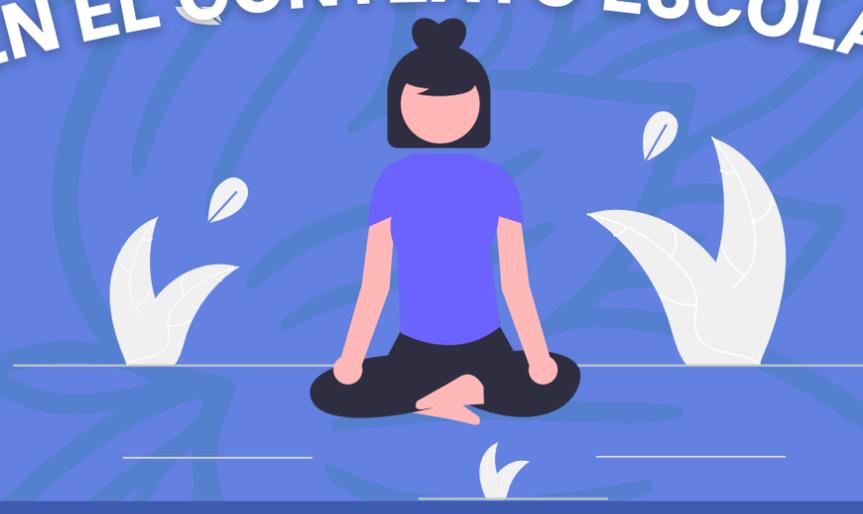


BENEFICIOS DEL MINDFULNESS EN EL CONTEXTO ESCOLAR



La técnica Mindfulness o "atención plena", se puede definir como el acto de focalizar la atención de forma intencionada en el momento presente con total aceptación. La estrategia busca que mantengamos un espacio de observación del momento presente, y de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y ambiente que nos rodea, utilizando una aproximación gentil, curiosa, abierta y sin juicio. Diversos estudios han demostrado que la práctica de la técnica Mindfulness otorga una variedad de beneficios físicos, psicológicos y sociales. Particularmente, para el mundo educativo podemos destacar los siguientes:

AYUDA CON EL INCREMENTO DE EMOCIONES POSITIVAS, REDUCIENDO LOS NIVELES DE ESTRÉS, AGOTAMIENTO, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



PROMUEVE MEJORAS EN LA MEMORIA, HABILIDADES DE ATENCIÓN Y DE TOMA DE DECISIONES



REDUCE LOS PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO, AGRESIVIDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES



EN PROFESORES, SE EVIDENCIA MENOS EMOCIONES NEGATIVAS, MENOR NIVEL DE ANSIEDAD, MAYORES NIVELES DE EMPATÍA Y MAYOR EFECTIVIDAD EN LA ENSEÑANZA

