

Concepto de Mindfulness:

- ☛ **Prestar atención en el momento presente.** La realidad se encuentra en el aquí y ahora. Solo tienes que estar al tanto de sentir las cosas tal y como lo son ahora.
- ☛ **Sin emitir juicios.** Normalmente, cuando notas algo, automáticamente reaccionas a la experiencia de acuerdo con tu condicionamiento pasado. El Mindfulness busca una reacción aséptica, sentir la experiencia tal y como es sin entrar a valorarla.
- ☛ **Aportar valores positivos.** La atención plena debe aportar valores como la bondad, la compasión y la amabilidad.

2 maneras de practicar el Mindfulness:

1) De una manera formal.

Practicar el Mindfulness de una manera formal quiere decir que vamos a **reservar un momento del día para dedicarnos en exclusiva a realizar una sesión de meditación Mindfulness.** Mediante esta sesión entrenaremos nuestra atención y aprenderemos a lidiar con los pensamientos intrusivos. Fomentaremos un sentido de bondad y curiosidad hacia todo aquello que nos rodea.

2) De una manera informal.

Son todos los momentos del día que dediquemos a practicar la atención plena, esto incluye un alto grado de concentración, en cualquiera de tus actividades diarias como pueden ser cocinar, limpiar la casa, caminar hacia tu lugar de trabajo, hacer ejercicio, hablar con un amigo, conducir, etc.

De esta manera profundizamos en nuestra capacidad de ser conscientes y **entrenamos nuestra mente para que permanezca en el momento presente** en lugar de dirigirla hacia el pasado o el futuro.

Beneficios del Mindfulness en niños:

Son muchos los beneficios que el mindfulness proporciona a los niños:

- Mejora el aprendizaje, la atención, la creatividad y el rendimiento académico.
- Pueden concentrarse mejor e ignorar las distracciones.
- Les ayuda a regular sus emociones, a encontrar la tranquilidad y el equilibrio cuando se sienten enfadados, angustiados, molestos,... y a sentirse más seguros.
- Aumenta la introspección, ven más claramente lo que sucede en su interior, en su exterior, en los demás y en su entorno.

- Desarrollan la compasión y la amabilidad hacia sí mismos y hacia los demás.
- Mejora las habilidades prosociales como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás o la ecuanimidad.

Ejercicios sencillos de Mindfulness infantil:

EL NIÑO ASTRONAUTA

Vais a jugar a ser astronautas que visitan otros planetas. Ofrécele una pieza de fruta (o cualquier otro alimento) y pídele que la describa con los 5 sentidos pues jamás habéis visto cosa igual; cómo es ese alimento, qué forma tiene, cuál es su color, si pesa, si es blando o duro, si es suave o rasposo, si huele a algo, si hace algún sonido cuando lo masticas, si es dulce o salado, etc.

TESOROS EN EL CAMINO

Intenta recordar 5 cosas que veas de camino al colegio, en un tramo de un viaje en coche, en la visita a un museo o en un simple paseo por la calle (un árbol, un animal, un edificio peculiar, unos niños jugando, etc.)

¿Cómo son? Intenta percibir cada vez más cualidades de las cosas pero sin juzgar, sin decir si es bueno o malo, hermoso o feo, simplemente apreciando las características de lo que te rodea.

EL PARTE METEOROLÓGICO

Sentaos cómodamente, cerrad los ojos y tomaos un tiempo para descubrir cómo os sentís en este momento. ¿Qué tiempo está haciendo por dentro?

Dile que observe si brilla el sol y si se siente relajado, o si hay nubes y está a punto de caer un chaparrón, o quizás si hay una tormenta. Pídele que observe de forma amable y curiosa el tiempo que hace por dentro e indícale que es simplemente lo que hay. Puede ser que en otro momento del día cambie, pero ahora es como es, y así está bien. Los estados de ánimo cambian como cambia el tiempo, pasan por sí mismos.

ATENTOS Y QUIETOS COMO UNA RANA

La rana es un animalito que puede dar grandes saltos pero también puede quedarse muy ranaquieta, observando todo lo que pasa a su alrededor pero sin reaccionar de inmediato, respirando con mucha calma.

Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshinchaba cuando sale el aire. Vamos a sentarnos y a respirar como la rana, así, la ranita no se cansa y no se deja arrastrar por todos los planes interesantes que se le pasan por la cabeza.

Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando como la barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez.