



Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional](#).

MINDFULNESS

CONCEPTO:

La Atención Plena es definida como la capacidad que nos permite reconocer lo que está ocurriendo en el momento presente sin juzgar, aceptando de forma activa las experiencias tal y como son, ya sean positivas o negativas.

BENEFICIOS

Se ha revelado como una técnica muy útil en las escuelas por:

- Tomar conciencia directa de las experiencias en el momento presente
- Prevenir el estrés y aumenta la relajación
- Regular el equilibrio emocional.
- Incrementa el autocontrol, la empatía y la conexión social
- Y mejorar el clima del aula.
- Favorecer el rendimiento académico y la creatividad.

TÉCNICAS PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN PLENA

1. LA PRÁCTICA.
2. MEDITACIÓN BASADA EN LA RESPIRACIÓN.
3. MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO.
4. EXPLORACIÓN DEL CUERPO (BODY SCAN).

1. LA PRÁCTICA

Actualmente todos los programas de AP llevados a la práctica se caracterizan por cinco aspectos:

1. Centrar su atención en impulsar a los niños a calmarse, es decir, a reducir el nivel de actividad de las neuronas.
2. Ayudar a que sean conscientes de los estados emocionales en los que se encuentran otras personas.
3. Saber dialogar con los propios sentimientos para paliar obstáculos interpersonales.
4. Ayudarles a desarrollar la disposición de pensar y planificar de forma anticipada para impedir situaciones difíciles.
5. Ayudarles a ser conscientes de los efectos que podría tener nuestra conducta en las demás personas.

2. MEDITACIÓN BASADA EN LA RESPIRACIÓN.

El ejercicio más importante para practicar AP es la respiración consciente, debido a que abre el camino para incrementar la calma interior, la concentración y fomenta la relajación física y mental.

Pauta para realizar una buena respiración:

- Tomar una postura adecuada; se recomienda hacer los ejercicios sentados en una silla con la espalda recta, pegada al respaldo, los pies pegados al suelo y las piernas sin cruzar, músculos relajados y manos separadas y apoyadas sobre los muslos. Otra postura sería; tumbarse boca arriba sobre una colchoneta, músculos relajados, los brazos paralelos al cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.
- Intentamos que la respiración sea nasal y nunca forzada: debe respirarse de forma natural, en un orden tranquilo y evitando las expiraciones y aspiraciones fuertes, de lo contrario podría producirse lo que se conoce como "hiperventilación" (donde se quiebra el equilibrio entre el oxígeno y el dióxido de carbono en la sangre).

3. MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO

Movimiento y quietud no son polos excluyentes, sino lo que los taoístas llamarían **opuestos complementarios**. Permite **centrarse en lo que está ocurriendo** y atenúa dificultades que se presentan, sobre todo al principio, en la meditación sentada. Llevar la conciencia a los propios movimientos corporales, sensaciones físicas, emociones y pensamientos permite a la mente tomar distancia. Ayuda a **situarse en el momento presente** y a no vivir absorto en pensamientos sobre el pasado o el futuro que generan angustia o insatisfacción.

TÉCNICAS

Existen varias técnicas de meditación en movimiento:

- La marcha meditativa
- El Tai Chi
- Llevar la atención a los actos cotidianos.
- La danza (Libre, cinco ritmos o la danza giratoria)

4. EXPLORACIÓN DEL CUERPO (BODY SCAN).

Su principal objetivo es aumentar la atención consciente ajustada al propio cuerpo. Se apoya en la indagación profunda de cada parte del cuerpo, combinando al mismo tiempo la respiración consciente.

La postura más apropiada para esta técnica es tumbado encima de una alfombra; con una postura relajada, brazos paralelos al cuerpo, piernas sin cruzar, palmas de las manos abiertas hacia arriba y los ojos entreabiertos o cerrados. También se puede realizar sentados.

Comenzaremos realizando alguna respiración profunda y tranquila, siendo conscientes del paso del aire cuando entra y sale. Dirigimos nuestra atención hacia los dedos del pie izquierdo imaginando que el aire al entrar por la nariz va dirigido hacia los dedos del pie izquierdo y al expirar imaginamos justo lo contrario. Nos va a dar la sensación de que desde los dedos de los pies sube una sensación de relajación, energía y vitalidad hacia todo el cuerpo. De la misma manera lo hacemos con las demás partes de cuerpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=CqO6kXyxJw>

BIBLIOGRAFÍA

- Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello, Ma. del Mar Salvador Monge *Programa Aulas Felices*
- Sara Moret-Puig, Josep Gustems-Carnicer, Caterina Calderón-Garrido2. *Música y mindfulness: una mirada interdisciplinar*
- Susan Kaiser. *Juegos Mindfulness*
- James Nestor. *Respira*
- Christophe André. *Meditar día a día*

WEBGRAFÍA

- <https://www.understood.org/articles/es-mx/8-meditation-apps-for-kids>
- <https://escuelasdespiertas.org/mindfulness-en-educacion/>
- <https://programatreva.org/>
- <http://www.iesramoncarande.com/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-nino@s-y-adolescentes.pdf>
- <http://aescoladossentimientos.blogspot.com.es/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html>