

Prestar atención al momento presente, sin juzgar

LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS MEJORA EL CLIMA DEL AULA

Las actividades que se llevan a cabo en el aula están relacionadas con el concepto de Mindfulness, con la atención a la respiración, al cuerpo y al movimiento, con la atención al entorno y a las emociones.

¿Cuántas veces pedimos a los alumnos que nos presten atención durante nuestras clases? La respuesta seguramente será “muchas” pero los docentes podríamos hacernos la siguiente pregunta: ¿cómo podemos ayudarles? Los niños, desde muy pequeños, aprenden a desarrollar habilidades atencionales, sociales y emocionales con la misma naturalidad con que adquieren los hábitos de la lectura y la escritura. Por lo tanto, cuanto antes empecemos a introducir la práctica de la plena conciencia para enseñarles a prestar atención, antes podrán incorporar los beneficios de la atención plena a su día a día.

Si tomamos como definición de Mindfulness (o también llamada atención plena) la que formuló el Dr. Jon Kabat-Zinn, fundador de la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, “prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”, podríamos decir que la práctica de Mindfulness es algo muy sencillo y muy difícil a la vez pero lo bueno es que se puede aprender y que todos tenemos la capacidad de estar en el aquí y en el ahora.

Lo que tratamos de enseñarles a los alumnos con la práctica de la meditación es a llevar una vida consciente, aprendiendo vivir en el presente, disfrutando de los pequeños regalos de cada día, descubriendo cosas nuevas de las situaciones cotidianas al desarrollar lo que llamamos los ojos “de principiante” y de esta manera, van adquiriendo una serie de habilidades que les servirán para su día a día y en todas las materias y contenidos, ya que es un ámbito transversal. **Además, la práctica de Mindfulness no solo influye positivamente en los alumnos sino que también va actuando en el resto de la comunidad educativa: docentes y familias.** Poco a poco esa calma y ese estar en el presente va haciendo su efecto en todo el aula, donde disminuyen las situaciones de impulsividad y, por otro lado, se in-

crementa la capacidad atencional y de concentración de los alumnos en todas sus clases. Todo ello les hace mejorar su rendimiento y al mismo tiempo les ayuda a gestionarse mejor el tiempo, reduciendo el estrés y mejorando su gestión emocional.

En cuanto a cómo la práctica de Mindfulness debe llevarse al aula, lo más adecuado es hacerlo a través de experiencias activas, participativas y vivenciales que contribuyan al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los alumnos. Las actividades que se llevan a cabo en el aula están relacionadas con el concepto de Mindfulness, con la atención a la respiración, al cuerpo y al movimiento, con la atención al entorno y con la atención a las emociones. Para ello se utilizan diversos recursos que se pueden utilizar antes de comenzar una rutina de pensamiento como pueden ser ejercicios de atención plena como las palabras encadenadas hasta actividades creativas como la elaboración del bote de la calma que les servirá para realizar la práctica de Mindfulness más allá del aula.

A modo de resumen, los estudios e investigaciones que se han venido realizando en diversos centros educativos españoles permiten presentar la práctica de Mindfulness en los centros educativos como una metodología eficaz para mejorar el clima en el aula reduciendo los problemas de conducta y aumentando la creatividad, la curiosidad y, por tanto, mejorar el rendimiento académico.

NURIA DOMÍNGUEZ / EVA GARCÍA
 ON FOCUS



La práctica de Mindfulness favorece el aprendizaje, la creatividad, el bienestar emocional, al mismo tiempo que reduce la ansiedad, la agresividad y el estrés.