

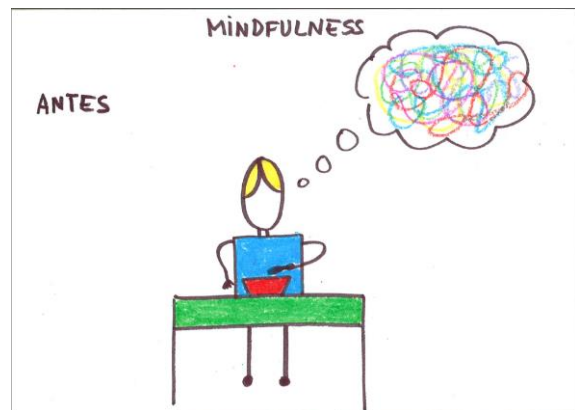
El poder del mindfulness en el aula

Vanessa Guillén Fernández

Mindfulness, es la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento. (John Kabat Zinn)

En los últimos años la vida familiar y escolar de los niños ha cambiado notoriamente. La incorporación de la mujer al mundo laboral, el estrés diario, la falta de conciliación familiar ha provocado que el día a día de los niños haya cambiado con respecto a anteriores décadas. Todo ello ha influido para que tengan que pasar gran parte de su tiempo en el colegio o realizando distintas actividades teniendo en la mayoría de los casos jornadas interminables fuera de casa.

Esto hace que se encuentren en muchas ocasiones con poca motivación, cansados, con falta de atención y concentración a lo largo de la jornada haciendo difícil que puedan conectar con ellos mismo para saber qué es lo que sienten en cada momento lo cual hace, que les resulte más difícil tomar decisiones que les beneficien a ellos mismo y a los demás.



Hoy en día hay evidencias científicas que sugieren que el aprendizaje, la atención y la memoria están profundamente influidos por las emociones. Si estamos bloqueados emocionalmente, por el motivo que sea, es muy difícil aprender. En cambio, si algo nos apasiona, el aprendizaje fluye sin que nos demos cuenta.

A través del mindfulness podemos trabajar todas estas emociones y sentimientos internos un poco olvidados en nuestro día a día. Alguno de los beneficios que conseguimos a través de esta práctica son los siguientes:

- Mejorar el aprendizaje, la atención, la creatividad y el rendimiento académico.
- Poder concentrarse mejor e ignorar las distracciones.
- Ayudar a regular las emociones, a encontrar la tranquilidad y el equilibrio cuando se sienten enfadados, angustiados, molestos...y a sentir más seguridad.
- Aumentar la introspección, ver más clara y objetivamente lo que sucede en su interior, en el exterior, en los demás y en su entorno.

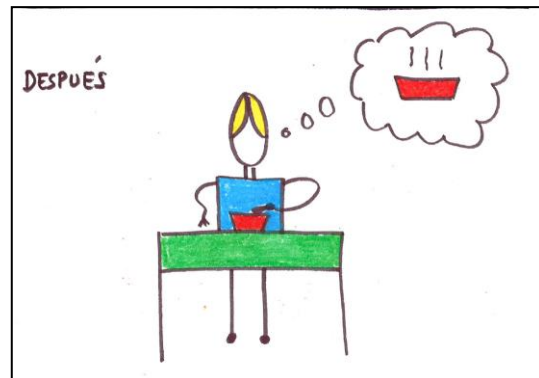
- Desarrollar la compasión y la amabilidad hacia si mismos y hacia los demás.
- Mejorar las habilidades prosociales como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás o la ecuanimidad.

Para poner en práctica la técnica hay que tener muy claro qué **MINDFULNESS NO ES:**

- No es una técnica de relajación.
- No es un pensamiento positivo.
- No es dejar la mente en blanco.
- No es renunciar a las emociones, pensamientos, vivencias ...

Numerosas investigaciones ponen de manifiesto que la práctica de mindfulness activa zonas cerebrales que están implicadas en la planificación, en la memoria, en la concentración y en la ejecución de las tareas. Por el contrario, inhibe o relaja zonas que los niños con problemas de atención tienen sobre activadas.

También ayuda al alumnado a gestionar con más tranquilidad momentos que le ocurran en el aula, en el recreo, con otros niños... que puedan suponer un bloqueo para sentirse dispuestos, con la atención necesaria y tranquila, para poder continuar con el aprendizaje de los conceptos que el



maestro/a le transmite en clase. Esto repercute de forma directa en el profesorado el cual ve facilitado parte de su tarea al poder llevar a cabo su función dentro del aula de una manera motivadora, creativa, flexible, dinámica y participativa junto a sus alumnos/as.

Todo ello está generando que poco a poco se vaya introduciendo la técnica mindfulness dentro de los colegios como una parte del contenido lectivo siendo una práctica que no lleva más de 5 o 10 minutos diarios dependiendo de la edad a la que se dirija y de la cual podemos obtener muchos beneficios que ayudan tanto a los alumnos como a los propios profesores en el proceso de enseñanza–aprendizaje, beneficios que no solo se desarrollaran en el ámbito educativo sino también en el familiar y lo que es más importante, en el emocional.

BIBLIOGRAFÍA

“Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores”. Deborah Schoeberlein. Editorial Neo Person. 2015

“Tranquilos y atentos como una rana”. Eline Snel. Editorial Kairós. 2013

“Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños”. Patricia Díaz-Caneja y Marta Navalgar. Editorial Librería Argentina. 2015

“Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes”. Eline Snel. Editorial Kairós. 2015

“Burbujas de paz”. Sylvia Comas. Editorial Nube de tinta. 2016

“1,2,3, ¡Respira!”. Carla Naumburg. Ediciones B. 2016