

Serie



CÁPSULA #6

PRESENCIA PLENA
¡HACIENDO UNA PAUSA
CONECTAMOS
CON EL MUNDO INTERIOR!



Una iniciativa de:





¿Qué es la presencia plena?

La presencia plena es una práctica que nos invita a centrar intencionalmente la atención en el mundo interno (compuesto por pensamientos, sentimientos, sensaciones y necesidades), conectando con el aquí y el ahora.

Introducir la presencia plena en el aula o en el ámbito familiar implica un cambio de consciencia en las personas adultas, para que modelen este tipo de conexión consigo mismas y con quienes les rodean. Además, supone acompañar a las niñas y los niños a identificar sus propios pensamientos, sentimientos, sensaciones y necesidades; todo esto evitando los juicios y por el contrario manteniendo una actitud de curiosidad, apertura, aceptación y compasión.

Además de la práctica de la presencia plena en la relación cotidiana, se pueden proponer momentos de pausa que generalmente se acompañan de ejercicios de respiración, conexión con el cuerpo y con el espacio, ya que estas son herramientas que ayudan a enfocar la atención en el momento presente.



¿Cuáles son sus componentes?

La presencia plena es más que una práctica de relajación, la clave que la convierte en una estrategia que promueve la construcción de ambientes afectivos, es conectar con el mundo interno con una actitud de curiosidad, apertura, aceptación y compasión.

1 Curiosidad

La curiosidad es el primer paso para practicar la presencia plena e implica enfocar la atención en el momento presente, evitando expectativas rígidas (ej. generalizaciones, estereotipos) y más bien acercándose al mundo interno con una intención de descubrimiento.

La manera en la que vivimos, las tareas y preocupaciones del día a día, muchas veces nos llevan a poner la atención mayormente en el pasado, en el futuro o en los comportamientos. Por eso el primer paso para practicar la presencia plena es cambiar el foco de nuestra atención, para cultivar interés por lo que experimentamos (sentimientos, sensaciones, necesidades y pensamientos) en el momento presente. Esto lo podemos lograr realizando regularmente ejercicios de autoconexión (curiosidad hacia adentro), así como haciendo preguntas curiosas (curiosidad hacia afuera) que lleven a las niñas y los niños a identificar sus propios pensamientos, sentimientos, sensaciones y necesidades.

Conectar con el mundo interno desde la curiosidad permite a las personas adultas -ya sean docentes o familiares- y a las niñas y los niños:

- » Conocerse a sí mismas/os.
- » Comprender profundamente a otras personas, apartando expectativas y juicios.
- » Identificar las necesidades propias y de las personas que les rodean.
- » Lograr una sincronía emocional, que es la base para construir vínculos afectivos seguros.
- » Identificar las habilidades para la vida que las niñas y los niños necesitan para crecer y desenvolverse de forma integral.

2 Apertura y aceptación

Luego de que ya nos animamos a mirar hacia adentro, la presencia plena nos invita a recibir con los brazos abiertos todo lo que encontramos en el mundo interno propio y en el de las personas que nos rodean. Esto quiere decir que evitamos juzgar si los sentimientos, sensaciones o necesidades están bien o mal, y por el contrario los validamos.

Este segundo componente implica ser coherente con las siguientes ideas fuerza:

- » No existen sentimientos buenos o malos, todos son importantes porque nos dan un mensaje.
- » Las necesidades, tanto físicas (ej. alimentación, abrigo) como emocionales (ej. atención, escucha), nos hacen humanos.
- » Las niñas y los niños tienen sus propios pensamientos, sentimientos, sensaciones y necesidades; estas no siempre coinciden con el punto de vista adulto y esto no las hace menos válidas.
- » Para construir vínculos seguros es necesario que las personas adultas escuchen, validen y tomen en cuenta los pensamientos, sentimientos, sensaciones y necesidades de las niñas y los niños.
- » Luego de validar los sentimientos, sensaciones y necesidades de las niñas y los niños, podemos redirigir su comportamiento si fuera necesario.

3 Compasión

La compasión es una actitud que nos ayuda a lidiar especialmente con aquellas experiencias y sensaciones que no son agradables, recordándonos que estas son parte de la experiencia humana y que para aprender de ellas es necesario recurrir al cuidado y a la amabilidad, en lugar de a los juicios, la humillación o los castigos.

Cuando tratamos a las niñas y los niños con compasión y les acompañamos a cultivar compasión por sí mismas/os, pueden aprender a:

- » Valorar todos sus sentimientos, tanto los que experimentan como placenteros, como los que no.
- » Reconocer sus limitaciones, no desde la vergüenza o falta, sino desde la humanidad.
- » Tomar consciencia de que todas las personas tenemos retos y limitaciones, sin que esto nos quite valía.
- » Reconocer la riqueza en la diversidad de experiencias, ritmos de aprendizaje, capacidades y opiniones.
- » Comprender que los retos y errores son parte importante de los procesos de aprendizaje.
- » Priorizar la escucha, aceptación y cuidado; tanto propios, como hacia otras personas, especialmente en momentos retadores.

La curiosidad nos propone volcar la atención hacia el mundo interno en el momento presente, la apertura y aceptación validan lo que encontremos, y por último, la compasión nos dice que vamos a descubrir aspectos que nos gustan y otros que no, pero que en todo momento es importante tratarnos con cuidado y amabilidad. Cuando nos relacionamos con nosotras mismas/os y con quienes nos rodean siguiendo estos principios, estamos practicando presencia plena.



¿Con qué propósitos pueden utilizarse?

Conectar antes de empezar: como introducción/transición a otras actividades, para promover conexión con el momento presente y que así se reciba la siguiente actividad con apertura y aceptación. **Ejemplo:** invite a las niñas y los niños a colocarse en una posición cómoda y a cerrar los ojos u observar un punto fijo. Propóngales prestar atención a su respiración, notando el movimiento de su pecho o la sensación en las fosas nasales al inhalar y exhalar. Después de unos minutos, sugiérales prestar atención a los sonidos a su alrededor, olores, temperatura, entre otros aspectos del entorno. Para finalizar, guíeles a imaginar una sensación de calma que les inunda todo el cuerpo.

Asentando lo vivido: luego de alguna experiencia fuerte o intensa, ya sea física o emocionalmente, para traer la atención al cuerpo y al mundo interno e incorporar lo vivido. **Ejemplo:** inicie invitándoles a conectar con su respiración. Después de unos minutosaníeles a volcar su atención hacia el interior enfocándose en las sensaciones corporales, pensamientos, sentimientos y necesidades relacionados con la experiencia vivida. Propóngales identificar cómo se siente su cuerpo, qué sentimientos surgieron, dónde se localizan en el cuerpo y qué forma o color tienen. Al finalizaraníeles a imaginar que, con cada inhalación y exhalación, el cuerpo y la mente absorben las emociones, las transforman y finalmente las dejan ir.

Empatía hacia adentro: en momentos en los que experimenten sentimientos displacenteros (ej. ansiedad, miedo, ira, tristeza), para bajar la intensidad del sentimiento y recuperar la calma. **Ejemplo:** invíteles a tomar una posición cómoda, en un lugar tranquilo. Cuando estén listas/osaníeles a prestar atención a su cuerpo e identificar los sentimientos que están experimentando. Luego, con cada inhalación, propóngales imaginar como una luz, un polvo mágico o de color entra en cada parte de su cuerpo y la relaja, la calma, le da el cuidado y la atención que necesitan. Por último, con cada exhalación, sugiérales dar las gracias al sentimiento (ej. gracias miedo por protegerme del perro que ladraba muy fuerte, ya se puede ir, estoy segura).

Empatía hacia afuera: ante un conflicto o una situación estresante entre dos o más niñas y niños, para responder con empatía, en lugar de solo reaccionar. **Ejemplo:** propóngales hacer una pausa conectando con su respiración, después de unos minutos realice preguntas curiosas que les lleven a poner atención a los sentimientos que están experimentando, las necesidades que tienen satisfechas o insatisfechas y los pensamientos que predominan. Luego continúe con las preguntas curiosas, pero ahora para que traten de conectar con lo que están sintiendo y necesitando las otras personas. Permítales tomar turnos para expresarse. Por último, cuando tengan claras las necesidades de todas y todos, compartan ideas para llegar a una solución o para enfrentar la situación desde la empatía.

Decisiones conscientes: antes de tomar decisiones importantes, proponer dinámicas o cambios, para tener mayor claridad de las necesidades de todas y todos. **Ejemplo:** invíteles a hacer una pausa y conectar con su respiración, después de unos minutosaníeles a: 1) notar los sentimientos que surgen al pensar en cada una de las opciones, 2) notar qué sensaciones experimentan en torno a cada opción y 3) identificar las necesidades que se presentan y satisfacen con cada opción. Dé varios minutos entre cada pregunta para que puedan analizar su respuesta y si lo desean dibujar o escribir palabras relacionadas. Aníeles a conectar con la opción que tome en cuenta las necesidades de todas las personas involucradas.

Pausas cotidianas: en la cotidianidad, para disfrutar el momento presente. **Ejemplo:**aníeles a prestar atención a la información que les dan sus sentidos cuando están en cualquier actividad cotidiana, una opción puede ser al comer. Sugiérales poner atención a los sabores de la comida (dulce, salado, ácido, amargo, entre otros), los sonidos cuando mastican esos alimentos (crujen o casi no se escuchan), las texturas de su merienda (es áspera, dura, suave) y a sus olores.

****Se recomienda a las personas adultas hacer los ejercicios primero, para tener claridad de la experiencia y con esa información adaptarlos según el grupo de niñas y niños que acompañan.**



¿Qué beneficios podemos obtener?

Múltiples estudios han encontrado que la práctica de la presencia plena tiene beneficios tanto para las niñas y los niños, como para las personas en roles de cuidado (ej. docentes, padres, madres), y además contribuye a la construcción de ambientes afectivos ideales para el desarrollo durante la primera infancia.



Vínculo seguro: al practicar presencia plena tratamos de conectar con el propio mundo interno y con el mundo interno de quienes nos rodean. Cuando una persona cuidadora (ej. docente, familiar) pone atención a las emociones y necesidades de las niñas y los niños, crea un estado de sintonía emocional que es la base para la construcción de vínculos seguros. De esta manera las niñas y los niños reciben el mensaje de que sus necesidades son válidas y que sus personas significativas van a tratar de satisfacerlas, esto les provee una base segura para explorar el mundo que les rodea.

Autorregulación emocional: las niñas y los niños necesitan del modelaje de una persona adulta para aprender estrategias de regulación emocional. La presencia plena ayuda a que las personas adultas estén en conexión con sus emociones y brinden la contención que las niñas y los niños necesitan. Por ejemplo, cuando una niña o niño está experimentando enojo, se le puede acompañar para que conecte con su cuerpo y su mundo interior. Que se percate de su respiración, pulso y temperatura, que identifique la emoción y le ponga nombre. Además, luego se le puede ayudar a descubrir el mensaje que le trajo la emoción (la causa), con qué necesidades está relacionada y recordar acciones para procesarla y expresarla de forma segura.



Manejo del estrés y resiliencia: los ejercicios de respiración, de conexión con el cuerpo, el mundo interno y el momento presente pueden ayudar a regular estados emocionales intensos, manejar el estrés y fortalecer la resiliencia. Sin embargo, más que la práctica de poner atención o de relajación, la clave está en conectar con una actitud de curiosidad, apertura, aceptación y compasión; para así aprender a hacer pausas, responder en lugar de reaccionar y valorar los momentos difíciles como parte de la experiencia humana. Es así que la presencia plena ayuda a disminuir el estrés de madres, padres y docentes. Esto a su vez lleva a que puedan ofrecer una atención de mayor calidad a las niñas y los niños.

Funciones ejecutivas: las funciones ejecutivas comprenden habilidades como establecer metas, planificar, evitar distracciones, seguir indicaciones complejas, manejar contextos cambiantes y múltiples tareas. Estas habilidades son claves para el éxito académico, pero no se nace con ellas, sino con el potencial para desarrollarlas. La presencia plena ha demostrado ser útil para el desarrollo de estas habilidades, ya que promueve que las niñas y los niños practiquen el poner atención y que, al estar en contacto con sus emociones, logren autorregularlas y controlar impulsos, así como tomar decisiones, establecer metas y planificar procesos de una forma más consciente.





Comunicación: la presencia plena facilita el tomar consciencia de que las necesidades, pensamientos y sentimientos de las demás personas son válidos y merecen ser respetados. Este cambio impacta la comunicación, transformándola en un intercambio más empático, en donde se prioriza la escucha con atención y el objetivo no es ganar una discusión, sino aprender de otros, comprenderles, identificar las necesidades presentes, así como comunicar con vulnerabilidad las propias.

Prevención de la violencia: la evidencia nos indica que la presencia plena, al facilitar la gestión emocional y la construcción de relaciones interpersonales empáticas, conlleva además a la prevención de la violencia. En consecuencia se han desarrollado con éxito intervenciones en las que se utiliza la presencia plena como herramienta para prevenir el bullying o para promover una crianza libre de violencia.



Aprendizaje significativo: el aprendizaje consciente o significativo se caracteriza por docentes y aprendices que tienen una actitud de curiosidad ante lo nuevo o desconocido, ponen atención a los detalles, demuestran apertura a múltiples perspectivas, evitan conclusiones rígidas o prematuras y aceptan los obstáculos y errores como parte del proceso. Todas estas características pueden ser fomentadas con la práctica de la presencia plena.

Salud y bienestar: la práctica consistente de la presencia plena se ha relacionado con importantes beneficios para la salud física y mental. Desde fortalecimiento del sistema inmunológico y una sensación de bienestar general, hasta reducción de síntomas y recaídas relacionadas con enfermedades mentales como depresión y ansiedad.



¿Cómo puedo ponerlo en práctica?

Como se mencionó anteriormente, la presencia plena es una consciencia que nos invita a relacionarnos con nosotras mismas/os y con quienes nos rodean poniendo especial atención en el mundo interno. En consecuencia para ponerla en práctica resulta significativo:

- » Que las personas adultas adopten primero esta consciencia, para luego poder guiar a las niñas y los niños.
- » Practicar autoconexión, es decir dedicar un momento para conectar con nuestro mundo interno (pensamientos, sentimientos, sensaciones y necesidades), como ejercicio base.
- » Incorporar el cambio de consciencia de forma intencional. La presencia plena requiere un proceso de desaprender, por lo que debe ser un esfuerzo consciente, consistente y compasivo.

Además de relacionarnos siguiendo estas ideas en el día a día, es útil realizar ejercicios de pausa, para que las niñas y los niños puedan practicar y luego incorporar esta consciencia en sus propias vidas. A continuación, se detallan algunas claves para guiar este tipo de ejercicios.

Antes de realizar un ejercicio de presencia plena

- » **Elija un ejercicio.** Existen muchos ejercicios de presencia plena, para decidir cuál implementar defina con antelación el objetivo que desea cumplir, si requieren conectar con el cuerpo, con el ambiente que les rodea, con las emociones, las sensaciones, las necesidades o los pensamientos del momento. Además tome en cuenta las actividades previas y posteriores y personalice la práctica según las características, intereses, intenciones y necesidades del grupo.
- » **Organice el espacio.** Prepare el espacio en el cual van a realizar el ejercicio, procure que sea un lugar privado, silencioso, limpio y en el que las niñas y los niños se sientan cómodas/os. Si se van a sentar o acostar en el suelo, utilicen colchonetas, esterillas o paños. El objetivo es evocar tranquilidad y comodidad dentro de las posibilidades y recursos que se tengan a disposición.
- » **Realice un encuadre.** Antes de iniciar, mencione a las niñas y los niños que estos ejercicios son voluntarios, que en cualquier momento pueden parar y que pueden comentarle si experimentan algún tipo de malestar. De igual manera deje a criterio de cada quien si desea cerrar los ojos o no, y de qué manera sentarse o acomodarse en el espacio. Además, explique la dinámica y asegúrese que las niñas y los niños cuenten con el vocabulario emocional necesario.

Durante el ejercicio de presencia plena

- » **Inicie conectando con el momento presente.** Inicie guiando a las niñas y los niños para que conecten con el momento presente. Invíteles a prestar atención a su respiración, sin tratar de modificarla o cambiarla. Otra alternativa es que vuelquen su atención al exterior, ya sea a los ruidos, olores, texturas u objetos que perciben a través de sus sentidos.
- » **Incluya diferentes lenguajes.** Incorpore la imaginación y combine la práctica de la presencia plena con otros lenguajes como el arte o el movimiento. Por ejemplo, propóngales realizar dibujos de distintas necesidades o mover su cuerpo representando diversos sentimientos.
- » **Profundice con preguntas curiosas.** Acompañe a las niñas y los niños a conectar con sus sentimientos, sensaciones, pensamientos y necesidades haciendo preguntas curiosas, por ejemplo: ¿Qué sentimiento está vivo en ustedes en este momento? ¿En qué parte del cuerpo lo sienten? ¿Qué color tiene? También invíteles a despertar su actitud de curiosidad, apertura, aceptación y compasión.

Después de realizar el ejercicio de presencia plena

- » **Dediquen un espacio de cierre.** Dé un espacio para recuperar el ritmo normal de la respiración y comentar cómo se sintieron, qué les gustó y que no les gustó o qué aprendieron.

En síntesis:

- Adecúe el espacio lo más cómodo posible.
- Recuérdeles que la participación es voluntaria y que pueden comunicar cualquier incomodidad.
- Guíe el ejercicio tomando en cuenta las particularidades del grupo e incorporando la imaginación y diferentes lenguajes.
- Realice preguntas curiosas para profundizar en la actitud de curiosidad, apertura, aceptación y compasión.
- Dé un espacio al finalizar para comentar la experiencia.

Créditos

Fundación Paniamor, Procter & Gamble, Alianza Empresarial para el Desarrollo, Ministerio de Educación Pública.

Primera Edición, 2021.

San José, Costa Rica

SERIE NIÑEZ CIUDADANA. CÁPSULA #6 PRESENCIA PLENA: ¡HACIENDO UNA PAUSA CONECTAMOS CON EL MUNDO INTERIOR!

Diseño Metodológico:

Marcela González Coto y Nayuribe Sáenz Cubillo.

Diseño Pedagógico:

Arienne García González.

Coordinación y Edición Técnica:

Marcela González Coto y Nayuribe Sáenz Cubillo, Fundación Paniamor.

Guisselle Alpízar Elizondo, Johanna Coto Jiménez y Gabriela Gamboa Naranjo, Ministerio de Educación Pública.

Diseño Gráfico y Diagramación:

El Domo Comunicación

Este documento forma parte de una serie de cápsulas llamada Niñez Ciudadana. El objetivo de esta serie es brindar al personal docente, familias y personas cuidadoras de niñas y niños en primera infancia, estrategias basadas en evidencia científica, que fortalecen el vínculo seguro y promueven el desarrollo de habilidades para la vida.

Referencias

Crooks, C.V., Bax, K., Delaney, A., Kim, H., & Shokoohi, M. (2020). Impact of MindUP Among Young Children: Improvements in Behavioral Problems, Adaptive Skills, and Executive Functioning. *Mindfulness* 11, 2433–2444.

Daniel Siegel. (2018). Cerebro y Mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar. PAIDÓS.

Dekker, R., Elshout-Mohr, M., & Wood, T. (2006). How children regulate their own collaborative learning. *Educational Studies in Mathematics*, 62(1), 57-79.

Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental psychology*, 51(1), 44.

Fundación PANIAMOR. (2020). Presencia Plena. Modelo Somos Familia. San José, Costa Rica.

Hatton-Bowers, H., Smith, M. H., Huynh, T., Bash, K., Durden, T., Anthony, C., & Lodl, K. (2020). I Will Be Less Judgmental, More Kind, More Aware, and Resilient!: Early Childhood Professionals' Learnings from an Online Mindfulness Module. *Early Childhood Education Journal*, 48(3), 379-391.

Lux, C., Decker, K., & Nease, C. (2020). Supporting Young Children's Executive Function Skills Through Mindfulness: Implications for School Counselors. *Journal of School Counseling*, 18(1), 1-24.

Neff, K. (2012). Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo. PAIDÓS.

Sueña en colores. (30-8- 2020). Mindfulness para niños. Disponible en: <https://asccr.org/ejercicios>

Zhang, W., Wang, M. & Ying, L. (2019). Parental Mindfulness and Preschool Children's Emotion Regulation: the Role of Mindful Parenting and Secure Parent-Child Attachment. *Mindfulness* 10, 2481–2491.

Una iniciativa de:

