

MINDFULNESS EN LOS COLEGIOS

Mindfulness o conciencia plena, es una técnica empleada para conseguir que la persona tome conciencia plena de sus emociones y pueda gestionarlos de forma adecuada, aceptando la experiencia sin juzgarla ni rechazarlas, simplemente vivenciándola.

Sus raíces están en la meditación, y actualmente se utiliza ampliamente dentro de la terapia psicológica y también como programa dentro de terapias alternativas de profundización en el propio yo y autoconocimiento de la persona como forma de control y gestión de emociones.



Para los niños es una herramienta fundamental para "parar en este mundo de locos" y saber realizar una introspección para poder gestionar las emociones más allá del enfado, la tristeza o sentimientos de inferioridad que se quedan "flotando" en su interior, sin conseguir identificarlos, y por consiguiente, no poder manejarlos.

Actualmente en España muchos centros han incorporado el mindfulness dentro de su programa escolar con excelentes resultados.

No obstante, hay una parte importante sobre la que deberíamos reflexionar: la ayuda al niño en la práctica de mindfulness no debe limitarse al horario escolar, debería ser habitual dentro del núcleo familiar, ya que si los padres no comprenden la técnica, su finalidad y no guían al niño a través del proceso, es frecuente que el niño no lo incorpore a su día a día, resultando su beneficio más limitado de lo que debería resultar.

Llevamos a nuestros niños a multitud de actividades, les exigimos resultados en varios campos, y somos los que "vamos y venimos", pero es necesario también involucrarnos en algo que puede resultar muy beneficioso para cualquier persona. De hecho, el inicio de la práctica de mindfulness estaba circunscrito a adultos, para posteriormente aplicarlo a niños.

La incorporación de unos minutos de práctica de mindfulness dentro de la vida cotidiana de la familia puede resultar beneficiosa para todos sus miembros, y ayudar a los niños dentro de un proceso de crecimiento con mejor autoestima al conocerse, aceptarse y saber manejar sus emociones sin miedo a la incontrolabilidad.

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS EN NIÑOS

1) Control de la impulsividad: Como ya hemos comentado en alguna ocasión, el control de la impulsividad o la ira en niños puede entrenarse desde pequeños, el mindfulness les ayudaría como una técnica potenciadora dentro de un programa que implique otras variables personales (socioafectivas, de personalidad, etc) en el control de esa impulsividad.

2) Mejora de la concentración: Al ayudar al niño en un proceso de práctica de introspección y toma de contacto con sus emociones, iniciándole en la meditación.

3) Sentir y experimentar mayores niveles de bienestar. Sentirse mejor, más sereno y calmado: El hecho de aprender a conocer y gestionar sus emociones como algo propio y no incontrolable, potencia la sensación de satisfacción personal en su relación con otros niños y con el medio.

4) Potencia la memoria: al mejorar la concentración y la focalización en los procesos internos

5) Mejora de la salud: especialmente el sistema inmune, al experimentar menores niveles de ansiedad

6) Mayor autocontrol: al aprender a conocerse uno mejor, conocer sus emociones y las respuestas conductuales a estas emociones.

7) Aprender a relajarse: Si sabemos que el mindfulness mejora la concentración, aumenta el bienestar, potencia el autocontrol y reduce el estrés; en conjunto, todo ello puede desembocar en una buena introducción a la meditación, tanto en niños como en adultos.

8) Mejora de las relaciones con su entorno