

# Mi clase

## “Mindful”

Por Claudia Laso  
(claso@colegiomenor.edu.ec)

**M**indfulness se ha convertido en una práctica muy popular en los últimos años. Hoy por hoy, los alumnos están conectados a la tecnología constantemente y tienen varios estímulos externos que los mantienen en alerta constante. Por este motivo, hoy más que nunca, es básico que tengan un momento de calma y se “desconecten” de todo para regresar su atención al interior, a fin de estar presentes en la actividad que están realizando. La práctica diaria de Mindfulness ha tenido resultados muy beneficiosos a nivel mental, físico y emocional en mis alumnos. Luego de dos años de enseñar estos ejercicios a niños de 11 y 12 años he logrado comprobar los beneficios que tienen en su inteligencia emocional, en su aprendizaje y en su vida a corto y largo plazo.

En mis clases tengo alumnos de sexto grado. Todas las semanas incluyo por lo menos dos lecciones cortas (10 a 15 minutos) donde les enseño diversos conceptos relacionados con la práctica de “vivir despiertos”. Los conceptos que van a aprender durante el año están relacionados a conocer sobre el funcionamiento del cerebro, el manejo de las emociones y cómo desarrollar la compasión y la empatía. Los cambios que he podido ver en mis clases son impresionantes y me motivan a continuar enseñando Mindfulness.

En general, la actitud y el ambiente en las clases es muy positivo. Se ha reducido la ansiedad de colaborar en clases o rendir pruebas, y ha aumentado la participación. Empezamos a funcionar como un sistema

y no como individuos que solo tienen en común la clase y el profesor. Existe un mayor nivel de aceptación entre los alumnos y se ha incrementado la colaboración, así como el trabajo en equipo. Un cambio que me impactó fue que los alumnos empezaron a ponerse en el lugar de otros. Esto lo implementaron en su manera de vivir; ahora son más conscientes de sus actitudes con sus compañeros y familiares en el colegio y en casa. En escritos que realizan sobre su aprendizaje de Mindfulness, mis alumnos han expresado que con estos ejercicios ahora son más pacientes y se portan mejor con sus compañeros, con sus hermanos y con sus padres. Esto quiere decir que experimentan empatía, un sentimiento que muchas veces les es difícil de entender.

La empatía es un sentimiento clave en el desarrollo emocional de las personas en general. Se trata de la habilidad de ver y valorar lo que otra persona siente o está viviendo. Este sentimiento es muy valioso. La psicología afirma que ayuda a construir relaciones más fuertes entre las personas, a mantener amistades que duran años, y a desarrollar comunidades fuertes que originan cambios en la sociedad. Básicamente, si logramos que los niños desarrollen este sentimiento de empatía, logramos que ten-

*La práctica diaria de Mindfulness ha tenido resultados muy beneficiosos a nivel mental, físico y emocional en mis alumnos.*

gan mayor inteligencia emocional. La inteligencia emocional puede ser definida como la capacidad de notar y expresar los sentimientos correctamente; de esta manera es posible adaptarse a las situaciones de manera más fácil, y poder regular las emociones que sentimos sin dejar que estas lideren y dominen nuestra vida.

Cada vez que empezamos una lección realizamos el ejercicio de respirar con una campana de Mindfulness. Hago sonar la campana tres veces. Cada emisión de la campana tiene un distinto tiempo de duración, y los alumnos deben concentrarse en escuchar el sonido, respirar normalmente y levantar su mano cuando dejan de escucharla.

Al principio notaba que les costaba mucho concentrarse, y que aun cuando estaban meditando seguían moviendo diferentes partes de su cuerpo. Ahora, con mayor práctica, veo que tienen un nivel más profundo de concentración y compromiso con el ejercicio. Al principio del año yo organizaba los ejercicios de respiración y ellos seguían mi guía. Ahora ellos ingresan a la clase y piden que hagamos el ejercicio antes de seguir con los objetivos de la clase.

Cuando tengo un bloque de clases seguidas con los mismos alumnos realizamos actividades como “brain breaks” (recreos mentales) donde realizamos diferentes tipos de ejercicios; estos ejercicios pueden ser meditaciones sentadas o en movimiento, las cuales les ayudan a relajarse y seguir presentes en la clase.



La práctica diaria de Mindfulness ha tenido resultados muy beneficiosos a nivel mental, físico y emocional en mis alumnos.

Cuando me han preguntado cómo empezar estos ejercicios en las clases insisto que no es necesario estar certificado o entender profundamente sobre *Mindfulness* para poder empezar a practicar con sus alumnos. No requiere de mayor preparación y no hay forma de que se haga algo mal con este tipo de ejercicios. Hay recursos como páginas web y aplicaciones para el celular que emiten el sonido de la campana y esto ayuda a que podamos realizar estos ejercicios en cualquier lugar sin mucha organización previa. Simplemente hay que empezar sentados cómodamente, respirar normal-

mente, aprender a dejar de juzgar toda actividad que surja en nuestra mente, y ser espectadores de los pensamientos o sentimientos que son pasajeros, manteniendo nuestra atención siempre en la respiración y el sonido de la campana. Al tiempo

*Los cambios que he podido ver en mis clases son impresionantes y me motivan a continuar enseñando Mindfulness.*

que realizamos la práctica en clase podemos seguir aprendiendo e investigando sobre el tema. Existen muchos recursos en Internet que sirven de guía para presentar la información a los alumnos de manera amigable, y lograr así que puedan comprender todos los temas que se quieran abordar sin que les resulte difícil o aburrido. Personalmente esta práctica me ha ayudado no solo en mi vida sino en la manera de aprender de mis alumnos. Por este motivo lo recomiendo como recurso de enseñanza para implementar en todas las aulas.