

MINDFULNESS EN LAS AULAS

Para el bienestar de toda la comunidad educativa

Laura García Aros

MINDFULNESS EN LAS AULAS

Para el bienestar de toda la comunidad educativa

EDITORIAL HOLA CHICOS

Av. Callao 1121 4° "D" (1023) CABA, Argentina.
Tel. / Fax (011) 4812-1800 / 4815-1998
e-mail: holachicos@editorialholachicos.com.ar
www.holachicos.com.ar

MIDFULNESS EN LAS AULAS

Autora: Laura García Aros
Diseño de tapa e interior: Donagh I Matulich

ISBN: 978-987-4007-05-6

Producción gráfica realizada por Casano Gráfica
Enero 2024

García Aros, Laura
Mindfulness en las aulas / Laura García Aros. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Hola Chicos, 2024.
96 p. ; 15 x 21 cm. - (Ficheros)

ISBN 978-987-8450-50-6

1. Meditación. 2. Estrés. 3. Actividades Escolares. I. Título.
CDD 370.151

© 2024 Hola Chicos S.R.L.

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723
Libro de edición argentina.

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11723 y 25446.





ÍNDICE

Introducción	5	Capítulo 1. La comunidad educativa y el <i>mindfulness</i>	23
¿Qué es el <i>mindfulness</i> ?	5	1.1. Los educadores: su entrenamiento y convocatoria	25
Principales causas de estrés en los niños	12	1.2. La convocatoria a las familias	27
Cómo, dónde, cuándo y con qué frecuencia practicar <i>mindfulness</i> en la escuela.	15	Capítulo 2. Entrenando al entrenador	29
En la escuela y en la familia.	18	2.1. Ejercicios sugeridos para educadores y padres.	29
Fomentar la colaboración entre escuela y familia	18	2.2. Actividades sugeridas para los adultos con los niños	38
En la vida diaria.	19		
<i>Mindfulness</i> y neurociencias	20		



Capítulo 3. Facilitar el aprendizaje mediante

la práctica de mindfulness 42

3.1. Beneficios que aporta la práctica 42

3.2. La respiración, nuestro primer recurso 45

3.3. Ejercicios prácticos para plantarnos
en el presente: atención, concentración y memoria
en el aula 54

3.4. Observar los pensamientos y aprender a hacer
foco y sostener la atención 61

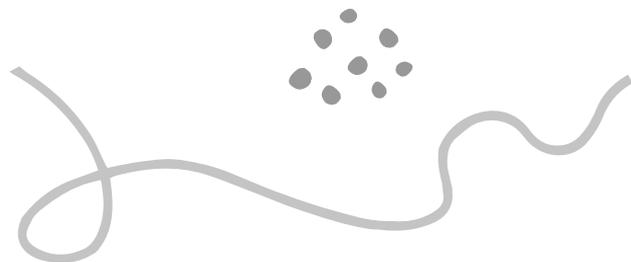
3.5. Ejercicios prácticos para hacer el cuerpo
cercano, vivenciar las sensaciones, y fortalecer
la confianza y la autoestima. 72

3.5.1. Aprendizaje en valores: desarrollar
el humanismo 82

3.5.2. Ser amable y agradecido 82

3.5.3. Ser y estar en paz y feliz 88

Conclusión: hacia una nueva agenda 95





INTRODUCCIÓN

En un mundo cada vez más acelerado y lleno de distracciones, la educación se enfrenta a desafíos sin precedentes. Los estudiantes de hoy están rodeados de estímulos constantes, demandas académicas crecientes y una presión social que puede ser abrumadora. En este escenario, surge una herramienta poderosa para ayudar a los educadores y a los jóvenes a navegar por este mar de cambios y expectativas, logrando el estado de calma y concentración necesario para tener experiencias educativas exitosas: el *mindfulness* en las aulas.

¿Qué es el *mindfulness*?

• • •

Esta es la pregunta que da inicio a nuestra exploración en este libro. El *mindfulness*, también conocido como atención plena, es mucho más que una técnica de meditación.



ES UNA FILOSOFÍA DE VIDA QUE NOS INVITA A ESTAR PLENAMENTE PRESENTES EN CADA MOMENTO, A PRESTARLES ATENCIÓN DE MANERA DELIBERADA Y SIN JUICIOS A NUESTRAS EXPERIENCIAS.

En el contexto educativo, se convierte en una brújula que guía a estudiantes y maestros a través de las complejidades de la enseñanza y el aprendizaje. Les enseña a observar sus pensamientos y emociones, a responder en lugar de reaccionar impulsivamente, y a cultivar la compasión hacia uno mismo y los demás.

En este libro, aprenderemos, a través de ejercicios, cómo los principios del *mindfulness* pueden aplicarse en la práctica docente y cómo pueden beneficiar a los estudiantes en su desarrollo integral. Descubriremos ejercicios y técnicas prácticas que pueden implementarse en cualquier entorno educativo.

Su práctica en las aulas no solo sirve para mejorar el rendimiento académico, sino para cultivar habilidades para la vida. Es una herramienta para fomentar la resiliencia, la empatía, la



autorregulación emocional y el bienestar general. Es un camino hacia la conexión más profunda con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Antes de sumergirnos en la aplicación del *mindfulness* en las aulas, es esencial comprender en profundidad qué es esta práctica y cómo puede transformar la forma en que vivimos, aprendemos y enseñamos. Este enfoque de vida ha ganado cada vez más relevancia en un mundo caracterizado por la distracción constante y la velocidad vertiginosa.

En su núcleo, como ya mencionamos, se trata de la consciencia plena y la atención deliberada. Implica prestar atención a lo que está sucediendo en el momento presente, sin juicios ni distracciones. **Es el arte de estar completamente presente**, ya sea que estemos caminando en un parque, comiendo o resolviendo un problema matemático. En un mundo donde la multitarea y la dispersión son la norma, el *mindfulness* nos invita a descubrir la riqueza de cada momento.

Aunque se ha vuelto popular en Occidente en las últimas décadas, su raíz se encuentra en prácticas budistas que tienen más de dos mil años de antigüedad. Los sabios budistas desarrollaron el *mindfulness* como una forma de comprender y liberarse del sufrimiento humano. Siddhartha



Gautama, conocido como Buda, enseñó la atención plena como parte integral de su camino hacia la iluminación.

Es importante destacar que no es una religión ni una creencia específica. Aunque tiene raíces en el budismo, es una práctica que puede ser adoptada por personas de todas las creencias o sin ninguna creencia religiosa. Es una herramienta universal para la autoexploración y el desarrollo personal.

El *mindfulness* ha sido objeto de numerosos estudios científicos que respaldan sus beneficios. Estos incluyen la reducción del estrés, la mejora de la concentración, el fortalecimiento de la resiliencia emocional y la promoción del bienestar general. En el ámbito educativo, ha demostrado ser eficaz para mejorar el rendimiento académico, reducir el acoso escolar y fomentar la empatía entre los estudiantes.

Su práctica implica una serie de ejercicios y técnicas diseñadas para cultivar la atención plena. Estos pueden incluir la meditación formal, la observación de la respiración, la atención a los sentidos y la exploración de pensamientos y emociones. A lo largo de este libro, exploraremos estas prácticas en detalle y aprenderemos cómo pueden adaptarse a las aulas.



En las aulas, no se trata solo de enseñar a los estudiantes a meditar; es un enfoque holístico que promueve la autorregulación emocional, la empatía y la toma de decisiones conscientes. Puede ser una herramienta poderosa para enfrentar los desafíos de la educación moderna y ayudar a los estudiantes a florecer no solo académicamente, sino también como seres humanos conscientes y compasivos.

Uno de los pilares fundamentales del *mindfulness* es la atención a la respiración. La respiración es un ancla que nos conecta con el presente en cualquier momento y lugar. Una observación consciente de la respiración es una herramienta poderosa para calmar la mente y reducir el estrés.

La meditación *mindfulness* es una práctica formal que implica dedicar tiempo específico para entrenar la mente en la atención plena. Propondremos diferentes prácticas de meditación, desde el escaneo corporal hasta la meditación de amor y bondad. Descubriremos cómo establecer una práctica de meditación regular y los beneficios que puede aportar a nuestras vidas.

Esta herramienta nos invita a volvernos más conscientes de nuestros sentidos y de la experiencia sensorial en el momento presente, puede ser especialmente útil para los estudiantes, ya que los ayuda a conectarse con su entorno y a reducir la ansiedad.



Otra parte esencial del *mindfulness* es la exploración de nuestros pensamientos y emociones. Con su práctica aprendemos a observar los pensamientos sin identificarnos con ellos y cómo cultivar la autocompasión al lidiar con las emociones difíciles. Esta habilidad puede ser especialmente valiosa para los estudiantes que enfrentan desafíos emocionales en su vida escolar.

Los educadores desempeñan un papel fundamental en la enseñanza y práctica del *mindfulness*. En estas páginas ofreceremos ejercicios prácticos sencillos, organizados por nivel de dificultad, para que los maestros pueden incorporarlos en el aula y modelar la atención plena para sus estudiantes. También, a partir de ellos, se pueden diseñar estrategias para fomentar un ambiente de aprendizaje consciente.

Uno de los beneficios más notables para los niños es su capacidad para mejorar el bienestar emocional. A través de su práctica, aprenden a reconocer y regular sus emociones de manera más efectiva. Esto les permite lidiar con el estrés, la ansiedad y la frustración de una manera más saludable.

También está asociado con una mayor concentración y la mejora en el rendimiento académico. Al aprender a prestar atención de manera deliberada, las y los estudiantes pueden enfocarse de manera más eficaz en sus tareas y estudios, lo que se traduce en un mejor rendimiento en la escuela.