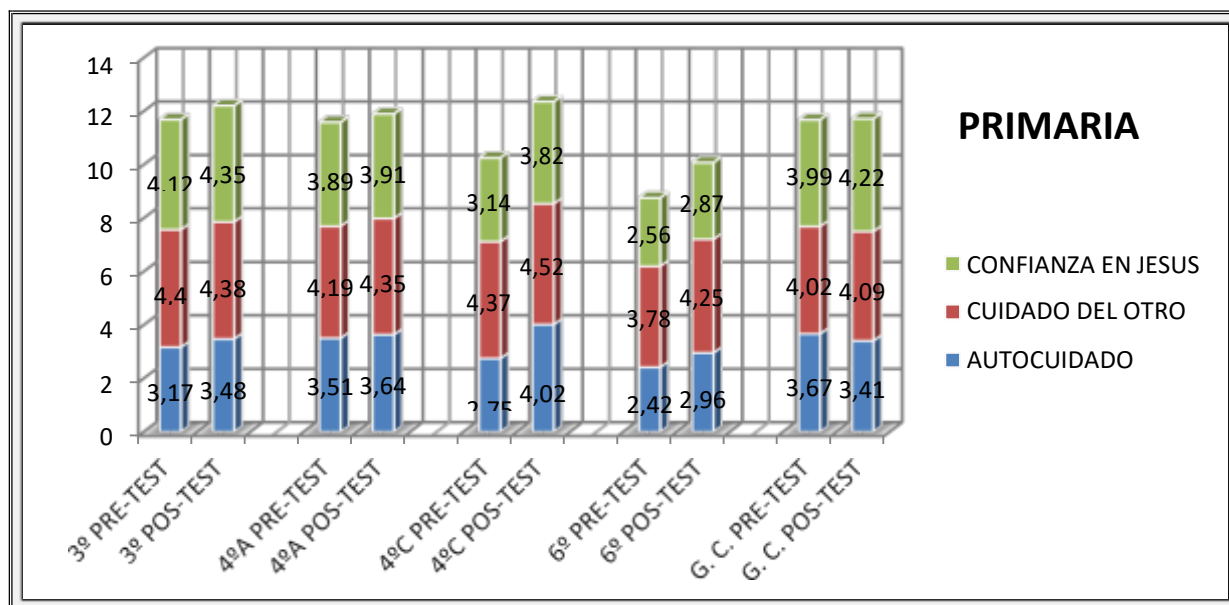


Figura 10. Resultados grupo de primaria

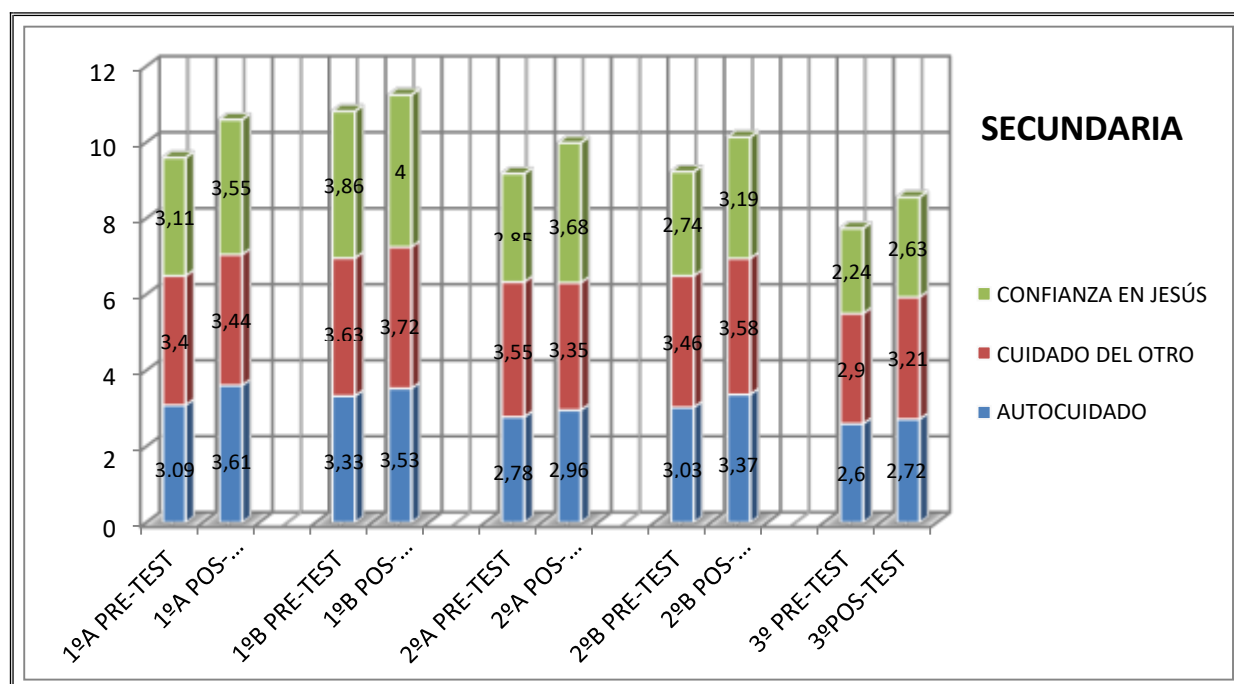


Figura 11. Resultados grupo de secundaria

Se observa en la gráfica de secundaria que todas las variables han aumentado en los postest, con respecto al pretest. Solo en uno de los cursos y concretamente en la variable del cuidado del otro que hay una ligera disminución.

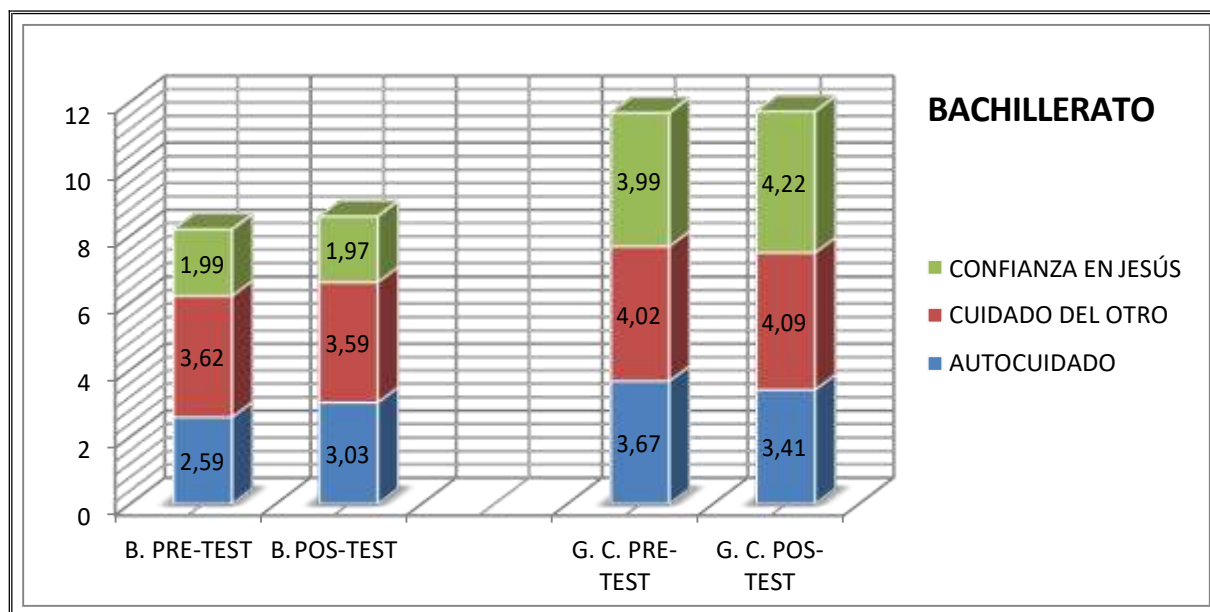


Figura 12. Resultados grupo de bachillerato

En el grupo de bachillerato, la variable de autocuidado es la única que aumenta en el postest con respecto a las otras dos variables.

5.2. ANALISIS POR VARIABLE

5.2.1. Aumento del autocuidado

Como se observa en el gráfico7, tanto en primaria, secundaria y bachillerato aumentan los valores de la variable en el postest con respecto al pretest, Y también aumenta en los 2 grupos experimentales de 4º y disminuye en el grupo control (Gráficos 4 y 5).

Al comienzo del estudio, observamos en los valores de partida del pretest en la variable del autocuidado, que hay una disminución al aumentar la edad del alumnado. Así mismo, también los valores globales del postest van también reduciéndose al ir pasando los grupos de muestreo a cursos superiores. Además la variación entre el pre y el post de esta variable en cada uno de los grupos por separado, van evolucionando a la alza, conforme aumenta la edad.

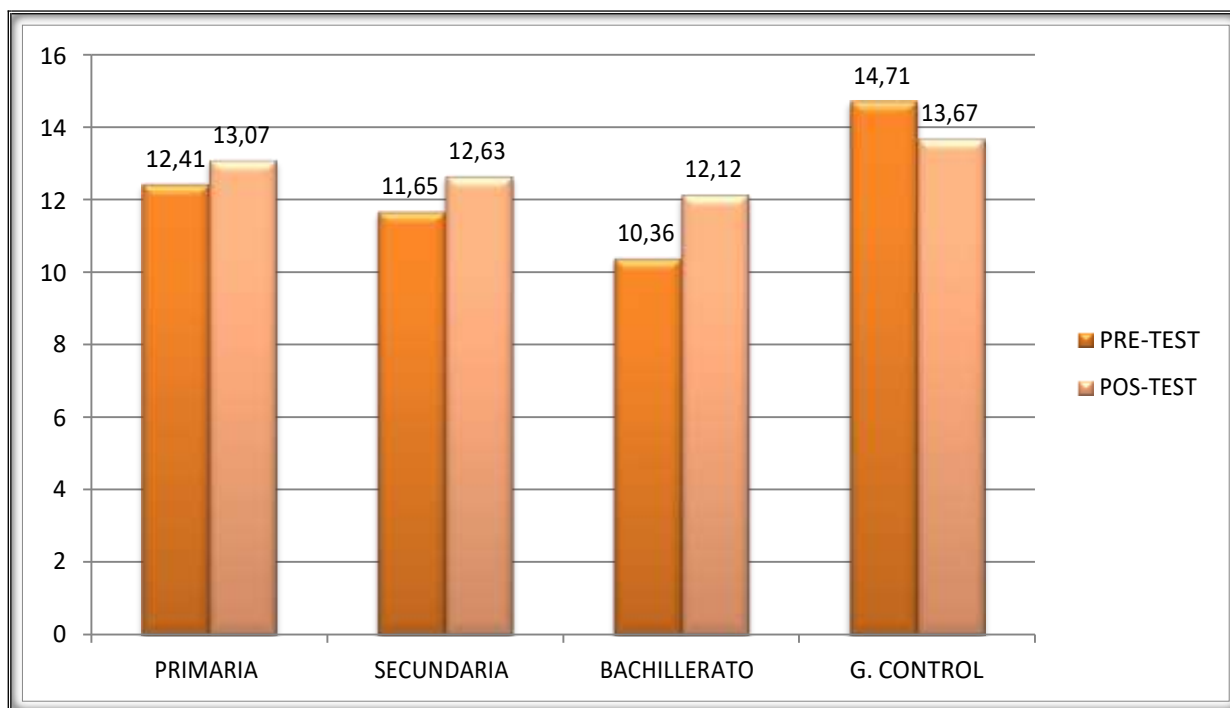


Figura 13. Variable de autocuidado

5.2.2. Aumento del cuidado del otro

Mirando el gráfico se observa que tanto en primaria, como secundaria y bachillerato no ha habido aumento en el postest con respecto al pretest, en esta variable. Vemos en la tabla que el valor medio de secundaria es el más bajo, manteniendo los niveles en postest respecto al postest.

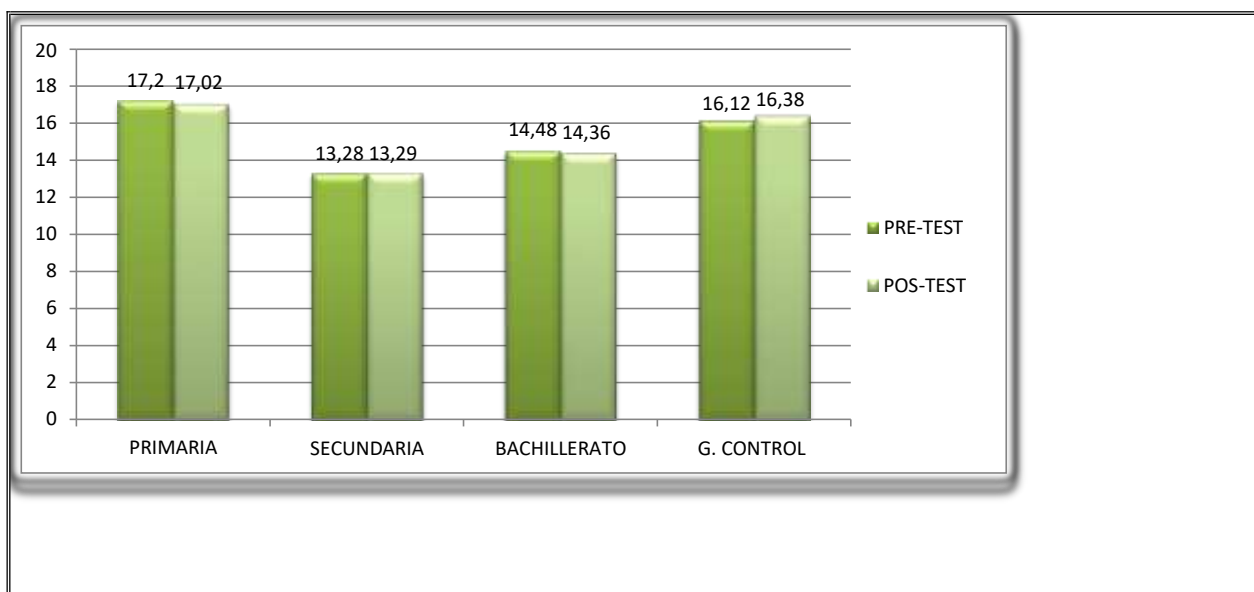


Figura 14. Variable de cuidado del otro

5.2.3. Aumento de la relación con Jesús

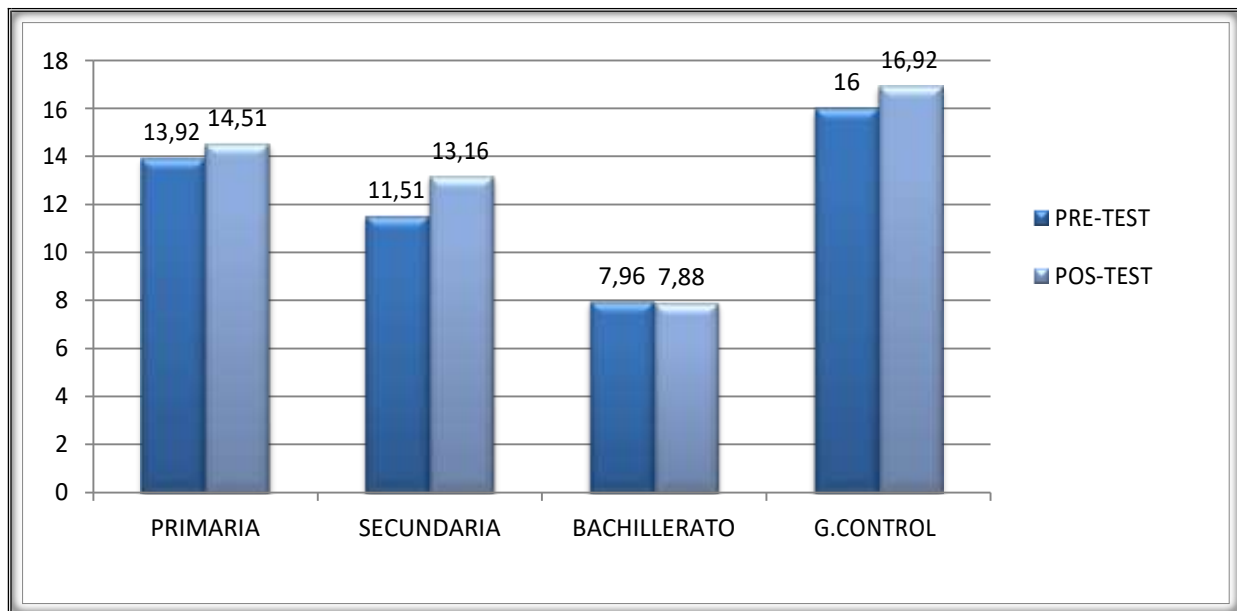


Figura 15. Variable de relación con Jesús

Estudiando esta última variable llama la atención que la media en los alumnos de mayor edad sea tan baja. El centro educativo al que pertenecen los alumnos de bachillerato es un Centro de Educación Secundaria al que se incorpora el alumnado en 1º de secundaria. Proviene de otros colegios públicos y concertados que en muchos casos no han recibido formación religiosa en las anteriores etapas educativas. Indudablemente el estudio de la confianza en Jesús hubiera sido importante realizarlo con un grupo de bachillerato en un colegio en el que si hubieran tenido formación religiosa en primaria para que estuvieran en las mismas condiciones.

6. DISCUSIÓN

Las medias pre-postest han indicado que es mayor el CUIDADO DEL OTRO que el AUTOCUIDADO en todas las etapas educativas estudiadas. Entendemos que hay varias razones. Por un lado, es propio de la sociedad occidental el pensar y cuidar más a los demás que a uno mismo ya que centrarse más en uno mismo, se tiende a ver como una actitud de egoísmo. El Dalai Lama se sorprendió “de la dificultad que teníamos los occidentales para querernos a nosotros mismos. Mientras en Oriente se da por hecho que uno se quiere a sí mismo y la dificultad allí es

querer a otros, en Occidente el problema se produce a la inversa” (Campayo y Demarzo, 2015).

S. Agustín, maestro occidental del mundo interior, “ya diría: sé amigo de ti mismo. El fantasma del egoísmo y del narcisismo ha ahuyentado el sano amor a uno mismo” (M. Insunza, OSA, 2002). Por otro lado, el estudio se ha llevado a cabo en Centros educativos católicos en los se educa en sintonía con el Humanismo cristiano y en el Evangelio como núcleo inspirador de su sistema de valores. Y la aceptación del prójimo y respeto a su persona por encima de toda ideología, interés o convicción así como el diálogo, el perdón, la misericordia, la compasión y el amor a todos, incluso al enemigo, son principios dinamizadores del mensaje evangélico que conforman el estilo de vida a los que el cristiano está llamado, ya desde los primeros años de la vida escolar. Y por ello, entendemos que puede haber una tendencia a un olvido en el cuidado y atención de uno mismo para centrarse más en los demás.

Creemos que las razones mencionadas también podrían explicar la evolución de la variable AUTOCUIDADO ya que hay una disminución al aumentar la edad del alumnado, tanto en los valores de pretest como de posttest.

Y se confirmarían en el grupo control (4º Primaria) que no solo ha disminuido el AUTOCUIDADO en los valores pretest-posttest sino que ha aumentado la variable CUIDADO DEL OTRO en los valores pre-posttest.

El estudio revela la importancia que tiene el invertir esa tendencia natural condicionada por el contexto socio-cultural del **olvido de uno mismo**, para poder equilibrar en su justa medida **el amar y cuidar al prójimo y el amar y cuidarse a uno mismo**. De forma que el sano amor y autocuidado pueda hacerse extensivo a todos y a la Casa común, tal como expresó el capuchino Raniero Cantalamessa en septiembre de 2015, en la I Jornada Mundial de Oración por el Cuidado de la Casa Común: “el cuidado de la creación, diría el Santo Padre Francisco se hace “artesanalmente” comenzando por sí mismos. El cuidado de la creación comienza por ti”.

Puesto que “el amor a uno mismo que siempre se ha utilizado como ejemplos de máximo afecto posible, parece, pues, que ya no sirve en muchas sociedades porque apenas nos queremos a nosotros mismos” (Campayo y Demarzo, 2015), también pensamos que es importante aprender a quererse a sí mismo, para que uno mismo pueda ser el referente en el amor.

Creemos que a consecuencia de la intervención, si se ha producido una mejora en las actitudes y gestos en el AUTOCUIDADO ya que en todas las etapas educativas se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas entre las medidas pre y pos-test. Además la variación entre el pre y el post de esta variable en cada uno de los grupos por separado, van evolucionando a la alza, conforme aumenta la edad. Es decir, se podría decir que la intervención sobre el autocuidado ha tenido mayor efecto conforme aumenta la edad. De hecho en Bachillerato en donde no han sido estadísticamente significativas las diferencias en el resto de variables, esta es la única que aumenta en el pos-test con respecto a las otras dos variables.

Respecto a la variable CUIDADO DEL OTRO, en términos absolutos, las puntuaciones se mantienen casi igual en los cuatro grupos. Consideramos que era esperable ya que apenas se dedicó tiempo a esta variable – solamente las últimas dos semanas en todas las etapas- habiéndonos centrado la mayor parte de la intervención, en la variable de AUTOCUIDADO por lo significativo que era para el estudio. No fue el caso del grupo control que no experimentó variación.

Observamos un incremento en la variable CONFIANZA EN JESÚS, especialmente en los alumnos de Primaria y de Secundaria, permaneciendo casi igual en los de Bachillerato. Especialmente en los alumnos de Primaria se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas entre las medidas pre y pos-test. Por un lado, sabemos que a lo largo de los seis años de esta etapa se favorece el conocimiento y la relación con Jesús y con esta intervención creemos que se ha podido reforzar, siendo éste uno de nuestros objetivos.

Por otra parte, también el grupo control -4º primaria- ha experimentado este aumento. Este es el curso escolar en el que hacen la Primera Comunión (en el mes de mayo), para lo cual, se han preparado durante dos años en la catequesis y especialmente durante el trimestre anterior, es decir, en marzo, abril y mayo, que son los tres meses en los que se realizó la intervención. De este modo, entendemos que es razonable la respuesta obtenida por el grupo control.

En el grupo de alumnos de Secundaria, igualmente se observan diferencias estadísticamente significativas entre las medias del pre y post-test en esta variable. Hay que destacar que en el primer ciclo, en las Frases orantes o compasivas hechas de forma anónima y que nos entregaron, encontramos una mayoría de alumnos que habían preferido hacer la Frase orante a la frase compasiva. Es decir, que habían preferido pedir ayuda a Jesús para que les ayudara a conseguir sus anhelos o deseos que el hacerlo sin su ayuda. Creemos que puede ser fruto de la educación

religiosa recibida por parte del colegio y de la familia y que en la medida que sea en el marco de una relación auténtica con Jesús, desde el “corazón”, podrá ser muy positivo para los alumnos.

Por otro lado, no tenemos datos al respecto del segundo ciclo y como han participado en el Programa una mayoría de alumnado del primero, 72 alumnos, y 44 alumnos del segundo, pensamos que este porcentaje mayoritario ha podido influir en los resultados finales.

En Bachillerato, era la respuesta esperada. En el Centro educativo al que pertenece el grupo no hay educación primaria y el alumnado proviene de otros centros públicos y concertados del mismo distrito de Zaragoza, el Rabal, en el margen izquierdo de la ciudad y por tanto son menos numerosos los alumnos con formación religiosa. Por otro lado creemos que en la edad de 17 a 18 años, no es lo común, mantener una relación personal y aun menos, contar con la ayuda de un guía personal para las cosas cotidianas, tal como se preguntaba en los ítems del cuestionario. De hecho, como lo preveíamos, fue el único curso en el que los ítems del cuestionario variaron y no se nombró a ningún referente religioso en concreto sino que se les dio la opción de elegir libremente. Creemos que hubiera sido interesante, como ya hemos apuntado, haberlo hecho con un grupo de Bachillerato de un colegio concertado para tener más información al respecto. Así como hacerlo desde que comenzaron sus estudios, para ver como esas van cambiando en su visión sobre lo que entienden y creen de Jesús y en el modo de relacionarse con él.

En conjunto, podemos decir que el estudio y trabajo realizado ha sido positivo y muy gratificante dado que nos ha permitido mantener el contacto con alumnos de diferentes edades e intereses y con unos educadores ilusionados y motivados a los que estamos muy agradecidas por su esfuerzo y colaboración, teniendo en cuenta además el ritmo intenso en el que se ven envueltos diariamente en sus centros y en concreto, en esa etapa del curso escolar.

Consideramos que nos aportaría mayor información realizar este estudio de forma individualizada con cada una de las clases en toda su escolaridad, para ver su evolución y comparar los resultados cada año. Por ejemplo, realizarlo en segundo de infantil, en tercero y sexto de primaria, primer curso y cuarto de secundaria y en segundo de bachiller. También sería conveniente contar en cada caso con un grupo control para poder compararlos y poder observar si los objetivos marcados se consiguen satisfactoriamente, siendo de este modo más fiables los resultados y la gráfica comparativa.

Y también creemos que sería mejor realizar la intervención en una época de normalidad escolar que no coincidiera con el final de curso en el que la presión implícita y el estrés tienden a generalizarse en toda la comunidad educativa. Y por otro lado, que no coincidiera con un periodo vacacional largo, dos semanas por Semana Santa como ha sido en nuestro caso. De hecho, varios de los profesores nos transmitieron que a la vuelta de vacaciones sentían que empezaban de nuevo ya que sólo habían tenido tres semanas de práctica, es decir unas nueve sesiones de 5 minutos cada una, haciendo un total aproximado de 45 minutos previos a los trece días que habían durado dichas vacaciones.

7. CONCLUSIONES

El objetivo del presente estudio era comprobar la eficacia del “Programa de *Mindfulness* y Tradición cristiana” para el cuidado de la Casa común, empezando por uno mismo. A la vista de los resultados creemos que si es posible potenciar el cuidado de la Casa común y de las personas que la habitan, empezando por el cuidado de uno mismo y que podría hacerse con programas de intervención de este tipo integrados en el horario de clases a lo largo de toda la vida escolar, de forma sencilla y asequible.

La hipótesis principal del presente estudio era comprobar si existía una relación directa entre la activación del sistema de calma, satisfacción y bienestar, y las conductas y actitudes de cuidado amoroso uno mismo. Al finalizar el estudio, podemos concluir que los resultados obtenidos en el análisis de datos han sido positivos por verse aumentado el autocuidado en todos los grupos de estudio durante la intervención.

Los resultados obtenidos en el análisis de datos han corroborado la tendencia común en nuestra sociedad a enfatizar más el cuidado de otros, concuerdan con la literatura existente. El estudio revela por tanto la importancia de equilibrar en su justa medida **el amar y cuidar al prójimo y el amar y cuidarse a uno mismo.**

Se evidencia que es posible revitalizar la confianza personal “desde el corazón”, con el guía personal de cada cual, y en nuestro caso, con Jesús de Nazaret, aunque quizás debería de empezar a

construirse desde pequeños para que desde la edad temprana aprendieran a familiarizarse con su mundo interior.

Diferentes estudios comprueban, como ha encontrado Lopez Gonzalez (2014) en sus investigaciones que la práctica continuada de mindfulness puede tener un impacto positivo en el clima del aula y como consecuencia en el rendimiento académico. Por este motivo, en un futuro estudio creemos que merecería la pena incluir su estudio y valoración.

Creemos que un camino posible para hacer una revolución de la ternura es crear una cultura del cuidado y que merecería la pena continuar esta línea de estudio para diseñar proyectos educativos en los que sea un valor el cuidado como actitud fundamental hacia sí mismo y hacia el mundo.

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro agradecimiento a nuestro tutor, Santiago Gascón Santos, por su orientación y paciencia a lo largo de la realización de este trabajo.

Agradecer enormemente por su ayuda, su esfuerzo e interés, su colaboración desinteresada y la ilusión con que han participado a lo largo de los meses que ha durado el estudio a los profesores Carmen Jiménez de Bagues, Judit Martínez, Cristina Ayesa, María Pilar Barrios, María Luisa Alcón, María Victoria Pérez, Gema Antón, Guido Gómez y Nuria García.

También agradecemos al Colegio Escolapias de Calasanz de Zaragoza, el Colegio Nuestra Sra. del Carmen de Zaragoza, C.E.S. San Valero de Zaragoza, y el Colegio La Anunciata – FESD Tudela, por hacer posible su colaboración y por habernos permitido trabajar con sus alumnos.

Gracias especialmente a María Victoria Pérez por su apoyo, motivación y gran perseverancia en la puesta en práctica del trabajo preliminar a este estudio con sus alumnos de primero y segundo de secundaria durante cuatro meses, sin el cual nos hubiera sido mucho más difícil llevar a cabo este estudio.

También es importante reconocer el apoyo recibido por personas que confiaron y pusieron en marcha muchas de las practicas que aquí mostramos con diferentes grupos de niños así como a los responsables que se lo permitieron: María Adell en el Colegio Diocesano Santo Domingo de Silos de Zaragoza, y en la Parroquia Santo Niño de Cebú de Madrid, al responsable Padre Roberto Guerrero y a Rocío González, Margarita Díez, Blanca Iriarte, Paloma Castillo, Paloma Ruiz, M^a José Carrizosa, y especialmente a Cesar Fernández y Victoria Díez.

Gracias a Javier García Campayo por darme la oportunidad de organizar la primera Jornada de “Cristianismo y *Mindfulness*” en Zaragoza en 2015 en la que ya se presentó parte del trabajo que se había realizado.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Álamo, Macarena.** *The idea of care in Leonardo Boff*, Universidad Autónoma de Madrid, Revista Tales, Nº 4, 2011, pp. 243-253.
- AMPTA La Torre** (2015, 18 de mayo) Asociación de Madres, Padres y Tutores de Alumnos del Colegio Los Ángeles Torrelodones. Recuperado de: <http://www.amptalatorre.es/llega-a-espana-kiva-programa-de-lucha-contr-el-acoso-escolar/>
- Baer, R.** (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 125-142.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D.** (2007). *The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. Journal of Marital and Family Therapy*, 33 (4), 482–500.
- Bergoglio, J.M.** (2013). *Homilía del santo padre Francisco el día 19 de marzo día de la solemnidad de San José.*
- Bergoglio, J.M.** (2013). *Homilía del santo padre Francisco en Lampedusa el 8 julio.*
- Bizzoto, M.** (2009). *La cura.* Camillianum nº 27, 262.
- Boff, L.** (1994). *San Francisco de Asís. TERNURA Y VIGOR*, (pp.31-32). Santander: Sal Terrae.
- Boff, L.** (2002). *El cuidado esencial. Ética de lo humano. Compasión por la tierra*, (pp. 95-196) Madrid: Trotta.
- Brito, G.** (2014). *Cultivating healthy minds and open hearts: A mixed method controlled study onthe psychological and relational effects of compassion cultivation training in chile.* Universidad de Palo Alto, California.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M.** (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W.** (2007). *Love the one you're with: Mindfulness in the expression of relatedness. Paper presented at the 3rd International Conference on Self-determination Theory, University of Toronto, Canada.*
- Caballero, N.** (1984). *Cerebro, personalización y meditación*, (p. 339). Valencia: Edicep.
- Carson, J., Carson, K., Gil, K., & Baucom, D.** (2004). *Mindfulness-based relationship enhancement. Behavior Therapy*, 35, 471–494.
- Conferencia episcopal** (2007). *La escuela católica. Oferta de la Iglesia en España para la educación en el siglo XXI.* LXXXIX Asamblea Plenaria. Recuperado de : <http://www.conferenciaepiscopal.es>

- Cristianisme i Justicia** (2016). *Transformemos el mundo desde el afecto y la ternura*. Suplemento del cuaderno n. 197 de CJ - (n. 231). Recuperado de: www.cristianismeijusticia.net.
- Cuartas, R. y Sancho-Fermín, F.J.** (2007). *La Interioridad. A la conquista del “sexto continente”*, Ávila: Fundación Cites.
- Davy, M.M.** (1985). *El hombre interior y su metamorfosis*, (p.84). Barcelona: Integral.
- Dyer, W.** (2004). *Tus zonas erróneas*. Barcelona: Editorial Grijalbo.
- Franco Justo, C.** (2010). *Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena*. Revista Complutense de Educación.
- Franco Justo, C., Mañas Mañas, I., & Justo Martínez, E.** (2009). *Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness*. Revista de Educación Inclusiva, 2(3), 11–22.
- Fulton, P. R.** (2005). *Mindfulness as clinical Training*. En: Germer C K, Siegel R D y Fulton P R. (2005) *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- García-Campayo, Javier y Demarzo, Marcelo.** (2014). *Manual Práctico. Mindfulness curiosidad y aceptación*. Barcelona: Editorial Siglantanana, S.L.
- García-Campayo, Javier y Demarzo, Marcelo.** (2015). *Mindfulness y compasión. La nueva revolución*. Barcelona: Editorial Siglanta S.L.
- Garcia Campayo, J., Jalon, C., y Más, A.** (2016). *Mindfulness y Cristianismo. Entre la Palabra y el Silencio*, Barcelona: Siglantanana..
- Germer, C.** (2009). *The mindful path to self-compassion*. New York: Guilford Press.
- Germer C.** (2011). *El poder del Mindfulness*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Germer, C., Siegel, R. & Fulton, P.** (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press
- Germer, C.K. & Siegel, R.D.** (2012). *Compassion and wisdom in psychotherapy: Deepening mindfulness in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P.** (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. London: Routledge.
- Gilbert, P.** (2009). *Introducing compassion-focused therapy. Advances in psychiatric treatment*, 15, 199-208.
- Gilbert, P.** (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. New York, NY US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Gilbert, P.** (2015). *Terapia centrada en la compasión. Características distintivas*. Editorial Desclée de Brouwer.

- Gilbert, P., & Procter, S.** (2006). *Compassionate mind training for people with high shame and selfcriticism: overview and pilot study of a group therapy approach*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P. and Tirsch, D.** (2011). *Memoria emocional, mindfulness y compasion*. En F. Didonna.
- Hanh, T.N.** (1976). *The miracle of mindfulness*. New York: Bantam.
- Insunza, M.** (2002). *Educación para la Interioridad*, FEDERACIÓN AGUSTINIANA ESPAÑOLA, Madrid, 2002, p.9.
- Jalón, C.** (2014). *Crear cultura de interioridad. En el aula, en la pastoral y en la vida diaria*, Madrid: Khaf.
- Kabat- Zinn, J.** (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J.** (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- López González, L., Amutio Kareaga, A., & Bisquerra Alzina, R.** (2014). *Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) en estudiantes de secundaria*. Comunicació presentada a: I Congrés Internacional d'Educació Emocional. X Jornades d'Educació Emocional. Psicologia positiva i benestar. Barcelona, Universitat de Barcelona (Institut de Ciències de l'Educació), 2014. 978-84-697-1225-2. p. 504-521.
- La Filocalia, de la oración de Jesús**, Lumen, Buenos Aires (Argentina), 1990, p. 9.
- León, B.** (2009). *Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria*. *European Journal of Education and Psychology*, 1(3), 17–26.
- Mañas, I.** (2007). *Mindfulness y cognitive defusion: Técnicas innovadoras en psicoterapia*. Comunicación presentada en el V World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, Barcelona, España.
- Mañas, I.** (2009). *Mindfulness: La meditación en psicología clínica*, Universidad de Almería. Revista Gaceta de Psicología, 50, 13-29.
- Marlatt, G. y Kristeller, J.** (1999). *Mindfulness and meditation*. En W.R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, pp.68-69.
- Martínez Lozano, E.** (2006). *Donde están las raíces. Una pedagogía de la experiencia de oración*, (p.45). Madrid: Narcea.
- Meliá, J.L.** (1991). *Métodos de Escalamiento Unidimensional*. Valencia: Cristóbal Serrano.
- Meliá, J.L.** (1991). *Teoría de la fiabilidad y la validez*. Valencia: Cristóbal Serrano.

- Neff, K. D.** (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D.** (2003a). *Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude towards oneself*. *Self Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D.** (2003b). *Development and validation of a scale to measure selfcompassion*. *Self Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D.** (2012). *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*. Barcelona: ONIRO.
- Neff, K.D.** (2012). *The Science of self-compassion*. En Siegel, C. (Ed.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Neff, K.D., & Rude, S.S., & Kirkpatrick, K.** (2007). *An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits*. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. & Dahm, K.** (2013). *Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to Mindfulness*. En Robinson, M., Meier, B. & Ostafin, B. (Eds.) *Mindfulness and Self-Regulation*. New York: Springer.
- Neff, K. D. y Germer, C. K.** (2013). *A pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful. Self-Compassion Program*. *Journal Of clinical Psychology*.
- Neff, K. & Germer, C.** (2013). *Self-Compassion in Clinical Practice*. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 856-867.
- Pagola, J.A.** (2014). *Volver a Jesús*. Madrid: PPC.
- Riso, Walter.** (2008.) *Terapia cognitiva: fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Shapiro, S. L., & Brown, K. W.** (2007). *The relation of mindfulness enhancement to increases in empathy in a mindfulness-based stress reduction program*. Unpublished data, Santa Clara University.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A.** (2008). *Toward the integration of meditation into higher education: A review of research*. Retrieved September, 20, 2009.
- Simón, V.** (2006). *Mindfulness y Neurobiología*. *Revista de Psicoterapia, Mindfulness y psicoterapia*. Época II, Vol. XVII- 2º/3er, pp. 5-31.
- Simón, V.** (2011). *Aprende a practicar Mindfulness, y abrir el corazón a la sabiduría de la compasión*. Madrid: Sello Editorial.
- S.S. Francisco,** (2015). *Carta Encíclica Laudato Si´. Sobre el cuidado de la casa común*. Santiago de Chile: Ediciones UC.

- Thich Nhat Hanh y la comunidad de Plum Village**, (2015). *Plantando semillas. La práctica del mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.
- Tolle, E.** (2003). *El silencio habla*. Madrid: Gaia.
- Torralba, F.** (2001). *El silencio: un reto educativo*, (p.30). Madrid: PPC.
- Torralba, F.** (2011). *La Lógica del don* (p.135). Madrid: Khaf.
- Torralba, F.** (2014). *La Revolución de la Ternura. El verdadero rostro del papa Francisco*, (p 131). Lleida: Milenio.
- Vallejo, M. A.** (2006). *Mindfulness*. Papeles del Psicólogo, (Eds.) Consejo General de la Psicología de España 2(27), 92-99.

9. ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO PARA SER CONSCIENTES

TEST DE CUIDADO Y COMPRENSIÓN

CASI NUNCA	OCASIONALME NTE	LA MITAD DE LAS VECES	MUY A MENUDO	CASI SIEMPRE
1	2	3	4	5

		1	2	3	4	5
1°	¿Me trato con cuidado y comprensión?					
2°	¿A mis amigos los trato con cuidado y comprensión?					
3°	¿A mi familia los trato con cuidado y comprensión?					
4°	¿A mis compañeros los trato con cuidado y comprensión?					
5°	¿Y a personas de mi entorno: vecino, conductor del autobús, etc.?					
6°	¿Me doy cuenta de si trato con cuidado las plantas, los animales, los alimentos, las cosas que utilizo diariamente, etc.? Por ejemplo: puedes poner que a “las plantas y animales sí que las tratas con cuidado pero a las cosas y los alimentos, no me doy cuenta”.					

ANEXO 2

CUESTIONARIO

Lee atentamente cada afirmación antes de responder. Escribe en el espacio en blanco, el número que mejor describa tu propia opinión de lo que es verdad para ti, utilizando la siguiente escala:

NUNCA	OCASIONALMENTE	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

1 2 3 4 5

1°	Cuando tengo dificultades, me calmo estando en silencio y dándome un abrazo o poniéndome la mano sobre el corazón.					
2°	Cuando cuido a mi mascota o a mis juguetes, me siento más content@ y feliz.					
3°	Cuando tengo un problema, me gusta compartirlo con Jesús porque sé que me escucha y me ayuda.					
4°	Me siento content@ cuando mis compañer@s están relajad@s y hay paz en la clase.					
5°	Cuando hago algo que me hace sentir mal y me enfado, le pido a Jesús que me ayude.					
6°	Cuando hay algún@ compañer@ triste, preocupad@ o sol@, me acerco a él/ella y le hago compañía.					
7°	Cuando las cosas me salen mal, me cuido dándome un abrazo.					
8°	Cuando tengo miedo, sé que Jesús está a mi lado protegiéndome y cuidándome.					
9°	Cuando estoy en el parque tiro las bolsas o papeles de lo que he comido, a la papelera.					
10°	Me gusta ser cariños@ con mis amig@s.					
11°	Si tengo que tomar una decisión importante, le pido ayuda a Jesús.					
12°	Me cuido haciendo respiraciones más lentas cuando estoy preocupad@.					

ANEXO 3

CUESTIONARIO

Lee atentamente cada frase antes de responder. Escribe en el espacio en blanco, el número que mejor describa tu propia opinión de lo que es verdad para ti, utilizando la siguiente escala:

NUNCA	OCASIONALMENTE	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

1 2 3 4 5

1°	Cuando siento miedo, me calmo tratándome con cariño.					
2°	Cuando estoy en la calle o en recreo tiro las bolsas o papeles de lo que he comido a la papelera.					
3°	Dejo mis cosas tiradas de cualquier forma cuando llego a casa.					
4°	Cuido mi cuerpo tal como es, lo que me gusta y lo que no me gusta de él.					
5°	Cuándo veo que alguien comete fallos importantes, le comprendo porque sé que tiene limitaciones.					
6°	Cuando tengo miedo, siento que Jesús está a mi lado.					
7°	Cuando cometo un error en vez de criticarme, me calmo con un gesto físico de cariño y acepto mejor el error.					
8°	Cuando tengo un problema me gusta contárselo a Jesús porque siento que me escucha y me ayuda.					
9°	Me cuido haciendo respiraciones más lentas cuando estoy preocupad@.					
10°	Le pido a Jesús por lo que realmente me importa.					
11°	Si veo a un compañer@ sol@, me acerco para hablar con él/ella.					
12°	Siento que Jesús se preocupa por mí.					

ANEXO 4

ORACIÓN DEL CORAZÓN con TÉCNICA DEL MINUTO (C.Jalón, 2014)

La propuesta que presento es la de crear la propia oración del corazón, con una frase o palabra particular, con la que se pueda hacer posteriormente la oración, y además, sirviéndonos de la técnica del minuto como ejercicio preparatorio. Iniciarse de este modo tiene la ventaja de que de un modo muy asequible para todos y sencillo, se favorece el estado de silencio interior en un breve periodo de tiempo. Es muy conveniente poner en juego todo el ser: la mente, los afectos y especialmente, el cuerpo, para poder recrear el silencio interior que posibilita los encuentros. El encuentro con uno mismo, el encuentro con los otros, el encuentro con la creación, el encuentro con el Huésped interior. “De muchos modos el cuerpo ayudará o dificultará el retiro e incidirá sobre los frutos que se buscan [...] y no puede producirse una experiencia espiritual auténtica (integrada e integradora) sin la inclusión de lo corporal en dicha experiencia” (M. M. Davy, 1985, p.142).

En todas las tradiciones presentan métodos que favorecen la calma, el apaciguamiento de los sentidos. Hacia mediados del siglo XVI, S. Sergio, el fundador del monaquismo ruso introdujo en Rusia la Oración de Jesús o del corazón, pero era una práctica que se remontaba a la tradición de los Padres griegos de la Edad Media Bizantina, así como a los Padres del Desierto de los primeros siglos. Y algunos la vinculan con los mismos Apóstoles, “esta oración, dice un texto de la Filocalia, nos viene de los santos apóstoles. Les servía para orar sin interrupción, siguiendo la exhortación de San Pablo a los cristianos de orar sin cesar” (La Filocalia, la Oración de Jesús, 1990, p. 9). Esta oración consiste en una invocación del Nombre de Jesús, de allí su nombre: Oración de Jesús. Se trata de “repetir la fórmula “Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí”. Se trata del grito del ciego de Jericó que implora a Jesús la curación, y también de la oración del publicano: "Oh Dios, compadécete de mí que soy pecador". Es también el Kirie Eleison de la liturgia” (La Filocalia, 1990, p.10).

En la Oración de Jesús, la corporeidad como instrumento, se plasma en primer lugar, en la adopción de la postura adecuada- inclinar la cabeza hacia el corazón- y en segundo, sintonizando la citada fórmula con el ciclo respiratorio. De forma que inspirando, pronuncio Jesús mío y espirando, ten piedad de mí. Además “es preferible que los labios estén cerrados, así como los parpados; estos últimos, sin embargo, pueden permanecer ligeramente entreabiertos” (M. M. Davy, 1985, p. 82). Y, a pesar de sus apariencias, “no se trata de un ejercicio mecánico, o de una técnica psicósomática, emparentada con la de otras religiones orientales. Se trata de un ejercicio, ciertamente sostenido

que es llamado “atención” o incluso “sobriedad” o “trabajo espiritual”, o “guardia del corazón”... para que vuestra sola preocupación sea que la oración brote de vuestro corazón, viviente como una fuente de agua viva” (M. M. Davy, 1985, p.11).

Propongo elegir una palabra, una frase, “la frase tiene una relación, aunque lejana, con el clásico “mantra” oriental. Para el oriental “mantra” es una especie de lugar sagrado, una palabra sagrada que en su misma estructura “sonora” y “vibratoria” posee fuerza y virtud. No importa tanto el significado, que a veces no lo tiene, cuanto esa cualidad sonora y vibratoria, de la que sale energía y poder sagrado.” (N. Caballero, p. 333). En este trabajo, el mismo que Nicolás Caballero propone, se trata de elegir “una frase” que utilizamos “para dirigirnos a Dios, como cuando decimos “Padre”, o cualquier otra expresión” (N. Caballero, 1984, p. 334).

Las palabras pronunciadas exteriormente y más aun interiormente ejercen una eficacia insospechada a condición de que se emitan en el fondo del ser y no en su superficie como la mayoría de las palabras que pronunciamos. “Gracias al estado de silencio interior, la repetición puede tener consecuencias ineluctables. Quien tiene importancia en la percepción del sonido, no es el oído físico, sino el oído del corazón; oye lo que se dice interiormente en la dimensión de profundidad” (M. M. Davy, 1985, p. 82). “El oído del corazón que ha de ser descubierto y educado luego incesantemente a fin de reforzar la finura de su calidad auditiva. Y a medida que eduquemos el oído del corazón, estaremos preparados para escuchar la llamada. Una llamada que no resuena en el exterior, una llamada que es importante percibir, ya que la búsqueda de la interioridad se presenta como una respuesta hecha a una llamada” (M. M. Davy, 1985, pp. 14-15). Estamos de enhorabuena, simplemente hay que ser pacientes, constantes en la práctica, porque la llamada “privada del menor reposo, engendra una abertura; quiere ser percibida y con una infinita paciencia, espera, sin cansarse, ser oída. “El Dios llama” (M.M.Davy, 1985, pp. 14-15). “El Señor me llamó desde el seno materno, desde las entrañas de mi madre pronunció mi nombre” (Isaías 49,1), “Te he llamado antes de que me conocieses” (Isaías 45,4).

La frase, reduce los contenidos de la mente y facilita su quietud. “Al reducirse estos contenidos, aparecen más fácilmente los ritmos cerebrales eléctricos “alfa”, en los que reconocemos una cierta quietud del cerebro y, naturalmente, de la mente. Por esta razón, es un buen recurso de “desconexión” que no es otra cosa que dejar de estar pendiente de la mente de superficie, siempre pensado, planificando, organizando, etc...., apartarse del pensamiento lógico, orientado hacia el exterior y llevar la conciencia de fuera a dentro; interiorizarla” (N. Caballero, 1984, p.339).

La frase tiene otra función esencial y es la de acompañarnos. A medida que surge la experiencia de silenciamiento, también se puede producir un cierto vacío, “un alejamiento de la superficie que puede sentirse inicialmente como algo molesto o sin sentido. La conciencia se queda sin los habituales “asideros” y puntos de referencia. En este momento la palabra, el símbolo por excelencia, nos mantiene unidos al mundo de superficie, aunque mínimamente. Ella supone un cierto alivio en el momento en que se produce la “inmersión” hacia la profundidad, por pequeña que sea. Permite un “descenso controlado”. Sin olvidar que, detrás de la frase, detrás de la palabra, esta la realidad que ella significa; detrás de la frase esta el “acontecimiento”, el “hecho”, “la presencia” (N. Caballero, 1984, p.347).

¿Cómo elegir la frase? Se puede comenzar con la que sea más del agrado de la persona y la Biblia contiene cantidad de palabras o frases bellas. N. Caballero nos sugiere que “sean frases cortas, ya que favorecen más el mantener la atención en una misma dirección y también la evolución de la frase; que sea positiva en su expresión aunque no tiene que emocionarme o gustarme especialmente y que tenga contenido religioso que permita dirigirse a Dios con ella”. Estas palabras repetidas incansablemente hacen vibrar al ser, como la cuerda pulsada por el artista hace vibrar la caja vacía del violín...sin silencio, no hay resonancia” (M. M. Davy, 1984, p. 84).