



**Paula Ferrando**

# **Conociendo el Mindfulness: Técnicas para el aprendizaje socioemocional**



El Mindfulness o atención plena es una técnica meditativa que se sustenta en la neurociencia y que nos permite entrenar nuestra mente hacia un mayor bienestar.

## 1. La mente y su funcionamiento

La neurociencia afirma que la sociedad del siglo XXI está constantemente sobre utilizando a su mente lo que puede tener repercusiones negativas en nuestras relaciones y, sobre todo, en nuestra salud mental y física. Por lo mismo es necesario permitirle descansar, lo cual traerá consecuencias positivas no solo para la mente, si no para todas las dimensiones del ser humano.

La neurociencia afirma que un cerebro estresado aprende desde un 50% menos. De hecho, el cortisol, un neurotransmisor del estrés, tiene un efecto neurotóxico, es decir, literalmente destruye tejido neuronal. Por lo que dar tiempos de descanso a nuestra mente, permitirá generar las condiciones óptimas para el aprendizaje, tanto académicos como relacionales y socioemocionales, etc.

## 2. Neuromitos

A continuación, se presentan 3 neuromitos y se explica su veracidad o falsedad:

“Mis patrones de pensamiento determinan mis patrones cerebrales. Es decir, lo que se piensa continuamente, modifica las estructuras del cerebro” Este mito es verdadero ya que hay evidencia científica que indica que lo que se piensa repetitivamente puede modificar circuitos, incluso estructuras cerebrales. Imagina que el cerebro es un campo de pasto alto, mientras se camine una y otra vez por el mismo lugar, se genera un sendero. Lo negativo de esto, es que, si el sendero recorrido es estar preocupado, estresado, etc., el cerebro, sin considerar aquello, utiliza dichos senderos una y otra vez. Lo positivo, es podemos generar nuevos senderos y los que queden en desuso, se perderán.

“El cerebro cambia continuamente, es decir, durante toda la vida” Hace no mucho tiempo, los científicos creían que el cerebro se modifica hasta los 25 años. Sin embargo, recientes investigaciones permiten afirmar que el cerebro está en cambio de manera continua y permanente.



La base de un cerebro saludable es la bondad, es decir, en un estándar de cerebro saludable, es la bondad el estímulo que acerca más al cerebro a ese estándar. Richard Davidson, Fundador del Centro de Mentes Saludables, afirma que de todos los estímulos que podrían acercar al cerebro a un estado de sanidad, el desear bienestar a otro es lo que más influencia tiene. Es por esto que Davidson, es tan insistente en indicar que debemos practicar acciones y pensamientos bondadosos desde pequeños en los espacios educativos.

En síntesis, es importante tener en cuenta que nuestro cerebro se puede entrenar para movilizarnos hacia nuestro bienestar; y así, la mente sobre utilizada pueda encontrar un espacio de equilibrio para que todo el ser funcione de manera óptima.

### **3. Practica de Mindfulness**

Para la práctica de mindfulness, se recomienda ponerse derecho, pero no rígido, llevar los hombros hacia atrás y concentrarse en la respiración.

En general las prácticas de mindfulness se tratan de llevar la atención a las sensaciones corporales. Para la mente, llevar la atención al cuerpo es bastante aburrido, y lo más probable es que inmediatamente empiece a invadir con pensamientos sobre todas las tareas pendientes. Por lo mismo, es necesario a modo de entrenamiento, dejar que el pensamiento se diluya y regresar a la atención a las sensaciones corporales.

