PUBLICIDAD

Meditación y Mindfulness

Por qué educar en Mindfulness para niños y adolescentes

Por qué introducir la práctica de Mindfulness en contextos escolares y educativos?

Capital Psicólogos

Comparte Comentarios



Un repaso a las ventajas del Mindfulness en los niños y adolescentes.

traducir Mindfulness como "atención plena", y su derivación *mindful* como "plenamente atento".

El hecho de fomentar el saber sobre la conciencia y la atención y estar " mindful" conducen a **un conocimiento más profundo** que el que llegamos a percibir por medio de las emociones cambiantes y los pensamientos.

La conciencia y la atención son en su esencia dinámicas, las podemos potenciar y para ello se enseñan las técnicas de entrenamiento mental desde una metodología pedagógica sencilla y concisa basada en la atención plena.

- Artículo relacionado: "**¿Qué es el Mindfulness? Las 7 respuestas a tus preguntas**"

La relación entre la Atención Plena y los pensamientos

El hecho de comprender que uno no es "su pensamiento" nos van a permitir dejar de identificarnos con el pensamiento y dejar de estar poseídos por el mismo. **El Mindfulness entiende que el pensamiento fragmenta la realidad**. Es un punto de vista, la manera en que interpretamos las conductas propias de nosotros mismos o las de otros. Asimismo, es la significación e intensidad que le damos a una emoción e incluso un

Esto es más fácil de entender con el siguiente ejemplo. Tenemos el caso ficticio de Pedro. Pedro tiene 16 años y fue diagnosticado de dislexia a los 8 años. Durante los cursos escolares, cuando Pedro no contó con ese diagnóstico, sus pensamientos le decían; “yo no puedo estudiar como el resto, por tanto yo valgo menos". Cuando Pedro empezó su tratamiento pensó; “yo soy diferente y no puedo hacer ciertas cosas”. Hoy, tras años de terapia y con la práctica de Mindfulness, Pedro sabe que su dislexia no le define, que solo es un aspecto suyo a tener en cuneta para determinadas situaciones, y también sabe que él puede y vale tanto como los demás.

La relación entre la Atención Plena y las emociones

En la misma línea, diremos que **uno no es su emoción**. Se suele definir a un adolescente como impulsivo, agresivo, intenso, con los valores extremos... Pues esos aspectos no le definen realmente. Son sencillamente sus emociones que forman parte de esa etapa evolutiva en concreto.

Los adolescentes son más que todo ese entramado emocional, son personas en crecimiento que están construyendo su identidad como el adultos y necesitan ser escuchados y comprendidos para saber realmente qué pasa ahí dentro y poder traducir su mundo emocional.

El niño y el adolescente están en un proceso de aprendizaje intelectual que facilita la escuela. Pero... ¿Y su aprendizaje emocional? Si nuestros niños estuvieran educados en esto, se convertirían

comprendemos y cuando nos mandamos los mensajes de hostilidad. Podemos introducirles esta educación desde pequeñitos, y el Mindfulness les puede acompañar en esta función.

Trabajar nuestro Mindfulness fomenta la habilidad de prestar atención, y a la vez nos permite desarrollar la conciencia de lo que está pasando en un determinado momento, en el propio cuerpo, con las propias emociones y los pensamientos. De esta forma seremos capaces de percatarnos de lo que sucede en este momento particular.

La importancia del momento presente

Ahora debemos preguntarnos... ¿Por qué es importante desarrollar la conciencia de lo que está pasando aquí y ahora?

> Bien, la respuesta suscita una reflexión. Cuando uno percibe el sentir del propio cuerpo, la actuación del otro, el contexto circundante y todo ello en su estado puro sin ningún juicio ni valoración, **se evita interpretar la realidad de forma fragmentada**, surgiendo así una visión de la realidad misma en su conjunto.

poder de decidir qué hacer a continuación sin emitir una respuesta pasiva, es decir, sin reaccionar en automático.

¿Por qué hemos de trabajar en nuestro mindfulness para evitar esas respuestas en automático? Porque **la reacción en automático nos vuelve vulnerables ante la ansiedad, el estrés, la depresión y la reactividad emocional**. Si Pedro no hubiese comprendido tanto sus puntos fuertes como los puntos débiles que tiene en sus estudios a raíz de su dislexia, al obtener un 5 como la nota del examen de dictado habría experimentado sólo las emociones negativas como la decepción y la frustración, y esto le podría generar la ansiedad de cara a nuevos exámenes y otros pensamientos autodestructivos.

Todo esto de las reacciones y las interpretaciones que vienen del pensamiento **se ve tanto en las relaciones interpersonales del ámbito familiar como del ámbito escolar**, y he aquí la importancia de aumentar la atención por medio de un entrenamiento basado en Mindfulness. De esta forma, no sólo se mejoraría la capacidad de atención sino que también se reforzarían las habilidades propias del equilibrio emocional.

Si trabajamos en nuestro Mindfulness **comprenderemos que la realidad es algo diferente a la emoción que se tiene como la respuesta** que cada uno de nosotros damos a una situación en concreto, y por tanto el sufrimiento causado por una determinada situación empieza y acaba en nosotros mismos.

Dentro del contexto familiar, entre amigos, en la escuela y otros contextos sociales, se presentan las

produciendo un desequilibrio emocional. Todo esto ocurre a diario en todos los ámbitos. De ahí que en Capital Psicólogos nace la propuesta del taller de Mindfulness. Aprenderemos a conectar con nuestro cuerpo según nuestra etapa evolutiva del desarrollo, y habrá las propuestas diferentes para los niños, adolescentes y adultos.

- Quizás te interese: "**Los 8 tipos de emociones (clasificación y descripción)**

Beneficios que aporta el Mindfulness en el ámbito escolar

Podemos destacar los beneficios de practicar la meditación en las etapas evolutivas como la niñez y la adolescencia, aunque fueran extensivos a todas aquellas personas en situación de aprendizaje, y sobre todo enumerar los beneficios para dar a conocer su utilidad en el ámbito escolar, ya que estos son menos difundidos por los medios.

Estos son los **principales beneficios psicológicos del Mindfulness en el ámbito escolar**:

- Crea la predisposición óptima para aprender.
- Aumenta el rendimiento académico.
- Realza la atención y la concentración.
- Mejora la participación en el aula.
- Propicia el control de impulsos.
- Fomenta la autorreflexión.
- Facilita las herramientas para reducir el estrés.
- Reduce la ansiedad ante los exámenes.
- Enriquece el aprendizaje social y emocional.

práctica con el fin de lograr el bienestar holístico de uno mismo en tantos ámbitos como los roles sociales que desempeñamos. Desde Capital Psicólogos os invitamos a conocer nuestras propuestas de talleres de Mindfulness para los niños, adolescentes y adultos.

TÓPICOS

EDUCACIÓN INFANCIA ADOLESCENCIA MINDFULNESS

Capital Psicólogos

Centro de Psicología

Capital Psicólogos es un Centro de Psicología ubicado en Madrid. El equipo que lo integra está compuesto por profesionales con más de 20 años de experiencia en el campo de la psicoterapia para adultos, parejas y familias, adolescentes y niños.
Su objetivo es ayudar a las personas a recuperar el control de sus vidas y alcanzar el bienestar superando las dificultades con las que vinieron. Para ello, estos profesionales están implicados en una formación continua, que les permite integrar las técnicas más clásicas con las más innovadoras para obtener tratamientos exclusivos de calidad adaptados a las necesidades de cada persona.



¿ERES PSICÓLOGO/A?

Date de alta en nuestro directorio de profesionales

Solicita acceso

PUBLICIDAD

Disfruta de los mejores contenidos en tu e-mail.

Recibe los mejores artículos de la semana y contenidos exclusivos.

Subscríbete ahora

Menu Accede Regístrate

Te puede gustar recomendado por

Los carbohidratos que hinchan y aumentan la producción de gases
www.vix.com

[Fotos] Xuxa ya no se ve así
desafio mundial

La esposa lee mensajes de su esposa a otra mujer en vez de los juramentos
ShootOldSchool ES

¿Ya has puesto una esponja en tu

Trending



1. Las 26 historias de pareja según Sternberg
   hace 3 días
2. Mi pareja no quiere a mi familia: posibles causas y qué hacer
   hace 2 días
3. Los 80 mejores Proverbios Griegos (y su significado)
   hace 3 días
4. Cómo sobrellevar el confinamiento con los niños
   hace 2 días
5. ¿Cómo es la psicoterapia para la depresión postparto?
   hace 1 día

PUBLICIDAD

MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Mindfulness en jóvenes: ¿es realmente eficaz?

Elisabet Rodríguez Camón

COGNICIÓN E INTELIGENCIA

¿Qué es realmente la superdotación intelectual?

Elisabet Rodríguez Camón



MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

El Mindfulness podría ayudar a combatir la obesidad infantil

Arturo Torres



PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y DEL DESARROLLO

Las 7 mejores academias de refuerzo en Madrid

Arturo Torres



PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y DEL DESARROLLO

La buena escuela no asfixia la creatividad, sino que potencia el talento de los niños

Arturo Torres



CULTURA

Las 12 películas educativas para jóvenes más recomendables

Laura Ruiz Mitjana

Te puede gustar

SECURITY SERVICE

Need Some Cash?

YAHOO SEARCH

Medical Billing Work is in High Demand



PRESERVEMYHEALTH.COM

Un Vegetal Que Te Destruye Desde Dentro





Outdated Hairstyles Old Women Still Wear

[FOTOS] No hay cirugía que pueda ocultar el paso del

Los conductores de Texas deberían hacer esto en marzo

PSICOLOGIAYMENTE.COM
45 preguntas picantes con las que explorar tu lado sexy

PSICOLOGIAYMENTE.COM
Coronavirus: qué es, causas, síntomas y prevención

Comentarios

Necesitas estar registrado para poder comentar Accede

© Copyright 2020 Psicología y Mente. Todos los derechos reservados. Aviso legal, privacidad y cookies.