



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Aplicación de mindfulness en la discapacidad intelectual: Un estudio preliminar

Autora

Carlota de Miguel Ruiz

Directores

Luis Carlos Delgado Pastor

Elías Vived Conte

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Febrero 2016

Índice

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TFG.....	4
2. OBJETIVOS DEL TFG.....	6
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
3.1. Mindfulness.....	7
3.2. Discapacidad intelectual.....	11
3.3. Mindfulness y discapacidad intelectual.....	13
3.3.1. <i>Justificación las posibles aportaciones de la práctica de mindfulness para las personas con discapacidad intelectual.....</i>	22
4. ESTUDIO PRELIMINAR SOBRE LA APLICACIÓN DE LAS HABILIDADES MINDFULNESS EN DISCAPACIDAD INTELECTUAL.....	27
4.1. Introducción y justificación.....	27
4.2. Objetivos del estudio.....	28
4.3. Método.....	29
4.3.1. <i>Participantes.....</i>	29
4.3.2. <i>Instrumentos de evaluación.....</i>	30
4.3.3. <i>Procedimiento.....</i>	33
4.4. Resultados.....	40
4.5. Discusión y conclusiones.....	43
4.6. Limitaciones y perspectivas futuras.....	45
5. VALORACIÓN PERSONAL.....	47
6. AGRADECIMIENTOS.....	48
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
8. ANEXOS.....	53

Aplicación de mindfulness en la discapacidad intelectual: Un estudio preliminar

- Elaborado por Carlota de Miguel Ruiz
- Dirigido por Luis Carlos Delgado Pastor y Elías Vived Conte
- Presentado para su defensa en el adelanto de convocatoria de Junio a Febrero del año 2016

Resumen

Mindfulness es un tipo de meditación que nos invita a ser conscientes del momento presente para reconocer nuestros propios estados mentales surgidos en cada situación, aceptándolos sin enjuiciamiento. El creciente interés despertado por la práctica de mindfulness ha incitado a diversos investigadores a indagar sobre este tema. El presente trabajo pretende realizar una aportación preliminar aplicando un programa de habilidades mindfulness en el contexto de la discapacidad intelectual. Para ello se ha procedido inicialmente a abordar la conceptualización del término mindfulness y de la discapacidad intelectual, una revisión de diferentes estudios aplicados en el contexto de la discapacidad intelectual y se ha diseñado e implementado un estudio preliminar de caso único incluyendo un participante control. A pesar de las limitaciones del estudio, los resultados obtenidos son alentadores respecto a la posibilidad de adaptar estas técnicas a este tipo de población y procurar posible mejoras.

Palabras clave

Mindfulness, Atención Plena, Entrenamiento, Discapacidad Intelectual, Habilidades Cognitivas, Síndrome de Down.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Mindfulness es una técnica de meditación cada vez más común en nuestra sociedad. No ha sido descubierta recientemente sino que es una práctica considerablemente antigua, procedente del contexto budista. Mindfulness se suele traducir como consciencia plena e implica ser plenamente consciente de cada momento presente. A través de esta meditación se invita a las personas a ser capaces de aceptar nuestros propios estados mentales sin tener intención de juzgarlos ni cambiarlos. Además, el entrenamiento en esta habilidad puede suponer mejoras en el funcionamiento cognitivo y en el bienestar personal.

A través de su práctica se puede incrementar la capacidad de ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos o emociones, un aspecto que nos ayuda a conocernos internamente de manera más precisa y aceptarnos tal como somos. Esta técnica nos guía a dejar fluir nuestros pensamientos negativos, reconociendo cada estado mental como es, para así alejarnos de la ansiedad que producen las cosas futuras y el estrés que producen las pasadas.

Actualmente se están utilizando diversos y variados programas mindfulness en psicología clínica y psiquiatría con la intención de servir como complemento a tratamientos psicoterapéuticos. Se suele emplear en diferentes áreas como los trastornos de ansiedad, la depresión, el trastorno límite de la personalidad, de conducta alimentaria, conductas adictivas, trastorno de estrés postraumático, déficit de atención e hiperactividad, etc. Con el objetivo de incrementar los niveles de atención, emoción y relajación, fundamentalmente. También ha sido aplicado en el ámbito educativo, tanto para los alumnos como para el personal docente, con la intención de fomentar el bienestar y mejorar la auto-regulación conductual y el afrontamiento del estrés.

Aplicarlo a las personas con discapacidad intelectual puede tener beneficios. Estas personas suelen sufrir déficits en la metacognición, la autorregulación y el autoconcepto, entre otros. A través de la práctica de las habilidades mindfulness se podría incrementar estos niveles para así conseguir que estas personas sean lo más autónomas e independientes posible.

La elección de este tema para el Trabajo de Fin de Grado se sustenta en la posible relevancia que se puede desprender de abordar esta temática en el contexto de la discapacidad intelectual y las posibles consecuencias beneficiosas de su práctica. Como consecuencia del reconocimiento actual que está teniendo esta temática, se pensó en la posibilidad de adaptarla a la discapacidad intelectual para explorar la conveniencia o limitaciones de su práctica.

Agradecemos la colaboración de la asociación Down Huesca¹ que ha permitido poder desarrollar este estudio.

¹ Es una entidad sin ánimo de lucro creada en 1991, con la intención de mejorar la calidad de vida de las personas con síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales. Su sede principal está situada en Huesca aunque también dispone de otros centros en cuatro municipios de Aragón.

2. OBJETIVOS DEL TFG

Los dos objetivos generales más destacables de este presente trabajo son:

- Realizar un acercamiento a la conceptualización del constructo psicológico de mindfulness y revisar las aplicaciones de mindfulness en el contexto de la discapacidad intelectual, atendiendo a sus posibles beneficios.
- Llevar a cabo un estudio preliminar sobre la aplicación de un taller de mindfulness con una persona con síndrome Down. Diseñando una intervención basada en mindfulness de caso único.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado recoge los conceptos teóricos más relevantes del trabajo. La intención es situar el estudio preliminar en un marco conceptual donde se aborde los aspectos fundamentales referidos al constructo y aplicaciones de mindfulness y el estudio de la discapacidad intelectual. Además, se realizará un análisis descriptivo de varios estudios sobre la práctica de mindfulness para personas con discapacidad intelectual, enfocados hacia estas personas, sus cuidadores o sus padres.

3.1. Mindfulness

Muchos autores señalan que el término mindfulness no tiene traducción directa al castellano. Mindfulness se suele traducir como atención plena o conciencia plena, pero la esencia de la definición, no es exactamente esa, expresan los expertos, por eso optan por usar el término anglosajón, comenta en un artículo V. Simón (2007).

Etimológicamente, siguiendo la conceptualización de I. Mañas (2009), mindfulness proviene de la palabra Sati, de la lengua Pali, la cual es hablada en la región donde vivió Buda y la que utilizó para transmitir sus enseñanzas. Las enseñanzas budistas están vinculadas al cese o a la erradicación del sufrimiento humano, y para conseguir dicho objetivo, Siddharta Gautama (Buda), ideó y transmitió la técnica de meditación o mindfulness. Por lo tanto, se considera que su origen se sitúa hace unos 2.500 años.

El precursor más importante del mindfulness en Occidente ha sido Jon Kabat-Zinn², quien lo puso en práctica en EEUU como un complemento a tratamientos médicos contra el dolor y lo ha acercado a nuestra sociedad. Por otra parte, en el contexto budista, Thich Nhat Hanh³, ha divulgado la técnica de la respiración (concentrarse en la respiración para dejar fluir los pensamientos, sentimientos, emociones... que nos llevan a estados mentales negativos) y la atención consciente (tomar conciencia de la nuestra realidad para afrontar el estrés, el dolor, la pérdida, etc.).

² Profesor de medicina conocido por diseñar la técnica de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (Mindfulness) y la Clínica de Reducción del Estrés.

³ Maestro zen y monje budista cuyos textos suelen estar enfocados en la transmisión de amor fundamentada en la atención consciente.

Existen diferentes y diversas acepciones de la palabra mindfulness ya que han sido muchos los autores que han investigado a cerca de él desde años atrás. A continuación se presenta una recopilación de definiciones extraídas de diferentes fuentes:

“Mindfulness significa prestar atención de una manera particular, como propósito en el momento presente y sin juicios mentales.” (Kabat-Zinn, 1994)

“Mindfulness es darse cuenta del momento presente con aceptación.” (Germer, 2005)

“La conciencia que emerge cuando se presta atención a propósito, en el momento presente, sin juzgar, a la experiencia que se desarrolla momento a momento.” (Kabat-Zinn, 2003)

“Mindfulness es la capacidad humana universal y básica, que consiste en ser conscientes de los contenidos de la mente, momento a momento.” (V. Simón, 2007)

Mindfulness implica tener la consciencia tranquila en las propias funciones corporales, en las sensaciones y los sentimientos, los objetos de la consciencia (pensamientos y percepciones), y la consciencia misma. La intención es estar plenamente atento a cada situación, percibiendo cada detalle y siendo conscientes de nuestra actividad mental.

Al ser tantos los puntos de vista y las características que cada autor propone a cerca del término mindfulness, se pretende realizar una revisión de sus principales componentes desde diferentes perspectivas. Esta revisión ha sido desarrollada basándose en un artículo de la Revista de la Facultad de Educación de Albacete (2012).

Así pues, M. Parra (2012) nos comenta los aportes de Bishop et al. (2004) quienes establecieron la diferenciación de dos componentes en el mindfulness: “la autorregulación de la atención y la orientación hacia la experiencia vivida”. El primero de ellos consiste en ser consciente de la nuestra atención, ser capaz de enfocarla en lo que está ocurriendo en ese momento (habilidad metacognitiva). Es la capacidad de enfocar la atención en un punto concreto y poder devolverla a él cuando otros pensamientos, sentimientos o emociones nos distraigan. Y el segundo componente, es la actitud que cada persona toma por orientar la mente hacia experiencias pasadas, se caracterizada por la curiosidad, la apertura (conocer cada pensamiento, sentimiento o sensación sin

intención de cambiarlo) y la aceptación de la propia experiencia. Como consecuencia, se aprende a no reaccionar de manera automática hacia lo que está sucediendo.

Por otro lado, Brown y Ryan (2003), argumentaron que la consciencia se fundamenta en dos aspectos: awareness (darse cuenta), implica al funcionamiento cognitivo que nos ayuda a gestionar nuestras conductas; y attention, el proceso de focalizar la atención conscientemente lo que estamos percibiendo. Para estos investigadores, mindfulness se considera una atención más centrada en el aquí y ahora, para ser consciente de lo que ocurre en cada experiencia presente. Implicamos a nuestros procesos cognitivos a ayudarnos a elegir las conductas, siendo conscientes de lo que está sucediendo, de lo que percibimos, sentimos, etc.

Para ser conscientes de lo que ocurre momento a momento y orientar nuestra actitud hacia el presente, Kabat-Zinn (1990) nos señala siete factores actitudinales clave y necesarios para la práctica de mindfulness: no juzgar (asumir, no valorar o reaccionar ante cualquier estímulo que esté aconteciendo en el presente), paciencia, mente del principiante (observar como si fuese la primera vez, ninguna experiencia es igual que otra), confianza, no esforzarse (practicar sin pretender ningún resultado), aceptación y ceder (dejar ir la experiencia, las cosas son como son).

La conceptualización de Germer (2005) propone tres diferentes acepciones para el término mindfulness, como un constructo teórico, como un proceso psicológico (plena consciencia, mindful) o como la práctica para desarrollar la atención (meditación). Una diferenciación bastante aplicable y explícita para este término.

Cuando habla de mindfulness como un constructo teórico, este autor nos señala tres elementos fundamentales y relacionados entre sí: la consciencia, la experiencia presente y la aceptación. La consciencia la define como el conocimiento inmediato que un ser tiene sobre sí mismo, sobre sus actos y reflexiones; también se refiere a la capacidad de verse, reconocerse y no juzgarse a sí mismo. Por otro lado, desde la perspectiva mindfulness, la aceptación se refiere a ver las cosas tal como son en el momento presente. El aceptar cada cosa como es no quiere decir que todo te guste o te agrade, sino admitirlo, reconocerlo, asumirlo, saber qué es... Conociendo tus pensamientos, emociones o sentimientos se aprende a conducir las conductas eligiendo la mejor opción en cada situación.

Mindfulness como un proceso psicológico implica ser plenamente consciente o ser mindful en las experiencias presentes, tener conciencia de lo que está pasando en el aquí y ahora de una manera determinada. Germer (2005) nos indica ocho cualidades para los “momentos mindful”:

1. No es conceptual. Mindfulness es ser conscientes del momento presente sin distraerse en nuestros propios procesos de pensamiento.
2. Centrado en el presente. Ocurre siempre en el momento presente, en el aquí y ahora. No estar divagando en pensamientos pasados o futuros que nos distancian de lo que ocurre momento a momento.
3. No enjuiciamiento. No se puede ser consciente libremente si no se toma la experiencia tal como es. Mindfulness es experimentar sin elaborar juicios críticos y valoraciones de si algo es bueno o malo, positivo o negativo, etc.
4. Intencional. Mindfulness siempre supone la intención de dirigir la atención hacia algún lugar (como la respiración) y redirigirla hacia esto cuando se hay dispersado hacia otro lugar.
5. Observación participante. Se trata de no reaccionar directamente a cada estímulo, sino de observarlo y ver qué respuesta genera en nosotros para poder dar una respuesta adecuada.
6. No verbal. La experiencia mindfulness no se puede describir con palabras ya que la consciencia ocurre antes de que surjan en la mente las palabras.
7. Exploratorio. La consciencia mindfulness siempre indaga sutilmente los niveles de percepción.
8. Liberador. El ser mindful produce un estado de liberación de los sufrimientos condicionados, es decir, la mente se libera de los sentimientos, sensaciones o pensamientos que nos producen malestar.

Todas estas cualidades se ponen en marcha simultáneamente cuando se es plenamente consciente del momento presente. La práctica del mindfulness implica un esfuerzo consciente de focalizar la atención en el presente, en lo que está sucediendo en

ese instante. En consecuencia, se aprende a autorregular las conductas. Además, la práctica, puede ayudar a encontrar las causas de sufrimiento, angustia, depresión, etc. lo que posibilita tratar con ellos y poder inhibirlos.

Siguiendo la conceptualización de Germer (2005), cuando es definido como un tipo de meditación, se refiere a la meditación vipassana, que consiste en una antigua técnica de meditación budista. Esta meditación implica el dejar fluir los pensamientos, sentimientos y emociones negativas gracias a la autoobservación, es decir, cuando observas tu mente, tus acciones, tus actitudes... y te das cuenta de ellas (awareness). Con la meditación se pretende calmar la mente para ver con claridad (V. Simón, 2012). Con calmarla se refiere a relajarla y dejarla tranquila porque está saturada de recordar ideas, sentimientos y emociones, de estar continuamente rumiando, pensando en cosas negativas. La “mente caviladora” (como la llama V. Simón) o mente de mono es la encargada de estos pensamientos, se ocupa del pasado y del futuro creándonos estados de depresión o ansiedad. A través de la meditación y, por tanto, cuando calmamos la mente, se pretende llegar a un estado en el que esté centrada en el presente. Para observar la mente, Siegel (2007) nos señala ocho objetos de observación. La información percibida por los cinco sentidos, la procedente de nuestro cuerpo, tanto la cenestésica (movimientos) como la propioceptiva (ser consciente de la posición relativa del cuerpo), y la que proviene de nuestra actividad mental. Éstos son los cinco sentidos, las señales del interior del cuerpo, los fenómenos de la actividad mental (emociones, sentimientos y pensamientos) y . El objeto más utilizado en la meditación como ayuda para situarnos en el presente es la propia respiración.

La práctica de mindfulness se suele dividir en dos categorías: formal e informal. El ejercicio informal se puede realizar durante cualquier actividad diaria, ya sea ducharse, cocinar, pasear, vestirse, etc., sólo al pensar plenamente en el momento presente y filtrar los sentimientos negativos ya se está practicando mindfulness. las experiencias cotidianas se pueden convertir en únicas si se presta atención a los detalles de cada instante.

Y, por otro lado, el ejercicio formal el cual implica aprender a entrenar la consciencia plena y a centrar la atención, un aspecto que se consigue con constancia y compromiso.

Ambas prácticas han sido utilizadas en diferentes programas o terapias mindfulness: Mindfulness-Based Stress Reduction de Kabat-Zinn (1982, 1990), Mindfulness-Based Cognitive Therapy de Segal et al. (2002). La práctica formal se ha empleado para la Dialectical Behavior Therapy de Linehan (1993) y Acceptance and Commitment Therapy de Hayes et al. (1999). Estas terapias han sido aplicadas en diferentes tipos de personas: niños, adultos, personas con discapacidad, delincuentes, carcelarios, etc. para aliviar el malestar psicológico, los problemas de atención, aprender a controlar tus conductas... Además, también se ha demostrado que aumenta los niveles de creatividad, regula las emociones y mejora el rendimiento académico.

Son muchos y variados los beneficios que puede presentar la práctica de mindfulness. Desde la propia satisfacción que supone desinhibirte de los sentimientos, emociones y pensamientos negativos hasta el poder que tiene para resolver problemas mucho más graves como puedan ser conductas agresivas, intensa ansiedad, impulsividad... Además, produce cambios cognitivos, cambios en el significado del pensamiento porque se puede aprender a comprender que la realidad puede ser diferente a la imaginada. También ayuda a la autorregulación, conociendo las diferentes emociones, actitudes, sentimientos... puedes adaptar tu conducta en la próxima experiencia positiva o negativa. La aceptación ayuda a las personas a responder de manera más adaptativa a las situaciones negativas, y la autocompasión supone darse cariño y amor a sí mismo para serenar el interior de nuestra cabeza y vivir más pacíficamente; ambos aspectos son actitudes básicas de la práctica de mindfulness.

3.2. Discapacidad intelectual

El término discapacidad intelectual (anteriormente conocido como retraso mental) ha sufrido grandes avances a lo largo de la historia. Desde cuando a penas se conocía el fundamento y las consecuencias de esta discapacidad, hasta 1992 cuando la Asociación Americana sobre Retraso Mental (AARM) propuso una definición radical y cambió la concepción de ser un rasgo propio del individuo a basarlo en la interacción de éste con el contexto en el que se haya. Actualmente ya no se toma como válida la definición de 1992, han transcurrido muchos avances e investigaciones significativas y la AARM ha ido perfeccionando esta definición.

Como consecuencia a estos cambios y a los grandes debates que hay en la sociedad sobre el término retraso mental, la Asociación Americana de Discapacidad Intelectual y Discapacidades de Desarrollo (AAIDD, antiguamente AARM) ha cambiado la terminología de retraso mental por el de discapacidad intelectual. Por consiguiente, la actual definición que proponen se corresponde con “la discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en funcionamiento intelectual como en conducta adaptativa tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad aparece antes de los 18 años” (Schalock, R. y Verdugo, M.A., 2010).

Esta definición parte de cinco premisas:

- Las limitaciones intelectuales han de considerarse en un contexto de típico. El análisis del funcionamiento básico ha de evaluarse en su ambiente habitual, comparando los resultados de acuerdo a la edad y al grupo cultural al que pertenece.
- La evaluación tendrá en cuenta la diversidad cultural y lingüística así como las diferencias en comunicación y en aspectos sensoriales, motores y conductuales. El objetivo es evitar errores discriminatorios en la evaluación y en el diagnóstico, los cuales aparecen cuando no se tiene en cuenta las peculiaridades étnicas, culturales, lingüísticas o personales.
- Las limitaciones coinciden con puntos fuertes en otras habilidades. Esta perspectiva optimista pretende hacer ver que las personas con discapacidad no

solo tienen limitaciones sino que gracias a sus capacidades podremos proponer un buen programa de apoyo individualizado.

- Para describir las limitaciones es importante desarrollar un perfil de necesidades de apoyo. La evaluación ha de vincular la información recogida con los programas específicos de apoyo individual.
- Si se mantienen apoyos apropiados en un tiempo prolongado, el funcionamiento en la vida de la persona generalmente mejorará. Todas las personas necesitamos un plan de apoyo personalizado, no hay que desatender a las personas con discapacidad por muy graves que sean sus limitaciones. Lo que sí que es necesario es buscar los apoyos apropiados y mantenerlos.

El nuevo concepto de discapacidad intelectual no pretende solo definir y diagnosticar la discapacidad sino identificar las capacidades y debilidades de esa persona en cinco áreas de un modelo teórico multidimensional: habilidades intelectuales (razonamiento, planificación, solución de problemas, pensamiento abstracto, comprensión de ideas complejas, aprender con rapidez y aprender de la experiencia); conducta adaptativa (habilidades conceptuales, sociales y prácticas); salud (física, mental y social); participación, interacciones y roles; y contexto (ambientes y cultura). A partir de estos resultados se elabora el sistema de apoyos apropiado para mejorar el funcionamiento individual.

Según Schalock y Verdugo (2010), el criterio para diagnosticar a una persona con discapacidad intelectual tiene tres condiciones. La primera es presentar dos desviaciones típicas por debajo de la media en las limitaciones significativas del funcionamiento intelectual, es decir, un CI entre 70-75. La segunda es obtener dos desviaciones típicas por debajo de la media de conducta adaptativa en: a) conducta conceptual, social o práctica (una de las tres), o b) una puntuación general en una medida estandarizada de habilidades conceptuales, sociales y prácticas. Y, la última condición es que se inicie antes de los 18 años.

Por lo tanto, la discapacidad intelectual ha de entenderse como un conjunto de requisitos que implican a cada persona (habilidades, capacidades y limitaciones), al entorno y a los apoyos que dispone. Hay que entenderla como un aspecto que varía con

el tiempo, puede ser modificada por el crecimiento, las experiencias y los apoyos recibidos. Como consecuencia, el objetivo primordial será detectar las capacidades y limitaciones de cada persona con discapacidad para poder proporcionar los apoyos necesarios y correspondientes, según indica la AAIDD.

Como resultado del cambio de la concepción de discapacidad intelectual en estos últimos años, la clasificación de ésta también ha variado. Como se ha comentado, para diagnosticar la discapacidad intelectual es necesario que se cumplan tres condiciones (CI, conducta adaptativa y empezar antes de 18 años). Para conocer el coeficiente intelectual, se utiliza la Clasificación Internacional de Enfermedades, CIE-10, la cual está dividida en seis apartados: retraso mental leve entre 50-69, retraso mental moderado entre 35-49, retraso mental grave entre 20-34, retraso mental profundo inferior a 20, otro retraso mental (debido a déficits sensoriales o físicos la evaluación no se puede establecer) o retraso mental sin especificación (información insuficiente).

Por otro lado, la clasificación según el funcionamiento adaptativo de una persona más válida es el DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 2013) el cual nos ayuda a reconocer y valorar el grado de apoyo requerido. Este manual relaciona la discapacidad con la conducta conceptual, social y práctica de cada persona. Por lo tanto, en la nueva se distinguen cuatro niveles de gravedad de discapacidad y tres áreas conductuales:

Tabla 1: Clasificación discapacidad intelectual según DSM-5

Nivel Gravedad	Área conceptual	Área social	Área práctica
Leve	Hasta la edad escolar puede no haber diferencias obvias, pero es entonces cuando aparecen dificultades en el aprendizaje de habilidades académicas (lectura, escritura, manejo dinero, tiempo, etc.). Se necesita apoyo. En adulto, disminuye el pensamiento abstracto, la función ejecutiva y la memoria a corto plazo.	Inmadurez en relaciones sociales, comunicación, conversación y lenguaje. Puede haber dificultad en regulación de emociones y de conducta. Hay un comprensión limitada de las situaciones de riesgo.	Adecuado cuidado personal, puede ayudar en tareas complejas diarias. En adultos es necesario apoyo en tareas como comprar, organización, etc. y en decisiones legales. Las habilidades de ocio son parecidas a los iguales en edad. Pueden ocupar un puesto de trabajo con apoyo.
Moderado	La comprensión y manejo de las habilidades académicas es más lenta y limitada. En adultos el nivel es elemental y se necesita apoyo para su uso.	Notable diferencia en conducta social y comunicativa respecto a los iguales en edad. El lenguaje es menos complejo, tienen capacidad para relacionarse pero no suelen percibir las claves sociales correctamente. Necesitan grandes apoyos.	Pueden cuidar de sus necesidades personales aunque requieren de enseñanza para ser independientes. Lo mismo ocurre con las tareas de casa. Pueden tener empleo que requiera limitadas habilidades y con apoyo considerable.
Grave	Escasa comprensión de las habilidades conceptuales. Los cuidadores son de gran apoyo para la solución de problemas diarios.	Lenguaje hablado bastante limitado en vocabulario y gramática. Centrado en los acontecimientos que ocurren en el momento. comprenden habla sencilla y comunicación gestual.	Necesidad de apoyo para actividades diarias: comer, vestirse, baño y aseo. Supervisión todo el tiempo. En adultos necesidad de apoyo en actividades de ocio, trabajo y tareas de casa. Enseñanza prolongada para mantener conductas.
Profundo	Habilidades conceptuales del mundo físico (no simbólico). Uso de objetos para autocuidado, trabajo y ocio. Pueden adquirir alguna habilidad visoespacial.	Comprensión de comunicación simbólica mediante habla o gestos muy limitada. Comprenden instrucciones y gestos sencillos. Se expresan mediante comunicación no verbal. Relaciones sociales con familiares, cuidadores y bien conocidos.	Depende de otras personas para todos los aspectos del cuidado físico diario, salud y seguridad. Pueden desempeñar acciones sencillas con objetos (poner la mesa). Las actividades de ocio incluyen música, películas, paseos, piscina... con apoyo de otros.

La selección de apoyos personalizados y apropiados se realiza una vez conocidas las limitaciones de la persona diagnosticada con discapacidad intelectual. Éstos están dirigidos a promover el desarrollo, la educación, el bienestar personal... y el mejor funcionamiento del individuo. Así pues, una correcta planificación de las estrategias y los recursos de apoyo individualizados hará que el funcionamiento de la persona mejore.

3.3. Mindfulness y discapacidad.

Uno de los propósitos de este trabajo es analizar la relación existente entre la práctica de mindfulness y la discapacidad intelectual. Este apartado trata de sacar a la luz los posibles beneficios que pueda implicar el entrenamiento en mindfulness para las personas con discapacidad. En consecuencia se presenta una revisión descriptiva de diferentes estudios sobre mindfulness para individuos con discapacidad intelectual orientados, la mayoría de ellos, hacia la inhibición de alguna conducta (por ejemplo la agresividad). Están clasificados según los agentes que han sido intervenidos: las personas con discapacidad, sus cuidadores o sus padres. Además, se realizará una comparación entre los déficits que suelen experimentar estas personas con los aportes más sobresalientes de este tipo de meditación.

Los abundantes retos a los que se enfrentan cada día las personas con discapacidad intelectual han llevado a los investigadores a profundizar más en este tema. Los individuos que diagnosticados con esta discapacidad suelen presentar problemas en el comportamiento, lo que puede implicar tener limitaciones a la hora de relacionarse con los demás, expresar sus preferencias, elegir la conducta adecuada... además esto lo agrava los problemas físicos y sensoriales que dificultan otras habilidades diarias. Estos comportamientos pueden influir en la inclusión en la sociedad.

A raíz de esta necesidad se han diseñado programas de mindfulness para ayudar a mejorar diferentes aspectos personales, sociales, cognitivos... Además, se han organizado otros para los cuidadores y para los padres o tutores de estas personas, con el objetivo de enseñarles a comprender y gestionar las conductas adaptativas y las limitaciones intelectuales de las personas con discapacidad intelectual. La mayoría de

estos estudios están dedicados a reducir los comportamientos agresivos, disruptivos o la ansiedad, aunque también hay otros enfocados a dejar de fumar o a controlar la excitación sexual en estas personas. Por otro lado, los estudios dedicados a los cuidadores se focalizan en mejorar los niveles de felicidad o reducir las restricciones físicas a las personas con discapacidad intelectual. Y los dirigidos a los padres tratan de evaluar los efectos del mindfulness sobre los comportamientos de estas personas, el estrés, la satisfacción, etc.

Para desarrollar el siguiente análisis de estudios sobre la influencia del mindfulness en la discapacidad intelectual, se ha tomado como base tres artículos donde se recogen varias investigaciones. Chapman et al. (2013) describe cuatro estudios dedicados a la práctica de mindfulness en estas personas, dos estudios la aplicación en sus cuidadores y otros dos en los padres. Por otro lado, Hwang, Y.-S. y Kearney, P. (2013a) comentará algunos de estos mismos estudios añadiendo algún aspecto, y, de nuevo, Hwang, Y.-S. y Kearney, P. (2013b) en otro artículo analizará dos estudios dirigidos a los cuidadores de personas con discapacidad intelectual. Todas estas personas padecen algún trastorno más a parte de la discapacidad intelectual.

La mayoría de estos estudios han sido dirigidos por Nirbhay Singh, un profesor de psiquiatría, pediatría y psicología clínica en el Colegio Médico de Virginia hasta su jubilación. Es un gran científico en ONE Research Institute, una empresa sin ánimo de lucro que se centra en los servicios, la formación, la investigación y la consulta para personas con discapacidad intelectual, salud mental y la enfermedad de Alzheimer.

Comenzando por los estudios que comprenden las intervenciones en mindfulness para personas con discapacidad intelectual podemos especificar siete de ellos. Están divididos según el objetivo de la práctica mindfulness que se quiere alcanzar, disminuir niveles de agresividad, ansiedad y adicción al tabaco.

Los dedicados a reducir comportamientos agresivos demuestran que estas personas a través de la práctica pueden disminuir sus incidentes de agresión, los daños a los cuidadores, su medicación e incrementar su autocontrol y su integración en la sociedad, aplicando una técnica llamada The Soles of the Feet, según Singh et al. (2003). Este estudio sacó a la luz que tras la práctica, el sujeto mejoró de manera destacable. No fueron registrados más comportamientos agresivos en un año, aumentó su autocontrol

(0-4.5) y su integración física y social (0-+100/ 3.6-+100), a la vez que disminuyeron los incidentes agresivos (15.4-0), los daños al personal (9.2-0), el uso de restricciones físicas (10.4-0) y la toma de medicación, que se llegó a prescindir de ella al acabar el estudio (12.2-0). En otro estudio de Singh et al. (2007a) realizaron una intervención, también mediante esta técnica, con tres personas que participaban en pisos de vida independiente y encontró considerables disminuciones en agresiones físicas desde el comienzo del estudio (5.0, 3.4 y 2.8) al final (0.1, 0.3 y 0, respectivamente). Otro estudio cuyo fin era reducir las agresiones físicas y verbales en personas con depresión, concluyó que éstas decrecían en consecuencia a la práctica mantenida hasta niveles cercanos a cero (Adkins et al., 2010). En otra investigación realizada por Singh et al. (2011^a) a personas con discapacidad intelectual y problemas de agresión e ira, se encontró que después de la práctica, la frecuencia de estas conductas disminuía significativamente, aunque hubo algún incidente en los dos próximos años.

Otros estudios han sido enfocados a conseguir reducir la ansiedad, se pueden resaltar dos de ellos. El primero, realizado por Brown y Hooper (2009), es un estudio de caso que pone en relieve las consecuencias de la práctica mindfulness concluyendo que puede ser de ayuda para reducir y estar menos afectado por los pensamientos negativos, ser más seguro socialmente y aumentar la empatía. El segundo, fue llevado a cabo por Beauchemin et al. (2008) 34 estudiantes fueron intervenidos para intentar reducir la ansiedad e incrementar las habilidades sociales y académicas. La conclusión fue que tras la práctica, decrecieron los niveles de ansiedad, mejoraron las aptitudes sociales y académicas y disminuyeron los comportamientos problemáticos, además de percibir una experiencia positiva con la meditación mindfulness.

Singh et al. (2011b) desarrolló un programa mindfulness para una persona fumadora compulsiva, a través de charlas sobre la intención de su cese, role playing y la técnica The Soles of the Feet. Los resultados reflejan las disminuciones de cigarros fumados al día, 12 al comienzo, los cuales fueron gradualmente reducidos hasta cero al cabo de 82 días de intervención. El individuo no volvió a fumar durante los 3 años siguientes. Aunque este estudio no se relaciona estrechamente con el fundamento del trabajo, se pretendía plasmar la efectividad del mindfulness como herramienta para conocerse de manera más precisa internamente cada uno, demostrando el poder dejar de fumar. A

través de la absoluta consciencia y el ser plenamente consciente se aprende a elegir las conductas correctas desviando los comportamientos negativos.

La siguiente recopilación de estudios trata de comunicar que la práctica de mindfulness también puede ser efectiva siendo aplicada a los cuidadores de las personas con discapacidad intelectual y los beneficios pueden ser compartidos por ambos. Se han seleccionado dos investigaciones enfocadas a reducir las restricciones físicas y otra cuyo fin es mejorar los niveles de felicidad, todos dirigidos por Singh. En el primer estudio, desarrollado por Singh et al. (2009) está dirigido a 23 trabajadores responsables de 20 individuos con discapacidad intelectual que participan en pisos de vida autónoma. Estos autores crearon un programa de dos horas cada fin de semana durante 12 sesiones y los resultados clasificados según la sesión de mañana o tarde, reflejaron mejoras en la disminución de incidentes verbales y físicos (10.67-6.76/ 8.60-6.22), restricciones físicas (2.67-0.20/ 2.60-0.35), daños al personal (1.00-0.04/ 0.60-0.09) y a los compañeros (1.00-0.04/ 0.60-0.09) y en la medicación (1.00-0.04/ 1.80-0.13).

El siguiente estudio, dirigido por Singh (2006) con el fin de incrementar el aprendizaje y reducir la agresión a los cuidadores en el cual son notables las disminuciones de estas conductas y de las restricciones físicas, además de una mejora en la consecución de los objetivos de aprendizaje desde un 4.8 hasta 11.6 después de la práctica mindfulness, en las habilidades sociales y físicas, desde 2.1 y 8.0 a 7.2 y 18.5, respectivamente; y en la satisfacción de los cuidadores con puntuaciones desde 50.3 al inicio del programa hasta 87.7 a su finalización.

El último estudio llevado a cabo con los cuidadores de personas con discapacidad intelectual saca a la luz la relación entre la práctica de mindfulness y el aumento en los niveles de felicidad de cada persona, según Singh et al. (2004). Para ello, seleccionaron a seis cuidadoras de tres hombres con discapacidad de las cuales fueron entrenadas tres de ellas en esta meditación. La comparación con el grupo control demostró que se pueden conseguir niveles mucho superiores de felicidad siendo una persona mindful. Por ejemplo, el sujeto 1 registró niveles de 10.3 al inicio a 25.2 con el cuidador mindful, mientras que con el que no lo era obtuvo 11.3 a 12.5, a penas incrementó su felicidad.

A continuación se presentan dos estudios enfocados en la práctica de mindfulness para los padres o tutores de las personas con discapacidad intelectual. El primero de ellos, diseñado por Singh et al. (2007b) saca a la luz resultados efectivos tras el entrenamiento de 4 parejas de madre-hijo. Según los registros del estudio se puede observar un decrecimiento en los comportamientos agresivos realizados tanto a los padres como a los hermanos, y un aumento en las interacciones con los hermanos y con los padres, la satisfacción general y las habilidades de cuidado parental.

Por otro lado, Bazzano et al. (2010) realizó una intervención con 37 padres para demostrar la viabilidad de un entrenamiento mindfulness con la que se podría reducir el estrés parental. El desarrollo consistió en dos clases simultáneas dos veces al fin de semana durante ocho semanas en las que se realizaba la práctica mindfulness, el reconocimiento de los factores estresantes y yoga. Las conclusiones fueron que los padres afirmaron tener menos estrés y aumentar la atención plena, la autocompasión y el bienestar personal. Estos aspectos supusieron mejoras en el cuidado de sus hijos y la satisfacción de ello.

Como se puede observar después de este análisis, son múltiples y muy variados los beneficios que puede suponer la práctica de mindfulness, tanto a las personas con discapacidad como a su entorno más cercano. Además están enfocados hacia la consecución de alguna meta establecida por un comportamiento disruptivo del individuo, lo que implica el ser una buena técnica para enseñar a dirigir nuestra vida personal en cuanto a comportamientos, emociones, sentimientos, agresividad, estrés, etc. La práctica de mindfulness suele suponer grandes cambios que posibilitan mejoras en relación a poder vivir en sociedad y al bienestar personal.

3.3.1. Justificación de las posibles aportaciones de la práctica de mindfulness para las personas con discapacidad intelectual.

Como se ha venido comentando a lo largo de la conceptualización de mindfulness, su práctica constante suele producir cambios duraderos e importantes en las personas. Varios estudios demuestran que cambios en la autodeterminación, auto percepción, autorregulación... ayudan a las personas a saber elegir mejor sus conductas, a controlar sus impulsos, a socializarse, a ser más autónomos, etc. aspectos muy importantes para el día a día.

La práctica de mindfulness puede suponer mejoras en el control de la atención. Al ser consciente de ella, se aprende a moderarla, a saber en lo que se está pensando y a controlarla en situaciones en las que se requiera. Es un aprendizaje bastante significativo para el día a día, imprescindible para convivir en sociedad. Por ello se pretende que las personas con discapacidad puedan aprender a ser más autónomos en su control. En relación a esto, mindfulness pretende ser una técnica orientada hacia este objetivo, aprender a focalizar la atención en el momento presente. Saber mantener la atención conscientemente en un objeto de observación es una tarea complicada pero de gran relevancia. En la discapacidad es muy interesante, estas personas se suelen distraer con mayor facilidad, lo que les puede llegar a provocar otros problemas secundarios. Mindfulness trata de mejorar el control atencional y, por tanto de ayudar a la autorregulación.

La autorregulación es parte del control de la atención y se fundamenta en él. Aprender a controlar la propia conducta y a elegir las actitudes correctas es un proceso determinante en la vida diaria. N. Nader-Grosbois⁴ (2014) afirma que según el modelo de Zimmerman (2000), apoyado en la perspectiva socio-cognitiva de Bandura (1986), la autorregulación es el grado que un individuo tiene en el proceso de sus propio aprendizaje y los elementos que lo forman son la cognición, la metacognición, la motivación, la conducta y el contexto. En este sentido, se entiende que incluye habilidades de planificación, identificación y uso de recursos adecuados, evaluación de los efectos que causan las acciones, el control de estas acciones y el ajuste de la

⁴ Profesora de psicología y ciencias de la educación en la Universidad Católica de Louvain. Autora de varios artículos y libros relacionados con la psicología, la educación, la educación especial, etc.

atención y la motivación hacia la obtención de un objetivo. Durante el desarrollo de una persona, la autorregulación evoluciona en función de los recursos cognitivos y del ajuste de los apoyos que recibe, así pues, estas condiciones hacen incrementar la conciencia y el autocontrol.

Siguiendo la línea de esta autora, los estudios realizados con personas con discapacidad intelectual sacan a la luz un déficit generalizado en la autorregulación y en las estrategias de resolución de problemas o gestión de la vida cotidiana. Las escasas estrategias de autorregulación de las personas con discapacidad intelectual podrían explicarse por un déficit en motivación intrínseca, debido a la costumbre que suelen tener de depender de la gente cercana para cualquier problema. Es necesario dotarles de libertad para aprender a gestionar su conducta, ayudarles como guías, pero dejar que prueben y fallen para acumular experiencias reales y no las aconsejadas o impuestas. La habilidad de controlar tu propio comportamiento es especialmente importante en el desarrollo de la personalidad y de las habilidades sociales; las personas con o sin discapacidad tienen el mismo derecho de formar su propio yo y de opinar sobre los problemas cotidianos.

Un estudio realizado por H. Memisevic (2015) a niños con discapacidad intelectual moderada cuyo objetivo era examinar las habilidades de autorregulación, revela que un cuarto de éstos tienen déficits significativos en comparación con otros niños que siguen un desarrollo normal. Además, identifican que los hombres tienen mejores resultados que las mujeres. El control en la regulación del comportamiento y la metacognición son procesos difíciles de sobrellevar, y más si se tiene una discapacidad, por ello hay que destacar la remarcable importancia que tiene el desarrollo de un buen autocontrol.

En cuanto a la metacognición de las personas con discapacidad intelectual, N. Nader-Grosbois (2014) nos explica que diversos estudios demuestran las dificultades que suelen tener estas personas para ser conscientes de su propio pensamiento, lo que les lleva a presentar dificultades de aprendizaje y a aplicar indebidamente estrategias metacognitivas. La metacognición y la autorregulación juegan un papel central en las limitaciones específicas de las personas con discapacidad intelectual. Debido a estas deficiencias, las personas presentan mayores dificultades en el reconocimiento de sus propios procesos cognitivos. Esto incluye el conocimiento metacognitivo: fortalezas y debilidades personales, variables de tarea y variables de estrategia; las experiencias

metacognitivas: sentimientos haciendo tareas, autoevaluación del aprendizaje y del esfuerzo, tiempo empleado en tareas, etc.; y la regulación metacognitiva: la preparación, la supervisión y la evaluación de los procesos activados para las tareas cognitivas orientadas hacia un objetivo.

Ser consciente de uno mismo, ser consciente del momento presente, ser mindful, llevar la atención a la respiración... son todo procesos cognitivos implicados en la práctica de mindfulness. Son imprescindibles para comprender el significado de la meditación y los beneficios que ésta proporciona. Las personas con discapacidad intelectual pueden presentar limitaciones al realizarla, pero con el tiempo podrían mejorar. El aprendizaje de habilidades y estrategias metacognitivas a través de la meditación puede ayudar a estas personas a conocerse cada vez mejor y a ser más conscientes de sus propios procesos cognitivos. Así, a su vez, también mejorarán otras limitaciones específicas como la autorregulación o la autoestima.

La autopercepción, entendida como la imagen que un individuo se hace de sí mismo al evaluar sus fortalezas, sus debilidades y su autoestima según afirma M. Michal (1992), es otro punto fuerte de la práctica mindfulness. A través de la autoobservación de la mente las personas pueden conocer sus aspectos más personales y evaluarlos según la experiencia. Reflexionar sobre nuestras emociones, deseos, sentimientos, etc. e identificar nuestras conductas, actitudes y acontecimientos de nuestro entorno hace que mejore nuestra autopercepción; y esto es un objetivo principal del mindfulness. N. Nader-Grosbois (2014) comenta los cuatro componentes explicados por Duclos sobre el término autoestima: la seguridad en sí mismo desarrollada por el apoyo parental, el pertenecer a un grupo social, el autoconocimiento de habilidades y cualidades personales y el ser autoperceptivo en referencia a los objetivos y éxitos personales. Cuanto mayor es la autopercepción de cada uno, mejor desempeño se posibilita en la resolución de problemas cotidianos. La aceptación es otra perspectiva resaltable del mindfulness, aprender a aceptarse tal y como cada uno es, respetar nuestras habilidades y limitaciones, nuestras experiencias, emociones, sentimientos, etc. Por lo tanto, en las personas con discapacidad intelectual es igual o más importante dotarles de estrategias para mejorar su autoestima y su autopercepción.

N. Nader-Grosbois (2014) realiza una revisión sistemática de varios estudios realizados en relación a la autopercepción. Uno de ellos fue realizado por Jones (2009) e informó de un déficit en el modelo de autopercepción en adolescentes con discapacidad intelectual. Por medio de entrevistas, Jones descubrió que solo un 55% de los adolescentes saben que tienen una deficiencia pero carecen de un lenguaje específico para describirla. En otro estudio longitudinal comparando niños de desarrollo “normal” con niños con discapacidad intelectual, reveló que los niños con discapacidad intelectual perciben su vida socialmente más adaptada pero su percepción cognitiva, física y emocional no está diferenciada de los iguales. Por el contrario, los profesores perciben a estos niños como más negativos. (Fiasse y Nader-Grosbois, 2011, 2013). Cuanto más baja es la discapacidad intelectual, suele ser mayor la autopercepción; puede aumentar la capacidad para auto-observarse y respetarse tal y como cada uno es. Como podemos contemplar, es fundamental el apoyo del entorno cercano para tener una buena autopercepción de sí mismo. Los iguales, la familia, los conocidos... influyen considerablemente en el establecimiento de nuestra personalidad y de nuestra autoestima.

Otro punto fuerte del mindfulness es enseñar a ser una persona auto-determinada. La autodeterminación definida según Peralta y Arellano (2014) son las habilidades que una persona posee para actuar autónomamente y ser protagonista de sus experiencias sin tener una influencia externa innecesaria. Es un proceso que implica ir ganando control y experiencia en nuestras vidas, como nos indica la Guía para el personal de apoyo de FEAPS (2009). Todos los individuos tenemos limitaciones para ser independientes, pero las personas con discapacidad intelectual se suelen enfrentar a más y, por consecuencia, suelen necesitar apoyos más continuos y efectivos. Estas personas se suelen beneficiar de menos oportunidades significativas ya que, a menudo, sus decisiones más básicas se toman como irrelevantes o las realiza otra persona por ellos (elegir ropa, comida, deporte, actividades, etc.); y éstas son las que realmente definen nuestra identidad personal. Por ello, es primordial dotarles de experiencias enriquecedoras para que logren una mayor autonomía y participación en la sociedad, además de modificar los entornos en los que se mueve, en caso de que éstos dificulten su autodeterminación. F. Peralta (2007), basándose en el modelo de Wehmeyer y Shalock, argumenta que existen cuatro componentes de la autodeterminación: la autonomía (independencia), la autorregulación de la experiencia, las creencias de

control y eficacia; y la autoconciencia y el autoconocimiento. Aspectos que ya hemos ido desarrollando a lo largo de este apartado conceptual. Para su consecución, hay que enseñar estrategias dirigidas a adquirir conocimientos y capacidades que les permitan a las personas con discapacidad intelectual mejorar su competencia. La práctica de mindfulness demuestra el progreso en la capacidad de conocerse a sí mismo, así como de observar plenamente nuestros puntos fuertes y débiles, saber nuestras preferencias, intereses, valores, etc. que son aspectos clave para ser una persona auto-determinada.

En resumen, la práctica de la meditación mindfulness puede ser considerablemente útil para las personas con discapacidad intelectual. El ser independiente para tomar tus propias decisiones y asumir sus consecuencias, saber cómo gestionar tus conductas para convivir en sociedad y tener mayor autocontrol, controlar la atención, aceptarse tal y como cada uno es... son aspectos clave y presentes en mindfulness, imprescindibles para su práctica. Por ello, ser constante puede acarrear mejoras en el autocontrol, la autopercepción, la autodeterminación, la metacognición, etc. que pueden ser de real importancia para las personas con discapacidad intelectual.

4. ESTUDIO PRELIMINAR SOBRE LA APLICACIÓN DE LAS HABILIDADES MINDFULNESS EN DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

Una vez expuesto en los apartados anteriores un acercamiento a la temática de mindfulness, la discapacidad intelectual y su relación con diferentes investigaciones, a continuación se expone el diseño de un estudio preliminar y los resultados obtenidos.

4.1. Introducción y justificación

Este estudio piloto de caso único nace con la intención de explorar si a través de la práctica de mindfulness se pueden lograr efectos significativos para las personas con discapacidad intelectual. La meditación mindfulness puede servir como ayuda para estar conscientes de cada momento presente y, por tanto, para aprender a reconocer los estados mentales de cada uno, aceptarlos y saber elegir la conducta más adecuada a cada instante. Con este estudio se pretende analizar si a través de un programa dirigido hacia una persona con discapacidad intelectual se consigue incrementar habilidades cognitivas específicas.

En la investigación participan dos personas con discapacidad intelectual, un individuo recibe el entrenamiento y el otro desempeña la función de participante control, con la intención de cerciorar si estos aprendizajes expuestos pueden ser adquiridos y puestos en práctica. Estas personas suelen presentar dificultades en la adquisición de habilidades conceptuales, sociales y prácticas, como puedan ser la autoestima, el autoconcepto o la metacognición. El propósito de este estudio es investigar sobre los efectos que produce mindfulness en las personas con discapacidad intelectual mediante una intervención práctica de tres días de duración. La finalidad es hacer una exploración preliminar y servir de estímulo a la posibilidad de seguir con una investigación más amplia en este campo.

Como se ha comentado con anterioridad, varios estudios e investigaciones han demostrado que la práctica de esta meditación es favorable para incrementar el conocimiento de los sentimientos, emociones y pensamientos, el autocontrol y la capacidad de ser conscientes de nuestra actividad mental. Las personas con discapacidad intelectual pueden presentar dificultades en estos aspectos así como en su

capacidad para adaptarse al mundo que les rodea. Por lo tanto, con este estudio se pretende confirmar si puede haber una relación entre la mejora de estos aprendizajes y la práctica de mindfulness.

El diseño de la investigación tiene un fin exploratorio, porque las aplicaciones en esta área apenas han sido abordadas con anterioridad, y pretende servir como estímulo para futuras investigaciones; además presenta un fin descriptivo por su intención de dar a conocer la realidad derivada de la puesta en práctica del entrenamiento y los resultados obtenidos con este caso único de persona con discapacidad intelectual.

4.2. Objetivos del estudio

El objetivo principal que se pretende alcanzar a través del estudio piloto es el explorar la posibilidad de adaptar la práctica mindfulness en personas con discapacidad intelectual a través del diseño y la evaluación de un programa breve de entrenamiento.

Los objetivos específicos son:

- Comprobar la posibilidad de aplicar un programa breve de entrenamiento a un participante con discapacidad intelectual.
- Comprobar si mediante el entrenamiento en habilidades mindfulness se pueden mejorar variables como la velocidad de procesamiento, la capacidad de percepción y el funcionamiento de la capacidad intelectual
- Comprobar si un programa de este tipo puede ser efectivo en las personas con discapacidad intelectual se hagan más conscientes de sus conductas y de su posibilidad de auto-regulación.

La hipótesis general del estudio es que a través del entrenamiento en las habilidades de mindfulness se pueden mejorar los niveles de percepción, de velocidad de procesamiento y del funcionamiento de la capacidad intelectual en una persona con síndrome de Down.

4.3. Método

Antes de llevar a cabo el estudio se analizaron las posibilidades de intervención y aplicación. Una vez conocidas, se comenzó con la planificación, estableciendo dos sesiones de evaluación y tres intervención. A lo largo de las sesiones y dependiendo de las características de los individuos, sus capacidades, limitaciones, puntos fuertes, aspectos significativos, etc. se fueron adaptando las prácticas a la población escogida. La intención fue adaptar la práctica y minimizar las dificultades que fueron surgiendo atendiendo a las características y necesidades del participante.

4.3.1. Participantes

Los participantes fueron seleccionados objetivamente por un agente externo al estudio pero conocedor de las características personales de cada uno, ya que es especialista de la asociación Down a la que pertenecen. Esta persona escogió como muestra a dos individuos con características semejantes en cuanto a edad y a capacidad intelectual. Ambos participaron en la evaluación, tanto al inicio como al final de la intervención, pero solo uno de ellos realizó la parte práctica. Así se pudo comparar si el programa mindfulness seleccionado podía producir aprendizajes significativos en esta persona. La elección del sujeto responsable de llevar a cabo la práctica se hizo al azar.

El sujeto de control es un varón de 37 años con una discapacidad intelectual leve. Y la persona de intervención es una mujer de 42 años. Ambos trabajan y son capaces de realizar tareas cotidianas sin tener a penas limitaciones. Su capacidad intelectual no se considera baja ni sufren problemas físicos que les impidan realizar actividades rutinarias. La persona que participó en la intervención trabaja en el almacén de un supermercado desde hace un tiempo y el sujeto de control ha realizado varias intervenciones en la radio de Huesca y ha participado en diversas conferencias y charlas.

4.3.2. Instrumentos de evaluación

En la evaluación se utilizaron cuatro test psicotécnicos diferentes con la intención de conocer si se cumplen los objetivos del estudio:

Tabla 2: instrumentos utilizados para la evaluación

Variable	Instrumento
Velocidad de procesamiento	Test Cats and Dogs
Capacidad de percepción	Test Percepción de Semejanzas
Nivel de funcionamiento de la capacidad intelectual	Test Raven CPM

1. *Test Cats and Dogs*: se utiliza para valorar la función ejecutiva y la velocidad de procesamiento. Consta de dieciséis imágenes de figuras de perros y gatos alineados y alternados. La prueba consiste en decir lo más rápido posible toda la secuencia de imágenes, pero cada vez que se vea un perro se ha de decir gato, y cada vez que se vea un gato se ha de decir perro. Lo importante es no fallar y hacerlo en el menor tiempo posible. Las calificaciones se otorgan según el número de aciertos obtenidos: se da un punto a quien ha conseguido de uno a cuatro aciertos, dos puntos de cinco a nueve, tres de diez a catorce, cuatro con quince aciertos y cinco a dieciséis, que serán comparados con futuras evaluaciones. El tiempo empleado también se compara con el obtenido en la segunda evaluación para valorar la velocidad de procesamiento. Una vez conocidas las dos calificaciones se hace una estimación del progreso alcanzado. (Anexo 1).

2. *Test Percepción de las Semejanzas (Caras)*: es un indicador de la capacidad para percibir, rápida y correctamente, semejanzas y diferencias, es decir, para explorar las aptitudes perceptivo-imaginativas. Fue inventado por L.L. Thurstone y traducido por M. Yela. Consta de sesenta elementos gráficos, cada uno de ellos está formado por tres dibujos esquemáticos de caras. Las caras están formadas por pelo, cejas, ojos y boca con un trazo muy simple y reconocible. Dos de las tres caras son iguales y consiste en tachar la que es diferente a las demás según uno de los cuatro elementos que la forman.

Normalmente se dejan tres minutos para completar la prueba pero en este caso, debido a la discapacidad, se realizaron dos medidas, una a los tres minutos y otra a los tres minutos siguientes. Para valorar las dos puntuaciones se establece una relación entre ellas comparando los aciertos, los errores, los errores netos (aciertos - errores) y el índice de control de la impulsividad, ICI, (impulsivo/reflexivo) que se calcula mediante la siguiente fórmula:

$$\left(\frac{A-E}{A+E} \right) \times 100$$

El análisis de los resultados supone la valoración de los aciertos netos ya que éstos son los indicadores de la eficacia real del sujeto al penalizar los errores o las posibles respuestas al azar. Puntuaciones altas significa que el sujeto procesa rápidamente los detalles de estímulos visuales y es preciso en sus juicios, mientras que las bajas supone tener limitada capacidad perceptiva y atención a los detalles. Si el porcentaje del ICI está cercano a 100, supondrá que el sujeto tiene un adecuado control de la impulsividad y, por tanto, será más reflexivo en sus respuestas; mientras que si es cercano a 0 el sujeto demostrará que es impulsivo a la hora de realizar juicios de semejanzas y diferencias. (Anexo 2).

3. *Test de las Matrices de Raven Escala de Color, CPM (Coloured Progressive Matrices)*: fue creado por John C. Raven en 1938, se utiliza para medir la capacidad de educación⁵ de relaciones de las personas, la cual es un componente principal de la inteligencia general.

Es una escala destinada a los niños o a los adultos con bajo CI (existe otra dedicada a la superdotación y otra a personas sin discapacidad). Implica la habilidad para dar sentido a un material desorganizado o confuso buscando la opción más correcta para completarlo. Consiste en tres conjuntos (A, Ab y B) de doce elementos cada uno; cada conjunto integra una escala de matrices representadas por figuras geométricas coloreadas. Para resolver el ejercicio hay que decidir cuál de las seis figuras del margen inferior es la que completa el cuadro superior, formando la serie correcta o completando el dibujo. Conforme se avanza en la prueba se va incrementando la dificultad, tanto de

⁵ La educación es una forma de relación. En el test Raven, se aplican dos tipos de educaciones, la educación de relación (a partir de un estímulo interpretar lo percibido) y la educación de correlatos (a partir de un estímulo continuado, se interpreta y se deduce)

una serie en otra, como dentro de los conjuntos. Las primeras matrices exigen un razonamiento visual y según se va desarrollando pasa a ser de tipo espacial, siendo el más difícil el de tipo analógico.

Para calcular la edad (según el año cronológico) equiparable a la ejecución del funcionamiento de la capacidad intelectual de cada persona, se otorga un punto por cada matriz correcta en cada uno de los tres conjuntos. Después se suman todos los puntos y se obtiene una puntuación total. Esta puntuación se ha de derivar a una tabla del manual el cual la relaciona con la media obtenida según unas edades cronológicas que van desde los cuatro a los diez años. En la discapacidad es común comparar los resultados con los obtenidos por niños al valorar una prueba, ya que su capacidad y su nivel de desempeño suele ser parecido. (Anexo 3).

Estas tres pruebas se utilizaron en la primera sesión a modo de evaluación inicial y, en la última sesión, para comparar los resultados obtenidos desde el comienzo hasta el final. En la primera evaluación los dos sujetos fueron intervenidos por la misma persona, que también fue la que realizó la parte práctica. La segunda valoración se llevó a cabo por dos individuos, un profesional de la Asociación que evaluó al sujeto control y la primera evaluadora que lo hizo con el de intervención.

El orden de pasación de los test iniciales se corresponde con el de esta explicación, pero el de la segunda evaluación fue modificado por los profesionales debido a la falta de materiales estandarizados. Para paliar el problema se adelantó el test Raven a segunda posición para el sujeto de control.

4.3.3. Procedimiento

Este estudio se llevó a cabo en cinco sesiones con una duración que oscila las dos horas. La primera de ellas fue destinada a la evaluación inicial para conocer la situación de los sujetos en las variables seleccionadas en el estudio; después, se realizaron tres sesiones de intervención práctica en habilidades mindfulness; y, por último, la sesión final de evaluación con la que se hizo posible la valoración de los logros adquiridos. Tanto el desarrollo de la parte práctica como el de la recogida de datos se realizó en un aula de la Universidad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca (Aragón). Una única persona fue la encargada de realizar el desarrollo de las sesiones, pero contó con la ayuda de dos especialistas que trabajan en la Asociación Down de Huesca y el director del Trabajo de Fin de Grado.

Los materiales utilizados para las sesiones de evaluación son los instrumentos explicados en el apartado anterior. Los materiales necesarios para la práctica fueron dos sillas (en la primera dos esterillas), una copa y una varilla de metal para crear un sonido prolongado fácil de percibir y la guía de ejercicios a realizar.

Estos ejercicios⁶ incluyen: técnica para encontrar la postura adecuada, meditación a través de los sentidos, reconocer la actividad mental, atención plena, meditación de la respiración y agradecimientos (Anexo 4). Después de cada ejercicio se hace una pequeña pausa para preguntar y anotar las percepciones, capacidades, limitaciones, dudas y cualquier cuestión que pueda surgir.

La meditación a través de los sentidos es un ejercicio que recorre uno por uno los cinco sentidos de las personas y se acaba llevándonos a ser conscientes de las sensaciones que provienen de nuestro cuerpo. En este estudio no se aplicó el sentido del olfato. El segundo ejercicio consiste en observar qué ocurre en la mente y aprender a aceptarlo tal y como es. El siguiente, es una técnica para aprender a focalizar la atención plenamente en la respiración, se utiliza el abdomen como herramienta facilitadora, pidiéndole a las personas que lleven su atención al movimiento de éste al respirar. Esta técnica es aconsejable para las personas que sufren agresividad porque es un medio rápido y eficaz para poder enfocar la atención en la respiración y así tener la posibilidad

⁶ Adaptaciones de actividades adquiridas por diferentes medios (vídeos YouTube, libros, internet, etc.)

de responder de una manera más adecuada. Otro ejercicio, la meditación de la respiración, consiste en guiar a los individuos para que lleven la atención a la respiración pero en la parte del cuerpo donde ellos la perciban mejor. Ayuda a aceptarse a sí mismo, no juzgarse y ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y emociones. El último ejercicio, trata de mandar deseos de amor, amistad, amabilidad, compasión, agradecimiento, etc. a nosotros mismos, a una persona en concreto, a nuestro entorno cercano y al mundo entero. Para acabar siempre el taller con una sonrisa que demuestre satisfacción por habernos estado cuidando internamente.

Además se pidió al participante que practicara en alguna ocasión en casa y apuntaran en una hoja de registro el tiempo de meditación, las sensaciones producidas y la capacidad de concentración (Anexo 5). En el tercer día de intervención se dio al individuo que realizó la parte práctica, un cuadernillo para que pudieran seguir los pasos para la práctica de mindfulness (Anexo 6). Este cuaderno se compone de una breve conceptualización sobre el constructo mindfulness y dos ejercicios: encontrar la postura adecuada y atención a la respiración. Con ello se pretende que practique autónomamente con mayor facilidad y registre las sensaciones en la hoja de registro, para que el investigador pueda comprobar los aprendizajes y las dificultades.

El procedimiento empleado para llevar a cabo el estudio comprende las siguientes sesiones:

Tabla 3: descripción del estudio según cada sesión

SESIONES	DESCRIPCIÓN
1ª sesión	Evaluación inicial de la muestra
2ª sesión	Elección de sujetos que realizan la parte práctica Primera aproximación a la práctica mindfulness
3ª sesión	Ejercicios mindfulness y comentarios/dudas
4ª sesión	Práctica mindfulness y reflexión global del estudio
5ª sesión	Evaluación final de los sujetos

1. Primera sesión

Fue utilizada para la recogida de datos iniciales de los sujetos del estudio. Se evaluó a las dos personas con los tres test seleccionados. La persona escogida para la intervención se mostraba nerviosa y con timidez. La prueba de Cats and Dogs la realizó sin dificultad pero en el test de Caras se sentía agobiada al tener que fijarse en tantos detalles, se detuvo en bastantes de ellos para responder. El último test, Raven, le llamó más la atención y estaba más emocionada.

El segundo individuo tuvo una actitud más distante, a penas se comunicaba con la examinadora y no dudaba, respondía con seguridad y convencimiento, estaba seguro de sí mismo. Respondió de manera reflexiva los test, siendo muy tajante en las contestaciones.

El desarrollo de la sesión fue adecuado, ambos participantes estuvieron dispuestos a su elaboración y colaboraron de manera efectiva. Pudieron entender sin problemas las pautas de los exámenes y no se vieron bloqueados por ninguna limitación (salvo el estrés de la segunda persona en el test de percepción).

2. Segunda sesión

Antes de comenzar con la intervención se seleccionó al azar la persona que la iba a realizar. Para ello se utilizó un papel doblado con la palabra sí y otro con la palabra no. Cada individuo escogió uno y el seleccionado pasó a ser el sujeto de intervención.

Seguidamente se comenzó con el taller de mindfulness. Se explicó detalladamente en qué consistía la parte práctica y se pidió su consentimiento para realizarla. Después, se hizo una breve introducción para contextualizar la palabra mindfulness y su significado práctico, con la finalidad de que esta persona entendiese cuál era el fundamento del taller mindfulness. Una vez conocido, se pidió al participante que se sentara cómoda en una esterilla en el suelo, con el guía enfrente. Se realizó la secuencia de ejercicios, parando después de cada uno para preguntar sus sensaciones, percepciones, emociones, distracciones, etc. que les podrían haber surgido durante la intervención. Al acabar la sesión, se reflexionó de manera conjunta sobre el primer taller, además se aseguró que el sujeto quisiera seguir con el estudio. Una vez aceptado, se dio por finalizada la sesión práctica.

En esta primera toma de contacto el participante de intervención se mostró más distante que en el resto, es posible que fuese por el desconocimiento de los ejercicios o por el nerviosismo de un nuevo taller. Le costó entender el significado de llevar su atención a la respiración porque no le era fácil mantenerla, sino que solía distraerse pensando en cosas de su vida diaria. Al final de la sesión afirmó que se sentía más relajada, agradecida y con intención de practicar a menudo.

El sujeto percibía su mente tranquila y con imágenes bonitas que le llevaban a tener pensamientos positivos. Reconoció que en bastantes ocasiones su mente se dispersaba y se centraba en otros pensamientos pero era capaz de devolver la atención. En la reflexión final admitió que antes de comenzar el taller no pensaba que fuera a ser de su agrado, pero al practicarlo, reconoció que le gustaría seguir con su desarrollo. En cuanto a la metacognición, era capaz de reconocer pensamientos y sentimientos muy diferentes unos de otros, que le aparecían uno detrás de otro, pero después afirmaba que podía devolver la atención al objeto de observación.

Un aspecto negativo a tener en cuenta es el haber llevado a cabo los ejercicios sentados en el suelo porque solía caer en la tentación de no sostener la postura adecuada, no pudiendo atender plenamente a su respiración o a los sentidos.

3. Tercera sesión

En esta intervención se volvió a realizar el mismo guión: los ejercicios mindfulness con preguntas después de cada actividad y la reflexión final.

Se hizo mayor hincapié en conseguir una postura adecuada y cómoda, y en ser conscientes de nuestros sentidos y de nuestra actividad mental ampliando la duración de cada ejercicio. Además, en vez de realizar la práctica en esterillas, se realizó sentados en una silla enfrente del guía. Al acabar, se comentó la sesión sacando a la luz los puntos fuertes y débiles, y resolviendo las dudas. Además, se explicó y se entregó la hoja de registro de meditación para que anotar cada momento de su práctica.

La actitud del sujeto de intervención fue más adecuada en cuanto a tener mayor motivación y se mostró con más ganas de realizar el taller. Una variable incontrolable

fue un problema que le ocurrió esa semana, el cual divagaba por su mente constantemente. Antes de empezar el taller se aconsejó que intentara, durante la práctica, ser consciente de sus sentimientos, intentando alejar la angustia o ansiedad que le pudiera producir.

Por medio de varias preguntas expuestas al acabar cada ejercicio, se analizó su metacognición, su capacidad de focalizar y reenfocar la atención y su habilidad para expresar deseos agradables. Así pues, el individuo fue consciente que donde mejor podía llevar la atención era en el sentido del oído, Además, afirmó que si se distraía en otros pensamientos, sentimientos, etc. podía devolver la atención al estímulo neutro. Por otro lado, encontraba su mente revuelta, llena de imágenes emotivas, se daba cuenta de su actividad mental. En el último ejercicio aseguró ser capaz de enviar mensajes de amabilidad, de cariño, de amistad, etc. agradeciendo la oportunidad que cada uno de nosotros tenemos de cuidar a los demás y a nosotros mismos.

Antes de finalizar la intervención se comentó los ejercicios realizados. Además se comparó esta sesión con la primera con la intención de encontrar avances conseguidos y recalcar las dificultades. Se llegó a la conclusión que tenía que poner más empeño en mantener la postura y en sostener durante más tiempo la atención. Estaba de acuerdo en notar mejoras de la primera práctica a la segunda, sobre todo en percibir su respiración.

Se volvió a insistir en la práctica de las habilidades mindfulness en casa porque la persona de intervención afirmó no haber entrenado todavía, pidiéndole que además registrara sus sensaciones en la hoja.

Como variable incontrolable se puede estar la actitud negativa que mostró el individuo debido a un problema ajeno al estudio. Al acabar la práctica aseguró estar más tranquila y haber sido consciente de las emociones que sentía en cada momento. La posición es otro aspecto a mejorar ya que en ocasiones suele olvidarse de su importancia.

4. Cuarta sesión

Esta sesión fue la última intervención en práctica de mindfulness.

El individuo esta vez, mantuvo una actitud positiva, se esforzó más sabiendo que era el último taller mindfulness y estuvo receptiva y participativa. El nivel bajo de ánimo que sentía la sesión pasada ya estaba casi recuperado, se mostraba más contenta y con ganas de relajarse. Pero aún se podía observar su nerviosismo por las circunstancias vividas.

En relación a las preguntas después de cada actividad, se pudo percibir una mejora en el control postural. Además reconoció poder enfocar más rápidamente la atención aunque le seguían surgiendo distracciones durante el proceso. En cuanto a su metacognición, afirmó que percibía mejor sus emociones mientras practicaba mindfulness porque “en relajación soy más consciente de lo que siento”. Dando a entender que mediante la práctica era más consciente de su actividad mental. En esta ocasión, se dio cuenta de que solo tenía un pensamiento constante en su mente, lo definió como un sentimiento de amor, el cual era el causante de sus distracciones durante los ejercicios.

Se volvió a insistir en el entrenamiento en casa porque el sujeto seguía sin haber practicado. La causa por la que no lo podía hacer era por falta de tiempo. Para motivarle, se le entregó el cuadernillo de mindfulness con pequeñas pinceladas del constructo.

Ser el último taller conlleva aspectos positivos y negativos. Es cierto que puso más empeño en realizar los ejercicios pero a su vez también estaba pendiente de terminar. Durante el transcurso de los ejercicios prestaba atención al guía e intentaba esforzarse, pero una vez concurridos, mientras se comentaban las sensaciones percibidas, solía preguntar por el tiempo restante. Este aspecto puede ser debido a un factor externo, sus compañeros de la Asociación estaban presenciando una charla educativa en un aula cercana y mostraba interés en participar. Por otro lado, la negación a la práctica en casa puede ser considerada como otro punto en contra del progreso del estudio.

Antes de dar por finalizado el taller mindfulness se pidió al sujeto de intervención que realizara una reflexión final, destacando los puntos fuertes y débiles. Su conclusión

fue que la práctica le había resultado efectiva para reconocer sus estados mentales en cada momento y, además le suponía un buen método para conseguir la relajación tanto interna como externa.

5. Quinta sesión

En esta sesión realizó la evaluación final de los dos sujetos del estudio. Para ello se contó con la ayuda de un psicólogo de la Asociación Down quien evaluó al individuo de control. La evaluación del participante de la práctica la realizó la autora del estudio.

El orden de administración de las pruebas fue el mismo que en la primera evaluación para el individuo de intervención (Cats and Dogs, Percepción de semejanzas y Raven). Pero para la persona control se tuvo que adelantar a segundo lugar el test de Raven por el motivo de disponer de un único test estandarizado y la necesidad de compartirlo entre los examinadores.

En cuanto a las actitudes, el participante de control seguía mostrándose seguro de sí mismo y esta vez en mayor proporción por conocer ya las pruebas. La persona de intervención se mostró más tranquila que en la sesión inicial, sus respuestas se percibían como más convencidas. En el test de percepción no sufrió ningún bloqueo ni limitación, se podía observar que se sentía más capacitada.

En esta semana tampoco pudo dedicarle tiempo a la práctica de la meditación fuera de las sesiones. Además, su hoja de registro no fue entregada por lo que no se pueden sacar conclusiones sobre su progreso y dificultades autónomas.

4.4. Resultados

Como se ha comentado en los apartados anteriores, los instrumentos de evaluación se emplearon en dos momentos, a modo de evaluación inicial pre-intervención y de evaluación final post-intervención. Con la finalidad de comprobar la posible validez y eficacia del programa de entrenamiento en habilidades a través de una comparación de la diferencia de las medidas pre-post.

A continuación, se recogen los datos obtenidos de los momentos de evaluación pre y post de los test Cats and Dogs, Percepción de Semejanzas y Raven.

Como podemos apreciar en la Tabla 4, tanto la persona que realizó la intervención como el individuo control, tienen el mismo número de aciertos y errores en la evaluación pre y post, es decir, obtienen los dos la máxima puntuación en ambos momentos. Sin embargo, la persona intervenida reduce la ejecución del test de 26.59 segundos a 15.50 segundos, lo que supone un porcentaje de disminución del 42% mientras que el sujeto de intervención lo reduce en un 34.3%, demostrando haber disminuido su velocidad de procesamiento en un 7.7% más la persona que participó en la práctica.

Tabla 4: resultados test Cats and Dogs:

	EVALUACIÓN PRE				EVALUACIÓN POST			
	acierto	error	tiempo	puntos	acierto	error	tiempo	puntos
intervención	16	0	26,59"	5	16	0	15,50"	5
control	16	0	25,87"	5	16	0	17"	5

En la Tabla 5 observamos los resultados de las medidas del test de Percepción de Semejanzas incluyendo el dato de Índice de Control de Impulsividad (ICI). Como podemos percibir, en la medida de los tres minutos se aprecia que el individuo de intervención mantiene constante su ICI de la medida pre a la post con un 76.47%. Mientras que la persona control disminuye su índice ligeramente con en un 13.24%. En la medida de los seis minutos, el participante de las sesiones mindfulness aumenta

sutilmente con un 5.56% el índice de control de impulsividad mientras que el control lo hace en un 2.25%.

Por otro lado, el individuo de intervención ha obtenido los mismo resultados a los tres minutos, tanto de aciertos (15) como de errores (2), en ambas evaluaciones. Sin embargo, comparando los datos conseguidos a los seis minutos se puede observar que obtiene la misma cantidad de aciertos (26) pero con un error menos. El participante de control ha obtenido más aciertos (16-21) de la intervención pre a la post, pero también más errores (1-3). A diferencia de la evaluación de los seis minutos donde consigue tres aciertos más y la misma cantidad de errores.

Tabla 5: resultados test Percepción de Semejanzas (Caras)

	EVALUACIÓN PRE							
	3 minutos				6 minutos			
	acierto	error	a. netos	ICI	acierto	error	a. netos	ICI
intervención	15	2	13	76,47%	26	5	21	67,74%
control	16	1	15	88,24%	30	5	25	71,43%

	EVALUACIÓN POST							
	3 minutos				6 minutos			
	acierto	error	a. netos	ICI	acierto	error	a. netos	ICI
intervención	15	2	13	76,47%	26	4	22	73,33%
control	21	3	18	75,00%	33	5	28	73,68%

La Tabla 6 se corresponde con el test de las matrices de Raven. Se puede apreciar que la persona de intervención consiguió cuatro aciertos más de la valoración pre a la post y una disminución del tiempo en 4 minutos. En el conjunto Ab, que tuvo que ser suspendido la primera vez por acumular más de cuatro respuestas incorrectas consecutivas, consiguió cinco aciertos más en la segunda post. En el nivel de ejecución, según la edad cronológica, obtuvo 8.5 años siendo la primera marca 7 años. Por otro lado, el individuo control, consiguió un acierto total menos de la primera evaluación a la

segunda, aunque aumentó su velocidad de procesamiento alcanzando 2 minutos menos. Su grado de ejecución se mantuvo similar en ambas valoraciones siendo más de 10 años.

Tabla 6: resultados test de las Matrices de Raven

	EVALUACIÓN PRE					
	A	Ab	B	TOTAL	tiempo	nivel ejecución
intervención	11	4 (susp.)	8	23	17min	7 años
control	11	10	12	33	14min	+10 años

	EVALUACIÓN POST					
	A	Ab	B	TOTAL	tiempo	nivel ejecución
intervención	10	9	8	27	13 min	8.5 años
control	11	11	10	32	16 min	+10 años

4.5. Discusión y conclusiones

A continuación interpretaremos los resultados obtenidos en los dos momentos de evaluación y extraeremos las posibles conclusiones del estudio observando si ha habido mejora en la ejecución de las pruebas. Por consiguiente, comprobaremos la posible eficacia y conveniencia del entrenamiento realizado en este estudio para la persona con discapacidad intelectual.

Comenzando por el análisis del test de Cats and Dogs, comprobamos que mediante el entrenamiento en habilidades mindfulness, la capacidad de procesamiento del individuo de intervención se ha visto ligeramente incrementada, mientras que el individuo control lo ha hecho en menor medida. Este dato es congruente con estudios previos de entrenamientos en habilidades mindfulness enfocados a diferentes contextos en relación a la mejora de la percepción y atención sostenida. A través de la práctica de habilidades mindfulness y a la vista de los resultados, se puede extraer que la velocidad de procesamiento ha mejorado de la evaluación pre a la post, sacando a la luz una posible mejora en el procesamiento cognitivo.

La siguiente prueba para analizar es el test de Percepción de las Diferencias (Caras), donde el sujeto de intervención demostró haber incrementado su índice de control de la impulsividad en mayor proporción que la persona control, de la primera evaluación a la segunda. Este dato implica la posibilidad de que gracias al entrenamiento en habilidades mindfulness esta persona con discapacidad haya aumentado su nivel en autocontrol y su capacidad de responder reflexivamente a las tareas. Como hemos comentado a lo largo del trabajo, esta meditación puede ayudar a las personas a ser conscientes de sus pensamientos, emociones, sensaciones, etc. invitándonos a aceptarlos y actuar consecuentemente. Es posible que a través de la práctica de habilidades mindfulness haya conseguido responder de manera menos impulsiva y aumentando, a su vez, la capacidad de procesamiento en la percepción de detalles.

Por otro lado, mediante el test de las Matrices de Raven podemos situar a las personas con discapacidad intelectual según su nivel de ejecución relacionándolo con edades infantiles. En consecuencia a los resultados, el individuo de intervención volvió a mostrar un ligero progreso de la primera evaluación a la segunda. Aunque bajó un acierto en el conjunto A, subió cinco en el conjunto Ab y cuatro en el total, de forma

que, comparándolo con el sujeto control, se puede observar que aumentó su capacidad en mayor proporción de la prueba pre a la post. Este aspecto puede estar relacionado con el entrenamiento en habilidades mindfulness ya que éstas pueden ser útiles como herramienta para regular la atención y mejorar el funcionamiento cognitivo. Respecto al tiempo empleado para la prueba, ambos participantes descendieron en el desarrollo del test, pero la persona de la intervención lo volvió a hacer en mayor medida que el individuo control, demostrando haber aumentado ligeramente su velocidad de procesamiento, como se ha comentado en el test Cats and Dogs. Analizando los datos respecto al nivel de ejecución de la tarea, el participante de la práctica mindfulness elevó el grado a 8.5 años, un año y medio más tras la intervención, mientras que el control mantuvo la edad en más de 10 años. De esta valoración se puede extraer que aunque la persona control posea un nivel mayor en la ejecución de analogías y, por tanto, en edad cronológica, quien ha elevado en mayor grado ha sido la persona de la intervención. Por tanto, se puede concluir, que posiblemente gracias a la intervención en mindfulness las personas con discapacidad intelectual pueden aumentar su capacidad de educación y de razonamiento por analogías.

Volviendo a los objetivos específicos del estudio, se puede determinar que, tras el análisis y discusión de los resultados, la práctica de mindfulness puede ser efectiva en mejorar ciertas habilidades en personas con discapacidad intelectual.

La persona con síndrome de Down que ha participado en la intervención ha mejorado su velocidad de procesamiento, observando los valores en el test Cats and Dogs. Además, su capacidad de percepción también ha sido incrementada aunque de manera más sutil. Por otro lado, el funcionamiento de la capacidad intelectual ha aumentado, manifestando que la meditación le ha podido ayudar a aumentar estas habilidades cognitivas. La autorregulación, fomentada por la práctica de mindfulness, se ha visto plasmada en el control de la impulsividad. En cuanto a la atención, también ha demostrado sostenerla de manera más consciente, tanto en las sesiones prácticas como en las de evaluación. Ha sido capaz de expresar sus pensamientos, sentimientos y emociones, desarrollando sus habilidades metacognitivas.

En definitiva, podemos concluir que a pesar de las limitaciones del estudio que figuran a continuación, la hipótesis global formulada inicialmente en el estudio se ha confirmado, al menos en cierto grado. El participante con discapacidad intelectual ha sido competente en la recepción del entrenamiento y ha mejorado en cierta medida su funcionamiento.

4.6. Limitaciones y perspectivas futuras

Una vez conocidos y analizados los resultados del estudio, es importante destacar también sus importantes limitaciones y sus posibles aplicaciones futuras.

La limitación más importante se deriva de ser un caso de estudio único, por tanto los resultados no son generalizables entre otros perfiles.

Los participantes del estudio no concuerdan respecto a género. Comparar los resultados de las pruebas entre hombre y mujeres puede variar más que si se hace entre los del mismo sexo. Además, otra variable que no ha estado completamente nivelada ha sido el coeficiente intelectual de los sujetos ya que el sujeto control tenía un CI más elevado. Además, el estudio ha sido preliminar, por lo tanto el diseño del entrenamiento así como su puesta en práctica se debe considerar implementado más bien de un modo piloto que definitivo. Uno de los aspectos con los que se ha tenido dificultades ha sido la práctica autónoma del participante fuera de la sesión de entrenamiento. Si se hubiese implementado la práctica autónoma, o semi-autónoma en casa, quizá las habilidades cognitivas habrían incrementado en mayor grado.

Por otro lado, en cuanto a las capacidades del investigador cabe señalar la falta de experiencia previa amplia en meditación mindfulness. En pocas ocasiones había sido instructora, guiando a otras personas a la práctica. Además, tampoco conocía anteriormente los instrumentos de evaluación y tuvo que ser instruida en ello con la ayuda del director del TFG y de un psicólogo de la Asociación Down.

Las principales limitaciones observadas en la práctica de la meditación mindfulness fueron el control de la postura y de las distracciones. A lo largo del taller se tuvo que hacer mayor hincapié en mantener la postura adecuada ya que en varias ocasiones se

despistaba y no era consciente de la necesidad de escoger una postura cómoda y erguida para practicar meditación. Además, por diversos factores externos, el sujeto afirmaba distraerse con facilidad en otros pensamientos que divagaban por su mente, pero pudiendo devolver la atención al estímulo neutro una vez que se daba cuenta de su distracción. Es posible que variables incontrolables como la autoestima o las experiencias vividas a lo largo de las semanas, sean las causantes de estos despistes, actuando con mayor o menor intensidad según lo acontecido.

En la aplicación de los instrumentos de evaluación no han surgido muchos imprevistos. El más destacable podría ser en el test de Percepción de Semejanzas donde la dificultad que tuvieron ambos fue sostener la atención durante un periodo extenso fijándose en pequeños detalles. Los dos comentaron que poco a poco se les cansaba la vista y tenían que esforzarse más en buscar las diferencias, además, en algunos casos, eran muy sutiles por lo que les costaba mayor empeño y esfuerzo.

Concluyendo con el trabajo y pensando en posibles aportaciones futuras, cabe destacar que a través del entrenamiento en habilidades mindfulness esta persona con discapacidad intelectual ha aumentado diversos niveles cognitivos. Es cierto que lo ha hecho en una ligera proporción pero se han podido observar avances. Si la práctica hubiese sido más larga o con mayores aportes, es posible que hubiesen aumentado de manera más resaltable. Este estudio preliminar pretende ser una estímulo para futuras investigaciones, pudiendo servir como experiencia previa para próximos estudios.

5. VALORACIÓN PERSONAL

Una vez concurrido el estudio preliminar y el Trabajo de Fin de Grado, me gustaría destacar los puntos fuertes y débiles que me ha aportado esta experiencia.

Por un lado, gracias al desarrollo y la puesta en práctica de este trabajo he sido capaz de conocer las posibilidades de las habilidades mindfulness, descubriendo la gran cantidad de aportaciones y aplicaciones que puede suponer para las personas, tanto con discapacidad como sin ella. Además, he podido analizar, a través de otros estudios, que esta meditación puede incrementar diferentes niveles cognitivos, un aspecto muy interesante para el ámbito educativo.

La posibilidad de haber trabajado con personas con Síndrome de Down y acercarme a su realidad, me ha servido como un aporte realmente significativo tanto para mi futuro como maestra como para mi valoración personal. He aprendido desde cerca cómo se desenvuelven, se expresan, se relacionan, etc. y, en consecuencia, en cómo interactuar con estas personas. He podido observar cómo reaccionan ante pruebas de evaluación, durante las sesiones prácticas de mindfulness y en las reflexiones finales con ellos, diferentes contextos y diferentes circunstancias.

Por otro lado, a lo largo del trabajo he tenido diversas complicaciones, sobre todo a la hora de interpretar los test seleccionados. El manejo de los manuales y el análisis de los resultados me ha resultado complicado pero gracias a la ayuda de los especialistas de la Asociación y el profesor del TFG, he intentado hacerlo de la mejor manera posible. Otra dificultad que he tenido ha sido en guiar la práctica de mindfulness ya que no soy experta en la temática, practicando autónomamente y preguntando las dudas a mi director he pretendido ajustarme al máximo al propósito.

También me gustaría destacar la relevancia del trabajo respecto a mi futuro como docente. Aprender a realizar una investigación, conocer más detalladamente el comportamiento de las personas con síndrome de Down, entrenar la mente con mindfulness e indagar sobre el manejo de diferentes pruebas psicotécnicas son aspectos de real importancia. También podría ser aplicado a educación infantil con la intención de enseñar a ser conscientes de los pensamientos, sentimientos y emociones desde edades tempranas.

6. AGRADECIMIENTOS

Quiero dejar constancia del agradecimiento a la Asociación Down de Huesca por su total disponibilidad y amabilidad. Los especialistas han estado a mi disposición siempre que he tenido alguna dificultad y los participantes han mostrado una actitud muy positiva respecto al estudio.

En especial me gustaría agradecer la ayuda personal ofrecida por el psicólogo de la Asociación Down, Eduardo Pérez.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chapman, M., Hare, D., Caton, S., Donalds, D., McInnis, E., & Mitchell, D.. (2013). The Use of Mindfulness with People with Intellectual Disabilities: a Systematic Review and Narrative Analysis. *Mindfulness*, N° 4, 179-189. doi: 10.1007/s12671-013-0197-7.
- Confederación Española de Organizaciones a favor de las Personas con Discapacidad Intelectual (FEAPS). (2009). *Guía para el personal de apoyo: Autodeterminación*. Madrid: IPACSA.
- Delgado, L. C. (2009). *Taller Mindfulness*. En Correlatos Psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness. (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.
- Delgado, L. C., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M., Robles, H., & Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Behavioral Psychology*. Vol. 18, N°3, 511-532
- Estrada, E. (N. d.). *Mindfulness en niños y jóvenes... Como un jardín donde plantar*. Recuperado de: <http://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/11/mindfulness-en-ninos-y-adolescentes.pdf>
- Guerri, M. (2013). *Clasificación de enfermedades mentales CIE-10*. [Artículo en línea]. Recuperado de: http://www.psiccoactiva.com/cie10/cie10_43.htm
- Hwang, Y.-S., & Kearney, P. (2013a). A systematic review of mindfulness intervention for individuals with developmental disabilities: long-term practice and long lasting effects. *Research in Developmental Disabilities*, N° 34 (1), 314-326. doi: 10.1016/j.ridd.2012.08.008.
- Hwang, Y.-S., & Kearney, P. (2013b). Mindful and mutual care for individuals with developmental disabilities: a systematic literatura review. *Journal of Child and Family Studies*, 1-13. doi: 10.1007/s10826-012-9707-9.
- Jon Kabat-Zinn. (2015). En *Wikipedia*. Recuperado el 4 de diciembre de 2015 de https://es.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn
- Ladrón, A. (2013). *DSM-5: Novedades y Criterios Diagnósticos*. Centro Documentación de Estudios y Oposiciones, 4-8
- Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, DSM. (2015). En *Wikipedia*. Recuperado el 14 de diciembre de 2015 de

- https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Manual_diagn%C3%B3stico_y_estad%C3%ADstico_de_los_trastornos_mentales&redirect=no
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (atención plena): la meditación en psicología clínica. *Gaceta de Psicología*, N° 50, 13-29.
- Memisevic, H. (2015). Self-regulation in children with intellectual disability. Psychological and pedagogical survey. *Journal of Special Education and Rehabilitation*, N° 16 (3-4), 71-83. doi: 10.1515/JSER-2015-0012
- Mindfulness. (2016) En *Wikipedia*. Recuperado el 2 de diciembre de 2015 de [https://es.wikipedia.org/wiki/Mindfulness_\(psicolog%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Mindfulness_(psicolog%C3%ADa))
- Michal, M. (N.d.). *Todo sobre el stress, la autopercepción*. [Artículo en línea]. Recuperado de: http://www.paraqueestebien.com.mx/sintomas/stress/stress_cau9.htm
- Nader-Grosbois, N. (2014). Self-perception, self-regulation and metacognition in adolescents with intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, N° 35, 6, 1334-1348.
- Jimenez, Ó. (31 julio 2014). *Mindfulness para una vida plena*. [Artículo en un blog]. Recuperado de: <http://alaepsicologos.com/mindfulness-para-una-vida-plena/>
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, N° 27
- Peralta, F. (2007). La autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual como meta educativa. En M. Liesa, P. Allueva, M. Puyuelo (coords.) *Educación y acceso a la vida adulta de personas con discapacidad*, 263-277. Barbastro: Fundación Ramón J. Sender.
- Peralta, F., & Arellano, A. (2014). La autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual: situación actual en España. *Revista de CES Psicología*, N° 7, 2, 59-77.
- Plena acción*. (N. d.). Consultado (1 diciembre 2015). Recuperado de: <http://plenaccion.es/>
- PositivArte Psicología Positiva y Bienestar integral. (2014, 25 de marzo). *Aprende Mindfulness: meditación guiada para estar en el aquí y el ahora* [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=2811EjRbmj8>
- Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and Self-esteem: A Systematic Review. *Mindfulness* N° 6, 1366-1378. doi: 10.1007/s12671-015-0407-6

- Rojas, J. E., Hernandez, I., & Rojas, J. (2012). *Manual de ejercicios para Atender al Presente*. Canarias: Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención.
- Siegel, R., Germer, C., & Olendzki, A. (2008). Mindfulness: What Is It? Where Does It Come From? En Didonna, F. (Ed.) *Clinical Handbook of Mindfulness* (2-27). New York: Springer.
- Schalock, R., Luckasson, R., & Shogren, K. (2007). El nuevo concepto de retraso mental: comprendiendo el cambio al término discapacidad intelectual. *Revista Española sobre Discapacidad Intelectual, Siglo Cero*. Vol. 34, Nº 224, 5-20.
- Schalock, R., & Verdugo, M.A., (2010). Últimos avances en el enfoque y conceptualización de las personas con discapacidad intelectual. *Revista Española sobre Discapacidad Intelectual, Siglo Cero*, Vol. 41(4), Nº 236, 7-21.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia: Mindfulness y Psicoterapia*, Vol. XIII (66-67), 5-30.
- Simón, V. (2012). Aprender a practicar Mindfulness. Revisión de libros. *Papeles del Psicólogo*, Vol. 33(1), 68-73.
- Singh, N. N., Wahler, R. G., Adkins, A. D., Myers, R. E., Winton, A. S. W., Strand, P. S., et al. (2003). Soles of the feet: a mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*, Nº 24(3), 158-169. doi: 10.1016/508914222(03)00026-X
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Wahler, R. G., Singh, J., & Sage, M. (2004). Mindful caregiving increases happiness among individuals with profound multiple disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, Nº 25(2), 207-218. doi: 10.1016/j.ridd.2003.05.001.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., et al (2007b). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, Nº 31(6), 749-771. doi: 10.1177/0145445507300924.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y Atentos como una rana*. Madrid: Kairós, S. A.
- Thich Nhat Hanh. (2015). En *Wikipedia*. Recuperado el 4 de diciembre de 2015 de https://es.wikipedia.org/wiki/Th%C3%ADch_Nh%E1%BA%A5t_H%E1%BA%A1nh

- Thurstone, L., & Yela, M. (2012). *Manual Caras-R: Test de percepción de diferencias-revisado (11ª edición)*. Madrid: Tea Ediciones.
- Verdugo, M. A., (2003). Análisis de la definición de discapacidad intelectual de la Asociación Americana de Retraso Mental de 2002. *Revista Siglo Cero*, N° 34 (1), 205, 5-19.
- Vicente Simón (2011, 22 de noviembre). *Meditación de la respiración* [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=rOa0EYX0pgE>
- Yolanda Calvo Gómez (2014, 20 de enero). *Concentración Relajada en la Respiración*. [Archivo de vídeo]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=p5RH_2jyIZA

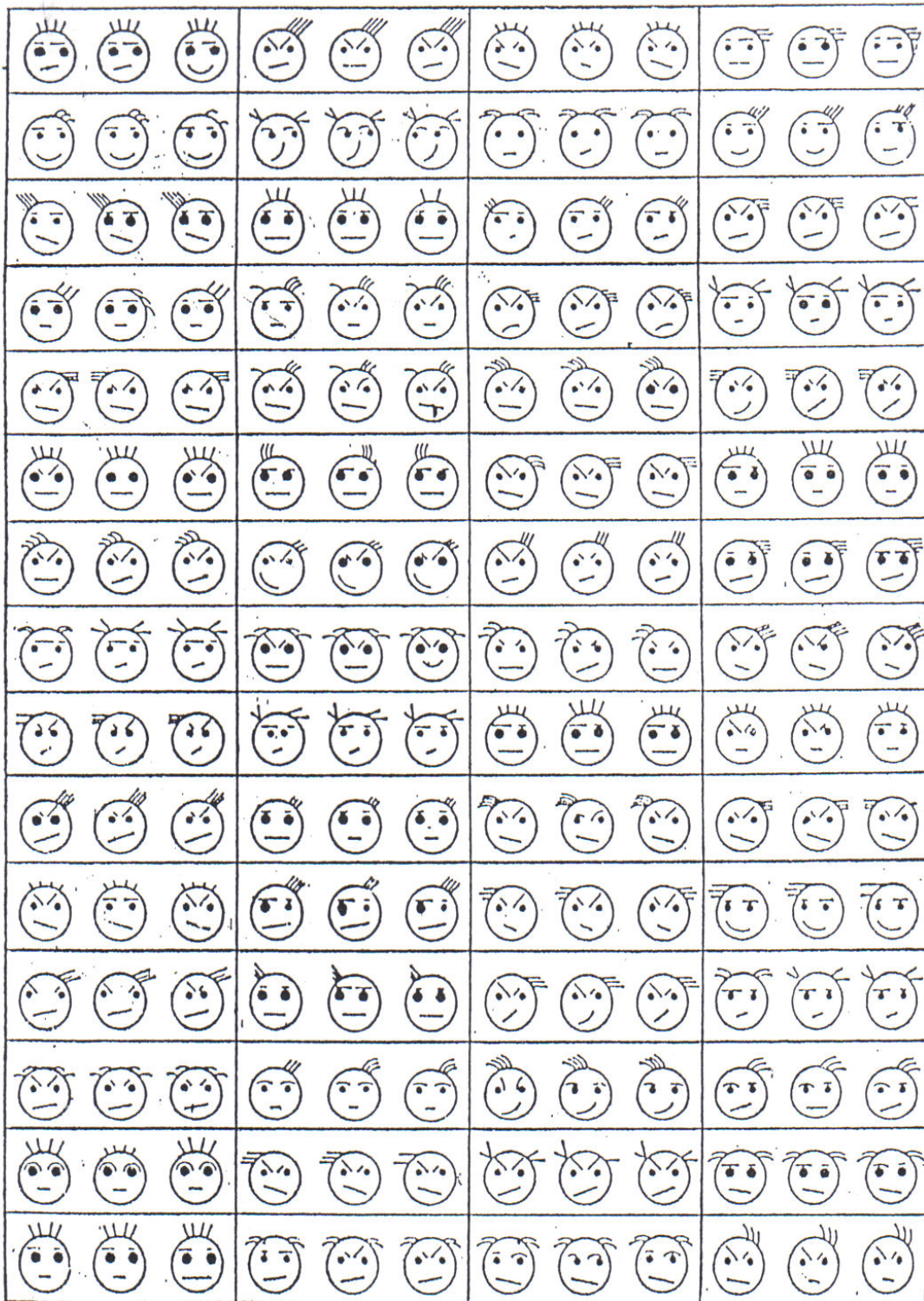
8. ANEXOS

ANEXO 1: Test Cats and Dogs

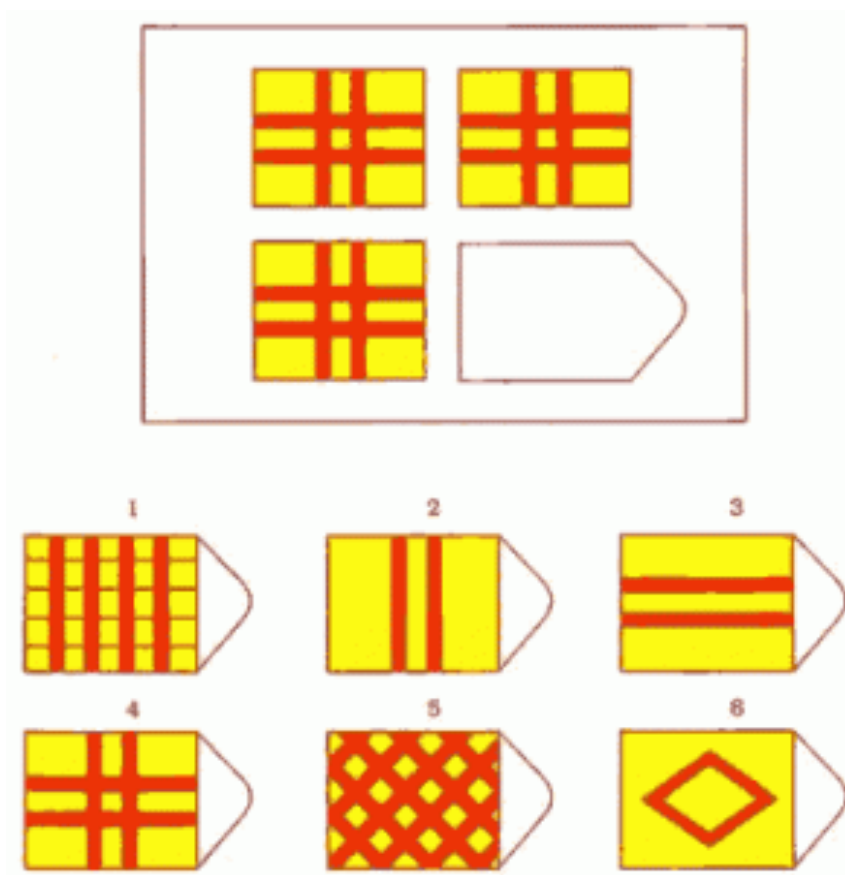
CATS AND DOGS TEST



ANEXO 2: Test Percepción de Semejanzas (Caras)



ANEXO 3: Ejemplo del Test de Raven, Escala Color



ANEXO 4: Ejercicios mindfulness.

1. ENCONTRAR LA POSTURA ADECUADA

Vamos a empezar por encontrar una postura cómoda. Vamos a buscar la postura ideal para meditar. Para ello, nos sentamos en la silla _____

Hemos de poner la espalda derecha, pero no rígida; no crucéis las piernas y poned los pies planos en el suelo.

Es importante procurar que nuestra espalda y nuestro cuello estén erguidos (señalar) pero no rígidos. Para que sea más sencillo podéis imaginar que tenéis un hilo que tira de vuestro cuello suavemente hacia arriba, pero sin tensión.

La barbilla tiene que acercarse un poquito hacia el cuello, pero no de manera forzada sino suavemente, ligeramente _____

Si esta postura os genera incomodidad o dolor, siempre podéis sentaros en una silla, pero evitando apoyaros en el respaldo, para mantener el esfuerzo de tener la espalda recta.

Las manos, las puedes colocar en cualquier postura, siempre que estén quietas. Puede ser en las rodillas, en la mitad del muslo, juntas, apoyadas una encima de otra... como mejor te parezca. Los brazos tienen que estar relajados.

Además, es recomendable dejar salir una sonrisa que muestre la relajación y el bienestar presente, durante toda la práctica mindfulness. Que sirva como señal de agradecimiento y disfrute por estar cuidándonos a nosotros mismos.

2. LOS SENTIDOS

Vamos a dejar los ojos abiertos_____ pero no los vamos a mover_____ siempre enfocando hacia el mismo lugar_____

Vamos a observar con atención todas las cosas que nos rodean_____ todo lo que puedes alcanzar con tu vista_____

Tratamos de prestar atención a todos los detalles de las cosas que percibimos, pero sin mover los ojos. Y mantenemos esta atención durante unos momentos_____ prestamos atención en los colores, en las formas, en los tamaños_____ en todo lo que percibamos_____

Observa si se produce alguna distracción, si algún pensamiento te distrae_____ si sin querer aparecen sentimientos, emociones... en nuestra mente_____

Si es así, vuelve a llevar la atención al espacio de esta habitación, a todo lo que te rodea_____

⁷Ahora dirigimos la atención a un punto que tengas enfrente tuyo_____ el que tú elijas_____ Vamos a concentrar la atención en ese punto_____ Y la mantenemos segundos.

Vas a aumentar el foco de atención a todo lo demás. Lo máximo posible. Pero sin mover los ojos_____ presta atención a todo lo que te rodea de nuevo_____

Ahora vamos a estar muy atentos a todos los sonidos_____ vamos a estar atentos a todos los sonidos que llegan a nuestros oídos_____ prestamos atención a todo lo que podamos escuchar_____ los pájaros, las personas hablando, los ruidos molestos... toma consciencia de todo lo que puedas oír_____ Nos mantenemos así durante unos momentos_____ Si notamos que estamos distraídos o que algún pensamiento viene a nuestra mente volvemos a dirigir la atención a los oídos, a lo que estamos escuchando_____ tranquilamente, sin forzar la atención_____

⁷ Ejercicio adicional, no se aplicó en ninguna intervención.

Ahora yo haré un sonido y vamos a tratar de percibir cómo suena _____ atentos, llevamos nuestra concentración a este sonido _____ desde que empieza _____ hasta que se desvanece _____ somos conscientes de que en este momento está sonando _____ hasta que desaparece completamente _____

Vamos a llevar nuestra atención ahora a las sensaciones que notamos en nuestro cuerpo _____ las sensaciones de contacto _____ cómo sentimos los pies en el suelo _____ y del contacto de nuestro culo con la silla _____ somos conscientes del contacto que sentimos _____ ahora vamos a sentir también el contacto de la ropa con el cuerpo _____ cómo sentimos la tela en nuestra piel _____ apreciamos la sensación del contacto.

Ahora vamos a apreciar el aire rodeando nuestras manos _____ nuestra cara _____ en nuestros hombros _____ sentimos el aire en los brazos _____ en las piernas, en los pies _____

Vamos a cerrar los ojos y nos vamos a sentir por dentro _____ vamos a sentir las sensaciones que recorren nuestro cuerpo _____ vamos a percibir lo que sentimos en nuestras piernas, brazos, abdomen, tripa...

Nos ponemos muy atentos a todas las sensaciones que provienen de nuestro cuerpo.

Y ahora vamos a llevar la atención a las fosas nasales, a las ventanas de la nariz _____ vamos a sentir cómo el aire entra despacio _____ y cómo sale el aire despacio _____ mantén tu atención por unos instantes en tus fosas nasales _____ sintiendo cómo entra el aire al inhalar y como sale al exhalar.

Para acabar, si quieres, vamos a sonreír _____ vamos a poner una sonrisa en símbolo de agradecimiento _____ vamos a sonreír a nuestro cuerpo _____ vamos a sonreírle a todo nuestro cuerpo _____ le dedicamos una sonrisa a cada parte de nuestro cuerpo _____

Poco a poco abrimos los ojos _____ relajadamente _____

3. CÓMO ESTÁ LA MENTE

Una vez encontrada la postura adecuada_____

Cerramos los ojos, llevamos la atención a nuestra actividad mental y observamos qué encontramos en ella_____ ¿qué podemos observar? ¿observas pensamientos? Si los hay, cómo son. ¿Observas imágenes? ¿no observas nada? ¿y qué pasa, se junta un pensamiento con otro, van uno detrás del otro?

Vamos a intentar observar cómo es nuestro estado mental_____ agitado _____ tranquilo _____ revuelto _____ pensando _____ calmado _____ distraído _____ lleno de pensamientos, emociones... _____ solo la observamos durante unos segundos _____

Sea como sea el estado de nuestra mente, le damos un mensaje de amistad. Como si la quisiéramos ayudar. Para ayudarla vamos a respirar de tal manera que nuestra mente participe en la respiración. Al inhalar mi mente se calma y se serena, al exhalar sonrío a mi propia mente. Al inhalar me calmo _____ al exhalar sonrío a la mente.

Poco a poco abrimos los ojos _____ sin prisa _____ tranquilamente _____

Ahora os pregunto a cada uno_ ¿cómo has percibido que está tu mente? Contesta con una sola palabra.

Cuando ya sabemos el resultado lo aceptamos _____ dejamos que sea así, tal y como es _____ sin intención de cambiarlo, solo ser conscientes de cómo es _____ interiorizarlo y aceptarlo _____ nos acostumbramos a ese estado _____ no queremos cambiarlo _____

4. ATENCIÓN PLENA

El objetivo es enfocar/focalizar toda tu atención en la respiración. Para ello, deja abiertos los ojos y respira con la tripa _____ para que sea más fácil coloca las manos en tu tripa _____ inhala y nota cómo el abdomen se infla y se hace grande _____ exhala y nota como tu tripa se encoje _____ como si fuera un globo _____ se hincha _____ se deshincha _____

Respira por la nariz _____ suavemente _____ sin forzar _____

Céntrate en el sonido de la respiración _____ en su ritmo _____ sin modificarlo _____ deja que sea natural _____ no lo fuerces _____ inspira _____ expira _____

Si tu mente se distrae y se centra en pensamientos o emociones esfuerzate en devolver la atención a la respiración cada vez que esto pase _____ inspira _____ expira _____ suavemente _____ (2 minutos)

Cuando estés preocupado por algún pensamiento, sentimiento o emoción realiza este ejercicio. Simplemente sé consciente de tu enfado o preocupación y concéntrate en tu respiración, en cómo se mueve tu tripa al ritmo de la respiración... allí no hay pensamientos negativos.

5. MEDITACIÓN DE LA RESPIRACIÓN

Antes de nada nos hacemos conscientes de donde estamos y de la postura que hemos adoptado. Ya sea sentados en una silla, en el suelo _____

Observamos nuestro cuerpo y sus sensaciones _____ soltamos cualquier tensión que percibamos _____ Prestamos atención brevemente a la frente, la cara, el cuello, los hombros, la espalda, las caderas, las piernas y los pies _____

Con suavidad, llevamos la atención a la respiración _____ aquella zona del cuerpo en la que la percibamos con más claridad y facilidad _____ puede ser en las fosas nasales, en el pecho, en la tripa... _____ cada uno elige aquel punto del cuerpo donde percibe con mayor sencillez la respiración _____

No tratamos de cambiar la respiración, dejamos que fluya de manera espontánea y natural _____ respetando su ritmo en este preciso momento _____ Una vez que hemos centrado la atención en nuestra respiración le damos instrucciones a la consciencia. Podemos decirle _____ voy a ser consciente de la respiración en el momento presente y dejaré ir cualquier pensamiento o sentimiento _____ voy a ser consciente de la respiración en el momento presente y dejaré ir cualquier pensamiento o sentimiento _____ percibimos la entrada del aire _____ percibimos la salida del aire _____ lo hacemos con curiosidad, como un científico que observa algo que le apasiona _____ y con aceptación, así nos iremos dando cuenta de cómo es nuestra respiración en cada momento _____ puede ser larga _____ puede ser corta _____ puede ser suave _____ puede ser profunda _____ ruidosa _____ sin ruido _____ tranquila _____ agitada _____ al darnos cuenta de cómo es no la modificaremos, no la juzgamos _____ la aceptamos tal cual es _____ como aceptamos el resto de la realidad en la que estamos _____ simplemente nos dejamos llevar por el ritmo acogedor de la respiración _____ que se parece al ir y venir de las olas en la orilla del mar _____ esa suave subida y bajada de la tripa al respirar _____

Es normal que de vez en cuando notemos que la atención se nos ha escapado de la respiración _____ y que estamos pensando en algo completamente distinto _____

entonces, con amabilidad, volvemos a llevar suavemente la atención a la respiración_____ y a fijarnos en el constante ir y venir del aire en los pulmones_____ quizá sea necesario repetimos la instrucción para la mente en este preciso momento_____ voy a ser consciente de la respiración en el momento presente y dejaré ir cualquier pensamiento o sentimiento_____ voy a ser consciente de la respiración en el momento presente y dejaré ir cualquier pensamiento o sentimiento_____

En cada instante conviene fijarse en el movimiento respiratorio que se está produciendo en ese momento_____ en la inspiración_____ o en la expiración_____ nos basta con atender a lo que sucede en ese instante_____ sin pensar en lo que acaba de pasar ni en lo que pasará a continuación_____ solo cuenta el momento presente_____ respiración a respiración_____ momento a momento_____ momento a momento_____

Al inspirar, podemos mejorar ligeramente la concentración en la respiración_____ al expirar, podemos acentuar el soltar y relajar_____ aflojamos toda tensión y esfuerzo que sintamos_____ dejamos ir_____ permanecemos así, atentos a la respiración unos minutos_____

Somos conscientes de haber pasado un cierto tiempo cuidando de nosotros mismos_____ hemos entrenado ese maravilloso instrumento de nuestra atención_____ y hemos empezado a tomar contacto con el mecanismo más necesario y profundo de nuestro ser_____ la respiración_____

Al acercarnos al final, sentimos agradecimiento por haberlo podido hacer_____ dedicarnos unos instantes a nosotros mismos_____ podemos repetirlo siempre que queramos y que podamos ponernos en las circunstancias apropiadas_____

Para ir terminando_____ nos hacemos conscientes del mundo externo_____ respiramos profundamente un par de veces_____ movemos ligeramente las manos y los pies_____ y cuando nos sintamos preparados_____ sin prisas_____ abrimos los ojos y conectamos con el mundo exterior_____

6. AMABILIDAD Y AGRADECIMIENTOS

El objetivo es aprender a expresar sentimientos positivos hacia otras personas en forma de agradecimiento. Tomar consciencia y poner atención a los momentos agradables.

Vamos a cerrar los ojos, vamos a sentir nuestra respiración_____

Vamos a recordar a una persona a la que tengamos cariño_____ Vamos a imaginarla esa persona_____

La imaginamos enfrente nuestro, con una sonrisa en la cara_____ Vamos a sonreírle nosotros también_____ Y vamos a darnos cuenta del sentimiento que nos trasmite esta persona.

Nos quedamos con este sentimiento de cariño, amor_____ deseándole que sea lo más feliz posible_____ mucho cariño_____ A esta persona que queremos.

Ahora, si queremos, vamos a extender este sentimiento hacia todas las personas que nos rodean_____ Deseamos que todas la personas sean felices. Que todas las personas del mundo sean felices y estén contentas_____ Que las personas sufran lo menos posible_____ incluso nosotros mismos_____

Ahora poco a poco_____ sin forzar_____ vamos a abrir los ojos con una sonrisa_____ como símbolo de agradecimiento por sentirnos tan bien con nosotros mismos_____

EJERCICIO ADICIONAL

Sentados en el suelo en forma de círculo, se sitúa una pelota en el centro, le llamamos “pelota de los cumplidos”. Se trata de ir pasándose esta pelota de uno a otro y cada lanzamiento has de decir un cumplido o un agradecimiento hacia esa persona. Por ejemplo: sé que nos podemos enfadar a menudo, pero luego somos muy buenos amigos y me gusta cuando estamos juntos. Cada uno tiene que pasar una vez la pelota a cada uno de sus compañeros y, por tanto, decir un cumplido a cada uno de ellos.

ANEXO 5: Hoja de registro mindfulness

MINDFULNESS

TIENES QUE RELLENAR ESTA TABLA CADA VEZ QUE PRACTIQUES LA MEDITACIÓN DE LA RESPIRACIÓN.

SI PUEDES, INTENTA HACERLO UNA VEZ AL DÍA DURANTE 10 MINUTOS Y APUNTA LA FECHA, EL TIEMPO QUE HAS ESTADO PRACTICÁNDOLO, CÓMO TE HAS SENTIDO Y CUÁNTO TE HAS CONCENTRADO.

PARA CONTESTAR A LAS PREGUNTAS SELECCIONA UNA PALABRA DE CADA ESCALA Y APÚNTALAS EN LA CASILLA CORRESPONDIENTE:

¿CÓMO ME HE SENTIDO?

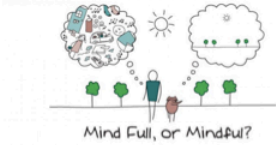
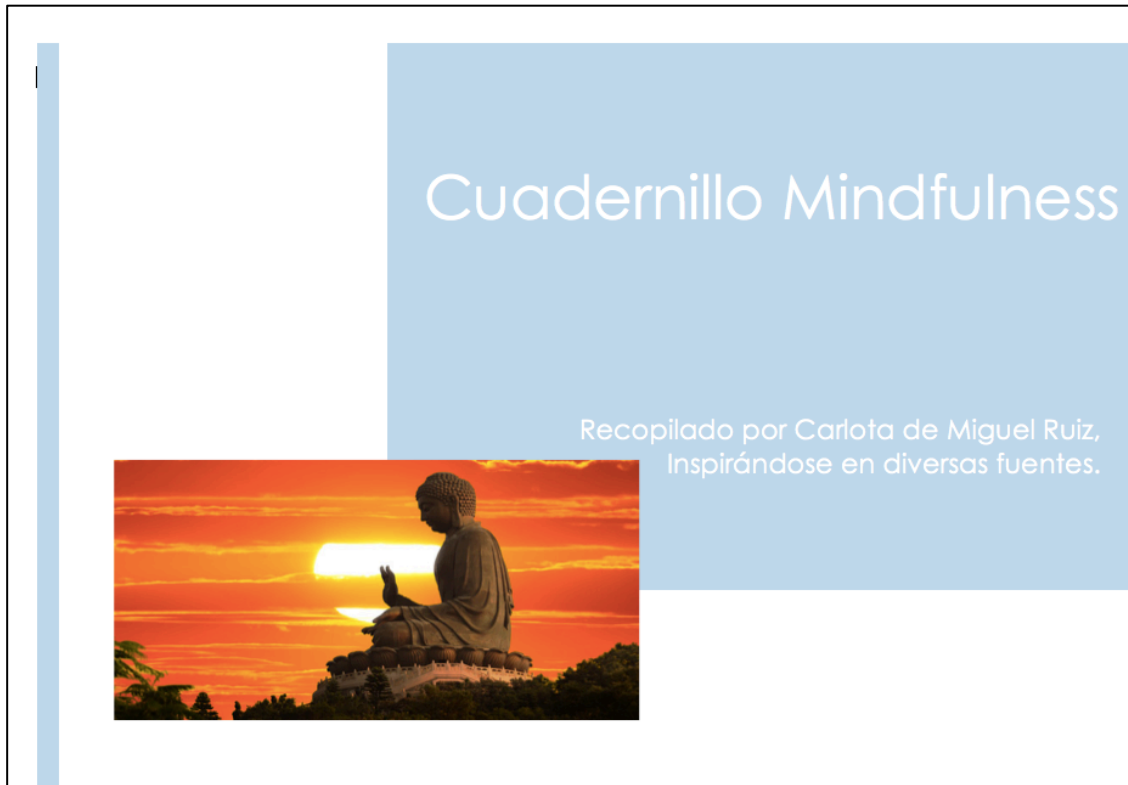
- MUY FELIZ, FELIZ, NORMAL, TRISTE O MUY TRISTE
- MUY RELAJADO, RELAJADO, NORMAL, NERVIOSO O MUY NERVIOSO
- SOY MUY CAPAZ, SOY CAPAZ, NORMAL, NO SOY CAPAZ O NO SOY NADA CAPAZ

¿ME HE CONCENTRADO?

- NADA, UN POCO, DE MANERA ADECUADA, BASTANTE ADECUADA O COMPLETAMENTE ADECUADA

FECHA	TIEMPO	¿CÓMO ME HE SENTIDO?	¿ME HE CONCENTRADO?

ANEXO 6: Cuadernillo Mindfulness⁸



“Ser conscientes del momento presente”

Deberíamos aprender a no sufrir por adelantado. Disfrutar del presente. Defreos.

¿Qué es mindfulness? Es una palabra inglesa que se suele traducir como consciencia plena, ser consciente de lo que está ocurriendo en cada momento. Mindfulness es un estado de la mente que consiste en prestar absoluta atención al momento presente, es decir, al aquí y el ahora. Además, ese estado en el que te encuentras hay que aceptarlo tal y como es, no hay que cambiarlo, sino que hay que ser conscientes de tus sentimientos, emociones, pensamientos... y admitirlos.

No es lo mismo tener un sentimiento que ser consciente de tenerlo. Ser consciente de algo es darse cuenta de lo que está pasando, valorarlo y aceptarlo. Conocer lo que está sucediendo tanto por dentro de tu cuerpo como por fuera de él.

Mindfulness es una habilidad metacognitiva. Quiere decir que involucra a nuestra mente, significa que nos hacemos conscientes o nos damos cuenta de nuestros pensamientos, sentimientos y emociones. No hay que dejarse y actuar sin pensar. Tenemos que observar nuestros sentimientos y hacemos conscientes de que están ocurriendo.

Es como si pudieras verte a ti mismo desde fuera. Ser mindful es ser consciente de cuerpo y mente, es decir, experimentar con nuestro cuerpo y con nuestra mente para sentirlo en ese mismo instante, en el aquí y el ahora.

⁸ Basado y adaptado de los ejercicios puestos en práctica durante las sesiones de intervención escogidos de diferentes fuentes.

**Ejercicio 1:
Encontrar la postura adecuada**

ENCONTRAR LA POSTURA ADECUADA

Mantener una postura correcta es muy importante tanto para realizar una buena meditación como para la comodidad y bienestar de cada uno.

Para hacerlo correctamente:

1. Nos sentamos en una silla sin apoyar la espalda porque así nos ayudará a mantener la espalda derecha.
2. Alineamos la espalda con el cuello y la columna. Si imagináis que tenéis un hilo que tira de vuestro cuello suavemente hacia arriba, será más fácil conseguirlo.
3. No cruzamos las piernas y, si es posible, tenemos los pies planos sobre el suelo.
4. Las manos quietas. Las podemos poner en cualquier postura. Hemos de tener los brazos y los hombros relajados.

Por último, es recomendable SONREIR como símbolo de agradecimiento para ti mismo, porque estas dedicándote unos minutos a cuidarte, relajarte y disfrutar.

**Ejercicio 2:
Atención a la respiración**

ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

El objetivo de este ejercicio es enfocar toda tu atención en la respiración.

Si cierras los ojos podrás conseguirlo más fácilmente.

Vamos a buscar la parte del cuerpo en la que percibamos mejor nuestra respiración. Puede ser en el pecho, en la tripa, en las fosas nasales (nariz)...

Una vez que la hayamos encontrado, llevamos toda nuestra atención a la respiración.

Nos hacemos conscientes de nuestra respiración, de este momento presente. Porque la respiración nos ayuda a situarnos en el aquí y el ahora.

No hay que modificar el ritmo ni la fuerza, simplemente hay que respirar con normalidad, dándonos cuenta de cómo es en cada momento. Y aceptándola, sin que haya necesidad de cambiarla.

Recuerda, si tu mente se distrae y aparecen pensamientos, sentimientos o emociones diferentes, esfuérzate en devolver a enfocar la atención a la respiración, de manera amable y sin forzar.

Vamos a mantenernos unos minutos siendo conscientes de nuestra respiración.

Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir.

Dalai Lama.

Cada vez que practiquéis mindfulness apuntad vuestros resultados en la hoja de registro.

Además, si os surge alguna duda, anotadla para resolverla en la siguiente sesión y así mejorar la práctica lo máximo posible.

Recordad que el mindfulness ayuda a buscar la conducta más adecuada a cada momento presente.

Es una herramienta que podéis utilizar cuando aparezcan pensamientos, sentimientos o emociones que no podamos controlar. Entonces, justo en ese instante, llevar toda vuestra atención a la respiración, relajarnos y buscad la opción más correcta para responder.

No actuéis de manera automática, antes de eso, compara las posibilidades del comportamiento, es decir, elige cuál es la más correcta a cada situación.

Cuando estás practicando mindfulness no existen momentos negativos, solo la búsqueda de lo más eficaz.

Ejercicios Mindfulness. Adaptaciones basadas en meditaciones guiadas de diferentes fuentes.

Utilizado en un estudio: "Aplicación de mindfulness en la discapacidad intelectual: Un estudio preliminar"