

Madrid, 19 de mayo de 2020

Estimadas familias:

Esperamos que os encontréis bien y que, a pesar de las circunstancias, estéis sobrellevando lo mejor posible estos momentos de cambio e incertidumbre. Lo que os proponemos hoy os va a ayudar.

Hace unas semanas os hablábamos de **resiliencia**, y hace poco sobre **inteligencia emocional**. Tanto la primera como la segunda son habilidades o capacidades que se aprenden. Algo fundamental para el desarrollo de ambas es aprender a **reconocer y regular las emociones**...pero...**¿cómo puedo aprender?... ¿y enseñar a mis hijos?**



Pues bien, esta semana queremos hablaros sobre **mindfulness o atención plena**, una práctica muy antigua que se originó hace más de 25 siglos en Oriente y está basada en la meditación budista. Sin embargo, se ha "occidentalizado" y está resultando muy útil, ya que, al igual que la meditación, nos ayuda a parar, a conectar con el instante presente, desconectando de las prisas y el ritmo acelerado del día a día. Nos puede ayudar mucho en momentos de estrés y de conflicto. Sin embargo, no son estos los únicos beneficios que aporta, ni siquiera los más importantes.

La atención plena (Mindfulness) es, como lo define John Kabat-Zinn (2003), "el **estado particular de conciencia** que surge de poner atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia momento a momento". No consiste en cambiar las cosas o situaciones, sino en **cambiar la percepción** de las mismas, y de esta percepción surgen nuevas oportunidades para modificar pensamientos, acciones y con ello poder influir directamente en uno mismo y en el entorno.

Está demostrado científicamente que la **práctica habitual** de la meditación y el mindfulness **produce cambios estructurales y funcionales en el cerebro**, activándose las áreas responsables del procesamiento sensorial, la planificación, la formación de la memoria, el control de las emociones y la regulación de la atención, en función del tipo de ejercicio de meditación realizado.



Con la práctica regular, **aumenta** la dopamina, relacionada con el incremento de **la motivación**, y la serotonina, implicada en funciones mentales como las emociones, la memoria, el apetito, el sueño y la regulación de la temperatura. La norepinefrina, relacionada con **el estrés**, se encuentra **significativamente reducida** en las personas que meditan habitualmente. La hormona que regula el ritmo circadiano, aumenta, y la concentración de **cortisol** (otra hormona que aumenta con el estrés) **se reduce**. Además, hay pruebas de una **influencia positiva** en ciertos componentes del **sistema inmune**.

Más **beneficios y cambios positivos** que se observan con la realización de estos sencillos hábitos son, entre otros:

- Aumenta el bienestar, la **calma** y la **concentración**. Mejora la atención y la memoria de trabajo.
- Favorece el desarrollo de actitudes y habilidades básicas muy relacionadas con la **empatía** y la compasión.
- Se va logrando un mayor **autocontrol** sobre los procesos **emocionales** y cognitivos.



Se puede **aprender mindfulness** desde muy temprana edad, a través de juegos, y también en la infancia, adolescencia o edad adulta, sólo, en grupo o en familia.

Las prácticas formales principales son el escaner corporal, la respiración consciente, la meditación caminando y ejercicios corporales de Atención plena.

Las prácticas informales son más eficaces, pero hay que empezar con ellas, una vez que conoces y has practicado las primeras, las formales.

En el Colegio Fuentelarreyna, muchos profesores y profesoras participamos en un curso de 8 semanas en el que aprendimos con Carola García Díaz (<https://reducciondelestres.net/>), el método MBSR. Muchos todavía utilizamos grabaciones suyas para seguir practicando.



Crecer "desde dentro" es imprescindible para aprender a ser personas sanas y felices. [Josean Manzanos](#).

¿Quieres probar alguna práctica o ejercicio de mindfulness?

Alexandra Castillo, exalumna y psicóloga especialista en Inteligencia Emocional (M-32705), que este curso hemos tenido el placer de contar con ella como alumna de prácticas del Máster de Orientación Educativa de la UAM en el colegio, y que trabaja con algunos de vuestros hijos en la actividad extraescolar Inteligencia emocional y Mindfulness (<http://www.colegiofuentelarreyna.org/actividades-extraescolares/mindfulness/>), **nos ha grabado estas prácticas**, adaptadas para todas las edades. **Aunque, si os gustan, podéis probarlas todas, independientemente de la edad.** (Junto al archivo de audio, tenéis el texto escrito por si lo preferís así)

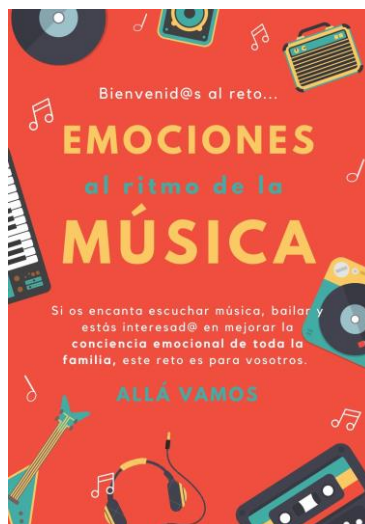
Esperamos que disfrutéis de ellas. Nosotros ya las hemos probado y ¡¡son una maravilla!!

Para los más peques de Infantil: [Tranquil@s y atent@s como una rana](#)

Para los niños y niñas de Primaria: [El parte meteorológico personal](#)

Para adolescentes a partir de 11-12 años y adultos: [Mi lugar seguro, El árbol y la Mente Sabia.](#)

Por último, os dejamos un [reto mindful para todas las edades](#):



Además, a nivel teórico, os recomendamos:

- ✚ Evidencia científica de mindfulness en niños y en adolescentes. Conferencia de 2018, del Dr. Javier García Campayo, médico psiquiatra y director del Master en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza: <https://www.youtube.com/watch?v=vNIZ4OOct8fk>

Un abrazo muy consciente y desde dentro,

Departamento de Orientación