

## TIPS PÁGINA WEB

---

### BENEFICIOS DE MINDFULLNES Y APORTACIONES POSITIVAS EN EL CONTEXTO ESCOLAR

#### 1. ¿Qué es *Mindfulness* o atención plena?

La meditación (*mindfulness*), se define como el proceso a través del cual, la persona observa y se hace consciente de lo que está sucediendo a cada instante en su cuerpo y en su mente, aceptando las experiencias que se van presentando tal y como éstas son.

Esta práctica, tiene como fin la eliminación del sufrimiento y demás emociones destructivas (Rimpoche, 2000, 2006). A través de las técnicas de meditación, la persona podrá llegar a comprender los aspectos relacionados con la verdadera naturaleza de las cosas y por lo tanto de las emociones resultantes que se darán a lo largo de su experiencia. Cada una de estas técnicas es utilizada con propósitos particulares. Thrangu Rimpoche (2006) define *mindfulness* como “tener control sobre la mente y no dejarla correr de un lado a otro”.

#### 2. Beneficios de practicar *Mindfulness* en el contexto educativo en alumnado con TDAH

Las evidencias sobre los beneficios del *mindfulness* en el contexto educativo han incrementado y ayudado a reafirmar las mejoras que implican este tratamiento y/o técnica. A continuación, se presentan algunos **beneficios del *mindfulness***:

- Beneficios a nivel psicológico: reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión, incremento de los niveles de afecto positivo, reducción de los niveles de cansancio, dolor y quejas psicósomáticas (Metz et al., 2013).

## TIPS PÁGINA WEB

---

- Beneficios relacionados con el aumento de sentimientos y constructos positivos: sensaciones de calma, relajación, sueño mejorado, menor reactividad, incremento de la auto-cuidado, auto-conciencia y un sentido de interconexión o interdependencia con la naturaleza (Wall, 2005), mejora del auto-concepto (Klingbeil et al., 2017).
- Beneficios en relación con la regulación emocional: mayor conciencia y claridad emocional (Schonert-Reichl et al., 2015) y autocontrol de emociones negativas (Broderick y Metz, 2009)
- Beneficios en la función cognitiva: aumento en los niveles de atención, autorregulación y función ejecutiva (Zenner, et al., 2014), mejoras en otras variables relacionadas con el funcionamiento cognitivo, velocidad de procesamiento de información, inteligencia práctica e incremento de los niveles de creatividad verbal, según Franco (2009).
- Beneficios en el ámbito social y escolar: incremento de las habilidades sociales y de las conductas socialmente competentes, mejora de la inteligencia social (Rosaen y Benn, 2006), reducción en comportamiento disruptivo, reducción de los niveles de agresión e incremento de los niveles de aceptación y mejora del rendimiento académico (Klingbeil et al., 2017).

Como vemos, los beneficios físicos y psíquicos que aporta el *mindfulness* dan respuesta a la sintomatología propia del TDAH: inatención, hiperactividad e impulsividad. Basándonos en lo dicho anteriormente, podemos corroborar que la práctica del *mindfulness*, podría ayudar al alumnado a reducir el estrés y aumentar su propio bienestar, para alcanzar así, y optimizar el aprendizaje mejorando a la vez sus relaciones interpersonales.

Aportaciones positivas para trabajar en el contexto escolar la técnica *mindfulness*:

- Mejora la **coordinación respiratoria** y un buen uso del control sobre ella.

## TIPS PÁGINA WEB

---

- Ayuda a comprender de una manera adecuada las **emociones**.
- Refuerza la **autoestima**.
- Aumenta y mejora la **concentración**.
- Promueve la **toma de decisiones** consciente.
- Se podrá llegar a alcanzar un equilibrio social y emocional.
- Ayudará a ponerse en el lugar de los demás, fomenta la empatía.

Pedagoga Terapéutica

Salamanca 16 de mayo del 2023



Fdo: Sara Cotano Bayón