



Los beneficios del Mindfulness en la educación

Hoy en día, en la que los niños y adolescentes están sobre estimulados, enseñarles a calmar la mente y centrar la atención favorecerá su bienestar y salud, mejorando sus relaciones interpersonales y funciones ejecutivas que impactarán en su desenvolvimiento escolar y adaptación en general. Es así que la conciencia plena está cada vez más presente en las aulas. Pero, ¿por qué es tan importante para el bienestar del alumnado?

Mindfulness, atención o conciencia plena, es una de las diferentes formas de meditación que se basa en centrar la mente en el momento presente, es decir, es una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida y deliberada sin juzgar las experiencias del aquí y del ahora (Kabat-Zinn, 2013). Es un proceso reflexivo e intencionado, de comprender qué está pasando en nuestro interior y a nuestro alrededor.

La práctica del Mindfulness viene aplicándose con gran éxito en el entorno laboral, deportivo y educativo, involucrando en su práctica a niños, adolescentes, profesores y padres.

Su éxito reside en las evidencias que han demostrado diversas investigaciones: dotarnos de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena.

De esta forma, el Mindfulness aporta al bienestar personal pues podremos ser capaces de desarrollar ciertas actitudes positivas en relación a nuestro estado mental y emociones, llegando a controlarlos desde la libertad, el conocimiento en uno mismo y la aceptación.

Es bueno precisar que, más allá de las técnicas concretas usadas en el Mindfulness, existe una filosofía de vida basada en lo que se entiende por vivir en el aquí y el ahora. A pesar de que algunas personas entienden la atención simplemente como algo que deja fuera información sobre lo que ocurre en el presente, desde la filosofía del Mindfulness se ve el foco atencional como algo cuya gestión permite de liberarnos de situaciones que nos bloquean y nos hacen perder el control.

Distintos investigadores recogidos por Turanzas (2012) comparten y respaldan la eficacia de la práctica de la atención plena destacando la importancia en el sistema educativo, implicando a alumnos, docentes y padres de familia.

Entre los beneficios de la práctica del Mindfulness para los alumnos podemos mencionar:

- Reducir los niveles de estrés. La práctica aporta a los estudiantes un estado de calma y serenidad, repercutiendo en su salud física y emocional.
- Incrementar la concentración, y con ello mejorar la atención, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva. Así, el alumno muestra una menor distracción hacía los estímulos externos e internos o aquellos que lo sobre estimulan pues logra focalizar su atención en tareas concretas.
- Disminuir los niveles de ansiedad.
- Lograr una mayor autoconciencia y autorregulación de las emociones. El estudiante se centra en sus propios estados emocionales, en cómo se siente, regulando la tendencia a la impulsividad y

aprendiendo a regular las emociones que pueden ser más disfuncionales. No se trata de negar las emociones negativas que nos pueden causar ciertos hechos, sino de reducir su intensidad. De este modo, ayuda a la aceptación y autoestima.

- Potenciar habilidades como la empatía y comprensión hacia los demás, contribuyendo al desarrollo de estrategias de resolución de conflictos.
- Favorecer la creatividad. La meditación ayuda a calmar la mente, y una mente calmada tiene más espacio para generar ideas nuevas.
- Todo ello favorece el bienestar del alumnado e impacta de forma positiva en su rendimiento escolar y adaptación a diferentes situaciones.

Algunas recomendaciones para padres

Si desean empezar aplicarlo en casa, se debe tratar de buscar un sitio libre de ruidos y en la que se sientan cómodos. Se deben desactivar teléfonos, alarmas, aparatos electrónicos y todo tipo de ruidos que puedan molestar o interferir en la meditación. En caso de que pongamos música de fondo, es importante que ésta sea relajante y con ciclos repetitivos para impedir que acapare nuestra percepción.

El uso de ropa cómoda siempre será un elemento positivo y se recomienda quitarse el calzado y todos los complementos que puedan oprimir el cuerpo.

Algunas técnicas que podrían implementar en casa son:

Escáner corporal

Sentado su hijo en una posición confortable en una silla, sobre un cojín o acostado en el suelo, cierra los ojos, realiza alguna respiración profunda y comienza sintiendo el cuerpo entero siguiendo un recorrido ordenado para evitar confusión, por ejemplo, de pies a cabeza o viceversa. El cuerpo se ve sometido a un “escáner” a través de la propia atención que permite ir sintiendo los pies, los tobillos, las rodillas. Se trata de observar y aceptar qué sensaciones negativas o positivas destacan en el cuerpo, como la temperatura o su peso, y ser consciente de la postura y la respiración.

La respiración como un ancla

Consiste en prestar atención y observar cómo el aire entra y sale de la nariz. Para facilitar la atención a la propia respiración se puede enseñar a que cuente cada vez que respira, que diga una palabra o frase adecuada por cada inspiración y espiración o que se percate de alguna sensación corporal al entrar y salir el aire como, por ejemplo, la temperatura (“frío y caliente”). Es conveniente recordarles que la espiración debe durar aproximadamente el doble que la inspiración y que deben aceptar con naturalidad las distracciones, volviendo a conectar con la respiración cuando sea necesario.

Referencias

- Burke, C. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Child and Family Studies*, (19), 133.
<https://psicologiyamente.com/meditacion/mindfulness-8-beneficios-atencion-plena>
<https://www.universidadviu.com/beneficios-del-mindfulness-atencion-plena-ambito-educativo/>
- Kabat-Zinn, Jon (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.
- Lantieri, L. (2009). *Meditación y aprendizaje [Programa REDES]*. Recuperado a partir de <https://www.redesparalaciencia.com/wp-content/uploads/2009/12/entrev50...>
- López, L. (2016). Técnicas Mindfulness en centros educativos. *Desarrollo académico y personal de sus participantes*. REOP, 27(1), 134 - 146.
- Schoeberlein, D. (2015). *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Gaia Ediciones. Madrid: Neo Person.

Colegio Antares – CPAL. 2019

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti.

Responsables: María de los Angeles Del Castillo, Juan José Tan, Claudia Combe, Camila Uranga.

Practicantes Pre Profesionales: Marcela Sangster, Vanessa Soplá