Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Beneficios de la práctica de mindfulness

Concepto *Mindfulness*

Mindfulness es un tipo de meditación. Se define como la habilidad de prestar atención al momento presente. Gracias a la plasticidad cerebral, esta habilidad se puede aprender y entrenar, como un músculo.

La actitud *Mindfulness* se caracteriza por:

- Aceptación. Aceptar lo que ocurre en el momento presente sin resistirse.

- Ecuanimidad. No juzgar ni etiquetar en “bueno” o “malo” aquello que sucede en el presente.

- Curiosidad o mente de principiante. Observar los acontecimientos del presente como si fuese la primera vez, sin ninguna carga del pasado.

¿Para qué el *mindfulness*?

La gran parte del tiempo la mente se encuentra distraída, divagando en pensamientos, imágenes, recuerdos, sentimientos…. Se le llama “mente de mono” o mente errante. En este estado, la mente actúa en piloto automático y puede causar mucho sufrimiento.

- Esta mente tiende a reaccionar de forma automática e impulsiva a las circunstancias externas. No se para a pensar y a evaluar las posibles consecuencias de su reacción.

- Esta mente tiende a hacer comparaciones entre personas *(“éste es mejor que yo”*) y entre el pasado, presente y futuro (*“todo tiempo pasado o futuro es mejor”*). Estas comparaciones producen mucha inseguridad e intranquilidad.

- Esta mente etiqueta todo y lo clasifica en “bueno” o en “malo”. La tendencia humana es de perseguir todo lo clasificado como “bueno” y de huir y rechazar todo lo “malo”.

- Esta mente no es capaz de mantener una atención enfocada en tareas complejas como son los deberes, exámenes, atender en clase, escuchar a un compañero…

- Esta mente es responsable de muchos accidentes, errores, olvidos… Mientras el cuerpo se encuentra siempre en el presente, la mente se encuentra perdida divagando por el mundo de los pensamientos. Un ejemplo, ¿cuántas veces al conducir, el coche va en una dirección diferente a la planificada? *¿Quién conducía durante ese trayecto? El* "*piloto automático*". El cuerpo sí estaba en el coche pero la mente no estaba en la conducción, no estaba en el

presente.

- Esta mente crea expectativas respecto a las personas y respecto a los acontecimientos. Si éstas no se cumplen, la mente se enfada, se frustra, se resiste a aceptar la realidad y sufre.

A través de ésta práctica se logra educar y entrenar la mente a poner más consciencia a lo que está aconteciendo en el presente. Para ello, debe darse cuenta de cuándo está en “piloto automático” y elegir desactivarlo.

¿Cómo se practica *mindfulness* con niños?

Practicar la meditación con niños lleva a realizar multitud de actividades para entrenar el musculo de la atención, enfocando su atención en la respiración, en el cuerpo, en un objeto, en sus pensamientos…

Mindfulness se puede practicar de dos formas.

- ***La práctica formal***. Sentado o tumbado, en un ambiente de silencio. Se trata de llevar intencionadamente toda la atención a un “punto de anclaje”. Éstos pueden ser la respiración, el sonido, las sensaciones corporales… “Puntos de anclaje” que se encuentran en el presente. La tendencia de la mente es distraerse y divagar. Cada vez que la atención se distrae hacia otro estímulo, la indicación es volver amablemente al foco de anclaje. En los niños, con cinco minutos diarios de práctica formal es suficiente. Existen audios y ejercicios que facilitan este tipo de prácticas.

- ***La práctica informal***. Se trata de realizar las actividades cotidianas con atención plena. Por ejemplo, notar la temperatura y sensaciones de la ducha, realizar un cepillado de dientes consciente, comer utilizando todos los sentidos, realizar paseos prestando atención al apoyo de los pies, escuchar intencionalmente a la gente con curiosidad, poner atención a los sentimientos agradables y desagradables que se presentan a lo largo del día… Tanto en casa como en el aula hay muchas oportunidades para hacer esta práctica informal con los niños.

Ambas prácticas son útiles. Se complementan. Lo ideal es realizar las dos.

¿Cuál es el efecto de la práctica continuada? ¿Por qué ayuda a mejorar el bienestar personal, familiar y en el aula?

- Con el tiempo y el entrenamiento, la mente se distrae menos y se concentra más. Aprende a ser dueña de la atención para así dirigirla intencionadamente y de forma reflexiva al foco elegido. Mejora así el rendimiento escolar al estar más atentos a las clases y a los deberes.

- Aparece, además, el fenómeno del “observador desapegado”. La mente observa con distancia y aceptación los pensamientos y los sentimientos que aparecen momento a momento. Esta distancia le permite evaluar la calidad de pensamientos y sentimientos y elegir conscientemente qué hacer con ellos: escucharlos o ignorarlos. Esta pausa y distancia consciente y reflexiva se asocia a una menor reactividad y a una mejor regulación emocional.

- Aumenta también la capacidad para tolerar experiencias difíciles y dolorosas (tanto físicas como emocionales). Durante la práctica formal, se practica el estar con las dificultades que van apareciendo durante esos minutos de meditación (dolor en el cuerpo, picores, emociones dolorosas, pensamientos negativos…) sin hacer nada. Así se entrena la actitud de observar y aceptar las experiencias difíciles. Al no oponer resistencia a lo que ocurre, la

experiencia dolorosa se desvanece poco a poco.

- La autocompasión y la compasión por los otros se desarrollan también. La compasión se define como procurar cariño y cuidado a los demás y a uno mismo en momentos de sufrimiento. Durante la práctica de *mindfulness* se entrenan estas dos habilidades a través de la aceptación amable y bondadosa de todo lo que ocurre en el presente, sin juicios. Y a través de una escucha activa y empática a uno mismo y a los demás.

Permite un mejor autoconocimiento y manejo de la mente y de la atención. Cambia la forma de relacionarse con el mundo interno de los pensamientos, emociones, sensaciones y con el mundo externo (mayor interconexión, empatía y compasión). La actitud ante la vida también cambia. La persona meditadora se convierte en protagonista de su vida y en responsable de su felicidad y paz interior.

Ejercicios de *mindfulness* para realizar en familia o en el aula

1. Atención plena a la respiración. Tumbados, en silencio, con un peluche en el abdomen, llevar toda la atención al peluche y sentir como sube con la inspiración y baja con la espiración. Cada vez que la mente se distrae, amablemente, redirigirla al peluche.

2. Atención plena al cuerpo. De pie, llevar toda la atención a la sensación de las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Realizar después un masaje en tobillos, piernas y muslos sintiendo y con plena atención. Movimientos suaves de cadera. Movimientos de hombros y de cuello. Estirarse y soltar todo el aire con energía. Después realizar esta misma actividad masajeando el cuerpo del compañero de al lado.

3. Saborear atentamente. Elegir algún alimento (cacahuete, nuez, galleta, bombón…). Mirar el alimento, su forma y su color. Tocarlo y olerlo con los ojos cerrados y con plena atención. Introducir en la boca, saborear y masticar.

4. Meditación de la mano (idea recogida de *Aulas Felices*). El índice de una de las manos recorre todos los dedos de la otra mano. Durante la inspiración, el dedo índice sube por el meñique y durante la espiración, baja hasta la palma. En la siguiente inspiración, sube acariciando el dedo anular y durante la espiración baja. Y así sucesivamente hasta recorrer los cinco dedos. Esta meditación es muy sencilla ya que la mente está ocupada concentrada en la respiración y en el movimiento de los dedos. Produce mucho enfoque y mucha relajación.

5. Utilización de un *mantra* (del sánscrito “mans”, mente y “tra”, liberación) y un *mudra* (gestos de las manos que ayudan a la concentración). Estas dos herramientas ayudan a liberar la mente del flujo incesante de pensamientos. Por ejemplo, cantar el mantra “SA- TA- NA- MA “de tal forma que en el “SA” el dedo pulgar de una mano toca el índice de esa misma mano, en el “TA” el dedo pulgar toca el dedo corazón, en “NA” el dedo pulgar toca el dedo anular y en “MA” el dedo pulgar toca el meñique y así sucesivamente. Se adjunta un vídeo de un niño realizando este mantra (los primeros 45 segundos): https://youtu.be/Tk5VjAjXp5U

6. Utilizando un audio de apoyo. Se adjunta un audio de Yolanda Calvo para experimentar una meditación guiada: “Aprender a centrarse en la respiración”.

Recursos para practicar mindfulness en familia y en el aula

1. Libro ***Tranquilos y atentos como una rana*** de Eline Snel. Incluye un CD con meditaciones para hacer en familia.

Los niños de hoy suelen ser inquietos y dispersos. A algunos les cuesta conciliar el sueño, otros están incluso estresados. ¿Cómo ayudarlos a calmarse y relajarse? ¿Cómo lograr que se concentren en lo que hacen? La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades de los pequeños y les puede aportar beneficios inmediatos. Este libro ofrece historias y ejercicios simples y breves que los niños podrán practicar a diario. Está dirigido a niños y niñas de 5 a 12 años y a sus padres, que pueden acompañarlos en su práctica.

2. Libro ***Mindfulness para enseñar y aprender***, estrategias prácticas para maestros y educadores de Deborah Schoeberlein.

Enseñando la atención plena directamente a los alumnos se incrementan los efectos de la presencia del profesor, entrenando a los jóvenes para que ejerciten por sí mismos habilidades de atención sencillas, prácticas y universales. La atención plena o *mindfulness* es una manera consciente e intencionada de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Este planteamiento concreto de lo que es prestar atención y de pulir la consciencia mejora el enfoque mental y el rendimiento académico, lo que a la vez refuerza diversas habilidades que contribuyen al equilibrio emocional.

3. Libro ***El niño atento, mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*** de Susan Kaiser Greenland.

"El niño atento" es un libro revolucionario, el primero en mostrar a los padres el modo más adecuado de enseñar a sus hijos estas prácticas transformadoras. La atención consciente te ayuda a prestar una mayor atención a lo que ocurre en tu interior -tus pensamientos, sentimientos y emociones- para poder entender mejor lo que te sucede. "El niño atento" amplia los grandes beneficios del entrenamiento en *mindfulness* a niños a partir de cuatro años, con ejercicios, canciones y juegos adaptados a su edad.

4. Blog Inés Merino, taller de mindfulness con niños en el centro de salud de Colmenar de Oreja: http://inesmerinocs.blogspot.com.es/p/talleres-meditacion-para-ninos.html

---

Fecha de publicación: 15-10-2015

Autor/es:

- Inés Merino Villeneuve. Pediatra. Centro de Salud de Colmenar de Oreja. Madrid

BY NC ND