

Prácticas para la atención plena en educación

María del Carmen Almansa Gil

Maestra infantil e instructora de yoga

Introducción: La atención es uno de los retos más grandes que tenemos como docentes (Goleman, 2013). Acompañar a nuestros niños y niñas a poner atención en aquello que es verdadera importante está siendo un gran reto.

Descripción de la experiencia: Tras mi experiencia como maestra de infantil e instructora de yoga (10 años) y basándome en las evidencias científicas y experienciales, propongo divulgar 3 prácticas vivenciales para volver a lo esencial:

- Volver al cuerpo, saber escucharlo y atender a sus señales nos va a dar mucha información para podernos gestionar mejor, así mismo podremos atender mejor nuestras emociones. (Immordino-Ynag, Damasio, 2007).
- Tomar conciencia de la respiración para manejarla. Pararse a respirar conscientemente, permite reducir nuestros niveles de ansiedad y genera cambios en nuestro cerebro. (Zaccaro et al., 2018).
- La gratitud, dar gracias cada día por aquello que somos y tenemos genera bienestar y cambios en nuestro cerebro (Emmons y McCullough, 2003).

Resultados: He comprobado y vivenciado, que cuando los docentes ponemos en práctica estas 3 dimensiones; cuerpo, respiración y gratitud, nos sentimos más en calma y satisfechos con nuestra vida y así mismo, somos capaces de llevar mejor los retos que surgen en el aula. Y a su vez, estamos creando un contexto adecuado y propenso para que se den los diversos procesos de enseñanza aprendizaje de forma más exitosa.

Conclusiones: Si generamos en las escuelas espacio y tiempo para que los docentes puedan realizar estas prácticas, haremos de la escuela un lugar donde la vida sea lo más importante y donde vivirla en plenitud sea el objetivo principal. Y desde ahí probablemente, seremos capaces de atender a esta vida con todo lo que esta trae y atender cada una de las individualidades de la misma.

Palabras Clave: conexión mente-cuerpo, Respiración consciente, Gratitud, Formación permanente del profesorado.