

**El Mindfulness cada vez es más popular en las escuelas debido a sus beneficios.**

### **Beneficios del Mindfulness en los profesores**

Algunos de los beneficios que aporta el Mindfulness a los profesores son los siguientes:

- Mejora el enfoque atencional y la consciencia
- Aumenta la receptividad ante las necesidades de los alumnos
- **Fomenta el equilibrio emocional**
- Apoya la gestión y la reducción del estrés
- Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo
- Mejora el clima del aula y fomenta un entorno óptimo para el aprendizaje
- **Favorece el bienestar general y la autoestima**

### **Beneficios del Mindfulness en los alumnos**

La capacidad de reflexionar sobre el propio mundo interior, y sobre las propias emociones y pensamientos con actitud de compasión hacia uno mismo aporta beneficios para el bienestar de los estudiantes, y es una parte esencial del entrenamiento Mindfulness.

Un **metaanálisis** llevado a cabo en 2011 por Joseph Durlak, y en el que participaron 270.000 alumnos de todas las etapas académicas, concluyó que aquellos estudiantes que habían realizado programas de educación socioemocional en primaria, no solo mostraron mejoras significativas siendo adolescentes en cuestiones conductuales (por ejemplo, al ser menos violentos), sino que **también obtuvieron una mejora en sus resultados académicos respecto a los que no recibieron esa formación.**

Pero no solamente **regulación emocional** es una parte esencial del entrenamiento Mindfulness, y son muchos los estudios que han

aportado **evidencia científica sobre la influencia positiva de la Atención Plena sobre las llamadas funciones ejecutivas del cerebro**, como la atención, memoria o flexibilidad mental, todas imprescindibles para el buen desempeño personal y académico.

La práctica habitual de mindfulness es beneficiosa para el alumnado por muchas razones. A continuación se muestran los beneficios que aporta el Mindfulness para a los estudiantes:

- Mejora el rendimiento académico
- **Mejora el autoconcepto**
- **Reduce la agresividad y la violencia**
- **Aumenta la creatividad**
- Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de impulsos
- **Potenciar la memoria**
- Mejorar la concentración y la atención
- **Reduce la ansiedad ante los exámenes**
- Favorece la disposición de aprender
- **Fomenta la autorreflexión y el autososiego**
- Potenciar la empatía y la comprensión hacia los demás
- Fomenta conductas prosociales y relaciones interpersonales sanas
- Mejora el aprendizaje social y emocional
- Mejorar de forma general la salud

<https://www.youtube.com/watch?v=e3DvEKiyToQ>

### **Referencias bibliográficas:**

**Eline Snel: RESPIRAD.Mindfulness para padres con hijos adolescentes Kairós**  
<https://www.youtube.com/watch?v=GZCSOTEKfRM>

**Eline Snel: Tranquilos y atentos como una rana Kairós**  
<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM>

<https://educalibre.info/tranquilos-y-atentos-como-una-rana-descargar-pdf/>  
Fernando Alberca: Guía para SER buenos padres de hijos adolescentes.  
Books4pocket  
Augusto Cury: Padres brillantes, maestros fascinantes Booket

**VIDEO RELAXACIÓ 21 dies:**

<https://www.youtube.com/watch?v=e3DvEKiyToQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=TsPDzEg\\_vZ4](https://www.youtube.com/watch?v=TsPDzEg_vZ4)

<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZlM>

<https://www.youtube.com/watch?v=YOdFZ0e8Hml&t=26s>

<https://www.youtube.com/watch?v=-UCj0EOi5jQ&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=GZCSOTEKfRM>