

El [Mindfulness](#) parece la nueva moda fugaz en el campo del bienestar y la meditación, no estamos ante un fenómeno de reciente creación: sus orígenes se remontan hasta finales del siglo VII a.C., momento histórico íntimamente ligado con la aparición del [Budismo](#).

Los beneficios del Mindfulness

El objetivo fundamental del Mindfulness va encaminado a **dotarnos de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos** para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida.

Atención consciente como clave para el autoconocimiento

El Mindfulness persigue el aprendizaje, llegar a conectar con nuestro yo interior, gestionar nuestros eventos internos y reaccionar de un modo más consciente y eficaz a las eventualidades del día a día.

En último término, hay que ser conscientes de que lo que nos provoca malestar o ansiedad **no son los eventos**, sino como vinculamos las emociones a éstos.

No se trata de borrar las emociones negativas que nos pueden causar ciertos hechos, sino de reducir su intensidad

Beneficios para tu salud psíquica y corporal que te puede aportar el Mindfulness:

1. Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad

La práctica del Mindfulness **aporta a sus practicantes un estado de calma y serenidad**, lo que sin duda afecta en nuestra salud la física y emocional.

2. Acaba con los problemas de insomnio

La gente que practica mindfulness a diario muestra un mejor **control sobre las emociones** y los comportamientos durante el día. Por otro lado, estas personas muestran un nivel bajo activación cortical por la noche, lo cual les ayuda a dormir mejor.

3. Protege el cerebro

4. Acrecienta la capacidad de concentración

la conciencia y la atención plena, para de esta manera poder dirigir de forma voluntaria estos procesos mentales.

5. Desarrolla la inteligencia emocional

El Mindfulness nos ayuda conocernos, a indagar en nuestro interior y mostrarnos tal y como somos. Con su práctica se mejora la **Autoconciencia y el Autoconocimiento** y **nos hace evolucionar internamente.**

6. Mejora las relaciones interpersonales

la habilidad de responder de manera apropiada al estrés de la relación y la habilidad de comunicar sus emociones a la otra persona.

Por otro lado, la filosofía Mindfulness, basada en la compasión y la aceptación, mejora las relaciones interpersonales.

, a no alimentar nuestro parloteo interno y a comprender mejor qué puede estar ocurriendo dentro de la otra persona

7. Favorece la creatividad

La meditación ayuda a calmar la mente, y una mente calmada tiene más espacio para generar ideas nuevas.

8. Mejora la memoria de trabajo

Cambios muy notables en la experiencia de enfado, indignación, discusiones, etc. Efectivamente, la experiencia de enfadarse, indignarse y tener discusiones cambia por completo

En los tiempos actuales en los que los niños están tan sobre estimulados, enseñarles a calmar la mente y centrar la atención desde etapas tempranas afectará positivamente a su salud y bienestar a largo plazo y mejorarán sus relaciones personales y sus resultados académicos. Y esa es la esencia del aprendizaje, el que nos capacita para la vida y nos permite ser mejores personas. En el fondo, todo se reduce a que la enseñanza y el aprendizaje constituyan experiencias felices.

Logros

Para mí, el logro más importante ha sido el auto control. Como la famosa competencia dice : Aprender a aprender. Saber situaciones como me están estresando y provocándome algo más que enfado y poder encausarlas a otro punto menos estresante. Como una compañera nuestra de claustro dice:

“Hay que enfadarse, pero no cabrearse”

Conocer el punto mío propio de no retorno, a una situación más aguada y más duradera.

Quiero destacar también que el grupo de trabajo me ha permitido encajar en este grupo del que en ningún momento me sentí un extraño, y poder extenderlo a todo el claustro de profesores. Ha mejorado mis habilidades para hacer relaciones personales.

Dificultades

Principalmente las dificultades las veo de dos tipos, una nuestra como profesores y otra en el alumnado.

Yo a veces, me veo en la tesitura de que al principio de aplicar mindfulness podría perder el control de la clase porque podría suponer la pérdida de

autoridad en futuras clases. Qué no me vieran como a un adulto o más como a un igual.

La otra dificultad es dada mi falta de experiencia y formación por tanto al aplicarla puede salir un éxito o meterme en un jardín sin flores del cual no sé cómo poder salir.

Respecto al alumnado, la dificultad es en ciertas circunstancias que no quieren participar o son reacios a intentar algo nuevo. La sobre estimulación que tienen el alumnado provoca apatía. Están acostumbrado a tener satisfacción o ver lo que sucede al instante, no saben esperar o ver que ocurre al final de alguna situación. Todo tiene que ser inmediato para ellos.