

Cómo y por qué implantar el mindfulness como asignatura en Secundaria

La práctica de mindfulness puede ayudar a los estudiantes de ESO a gestionar los cambios físicos y emocionales propios de la edad.

3.0 por EDUCACIÓN 3.0 • 11 de febrero de 2020



La edad escolar es una época privilegiada en la cual aparecen las actitudes y destrezas que conformarán al futuro adulto. Por esta razón debemos transformar las aulas en espacios de crecimiento y bienestar para

SUSCRÍBETE
A NUESTRO
BOLETÍN



TELEGRAM

¡Únete **ÚNETE**
a
nuestro
canal
de
Telegram!

alumnos y docentes donde aprendan, mediante la vivencia diaria, a entenderse a sí mismos, a tomar

distancia de sus pensamientos y emociones, a gestionarlos, a ser más compasivos con ellos mismos

y con los demás y a descubrir sus fortalezas y talentos.

El mindfulness y la compasión son dos herramientas imprescindibles que han evidenciado, de manera científica, sus beneficios sobre el desarrollo de estas actitudes y destrezas, así como la mejora en las capacidades ejecutivas del cerebro, el aumento del bienestar y la reducción de la reactividad emocional.

Una asignatura sobre mindfulness y educación emocional

Para llevarlo a la práctica, hemos creado la asignatura 'Mindfulness como asignatura' autorizada por la Consejería de Educación y que tengo la suerte de diseñar e impartir en el I.E.S. Francisco Javier de Burgos, en Motril. Somos pioneros ya que hay muy pocos centros en España que oferten asignaturas similares.

En esta materia, que es optativa y que impartimos en 1º de la ESO, trabajamos habilidades como la atención sostenida, la consciencia de pensamientos, emociones, cuerpo y sentidos, valores como la compasión o la gratitud, además de la regulación



emocional, gestión del estrés o la autoestima. En definitiva: trabajamos la conciencia de sí mismos y las destrezas para la vida.



A estas edades, los niños y niñas viven una serie de cambios físicos y neurológicos, como la poda neuronal, la sobreexcitación de la amígdala o una serie de cambios hormonales que les lleva a tener unas reacciones emocionales que ni ellos mismos entienden. También desarrollan una necesidad muy acusada de aceptación de los demás y son muy sensibles a las opiniones ya que se están creando su autoconcepto; además están sobreestimulados y dispersos.

Es en esta etapa vital cuando aparecen comportamientos y actitudes que pueden perdurar y

donde se fraguan el 75% de los trastornos mentales, como la ansiedad o depresión y que se expresarán en la edad adulta.

Por todas estas cuestiones, es muy necesario ayudarles gracias al mindfulness como asignatura a desarrollar hábitos saludables de la mente y fortalezas que les permitan estar en contacto consigo mismos, así como gestionar situaciones de estrés a las que tendrán que enfrentarse el resto de la vida. ¿Un ejemplo? Los exámenes de selectividad, que ejercen mucha presión entre los estudiantes.

La metodología que llevamos a cabo es totalmente vivencial y práctica, donde el alumno es el protagonista del proceso. De este modo, un aspecto en el que nos centramos es en el desarrollo de la atención plena. Es un recurso básico para el aprendizaje y en el currículo ordinario no se les enseña a gestionarla. Aquí aprenden a enfocar su atención, no solo a eventos externos sino también a su interior, a tomar consciencia de sí mismos y, en consecuencia, a hablar de las sensaciones, emociones o pensamientos que les asaltan. Este es el primer paso para una correcta gestión personal.

¿Cómo se desarrolla en el aula? Silencios mágicos,

juegos y compasión

No es necesario que el aula se mantenga en silencio sino desarrollar en el alumno su capacidad de mantenerse enfocado, consciente de su propia atención y de lo que está haciendo su mente.

Para ello, usamos técnicas como el silencio mágico, los gongs y campanas, la esfera de la respiración, la botella de la calma, meditaciones de atención al cuerpo, a los sonidos, a los pensamientos y a las emociones. También es importante dar un tinte lúdico a estos contenidos y para ello disfrutamos con juegos como la bomba silenciosa, el leñador, dinámicas de grupo y vídeos. Se trata de instaurar un hábito porque cuánto más practiquen, mejor.



Otro aspecto importante es la compasión. Dirigida a sí mismos es el camino hacia la autoaceptación, un cambio en el nocivo diálogo interior que habitualmente tenemos, abandonando la constante comparación con los demás o la costumbre de juzgarnos como personas insuficientes. Este valor

hace que el ambiente en el aula cambie de manera radical. El objetivo es que vean la humanidad en el otro, la semejanza. Cuando empatizan ya no quieren dañarse los unos a los otros porque descubren lo que les une en lugar de lo que les separa. Así, la relación es mucho más afectuosa, conectan de corazón a corazón dando lugar a un entorno óptimo para el aprendizaje y la vida. No olvidemos, además, que la neurociencia indica que un estado emocional equilibrado es fundamental para el aprendizaje.

La compasión la trabajamos mediante meditaciones del cultivo de la compasión y reconocimientos, es decir, nos enfocamos en las cualidades, no en los defectos, potenciando el contacto físico, compartiendo aspiraciones y sueños; y dando lugar a diálogos de persona a persona creando objetivos comunes.

Compartirlo con el resto de la comunidad educativa

También vamos a otras clases para practicar con las interacciones. Y para forjar vínculos con sus familias y la comunidad, nos visitan los abuelos y personas de la ciudad que cuentan con un aprendizaje vital que aportar.

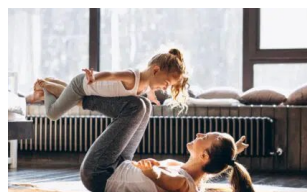
Nuestra visión está enfocada en que el mindfulness como asignatura sea parte del centro educativo y no algo que se aplique solo en una asignatura concreta. Hay muchas posibilidades para integrarlo en el

currículo de otras materias, tal y como hacemos en nuestro centro: trabajamos textos y meditaciones en Lengua o en las asignaturas de idiomas y tomamos consciencia del cuerpo en Educación Física, entre otras.



En definitiva, debemos tener presente que con esta materia le estamos haciendo un regalo a los estudiantes para toda la vida y donde los mayores beneficiados somos los docentes ya que que tenemos la oportunidad de crecer personalmente acompañándoles a ser felices.

También te puede interesar



Actividades y recursos descargables gratuitos para trabajar las

Herramientas emocionales para la vuelta al cole de la 'nueva normalidad'

“Una buena figura de apego es como un bote salvavidas en una tormenta”

Únete a la conversación ² Comentarios

Comentar

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario...

Nombre *

Email *

PUBLICAR EL COMENTARIO



Antonio Castellón

1. 1 año ago a las 17:36

Hola, cuanto antes mejor, la verdad, pero puedes verlo desde otra perspectiva, si empezando a los 40 años funciona...imaginate con 13 😊

[↩ Responder](#)



Sergio Michel

2. [1 año ago a las 20:56](#)

Quizas secundaria ya es demasiado tarde... ¿
por qué no en preescolar?

[← Responder](#)

EDUCACIÓN 3.0

Somos el medio de comunicación líder en innovación educativa. Nuestro objetivo es acompañar a la comunidad educativa en la necesaria transformación de la educación para adaptarse a la nueva realidad de la sociedad del siglo XXI.

TIENDA EDUCACIÓN 3.0

SUSCRÍBETE A LA REVISTA

CALENDARIO DE EVENTOS

¿QUIÉNES SOMOS?

NORMAS PARA PUBLICAR

PUBLICIDAD

MAPA DEL SITIO

CONTACTO



[Aviso Legal](#) [Política De Privacidad](#) [Política De Cookies](#)

© 2021 Edita Tecno Media Comunicación SL