



PsicoNoticias

NOTICIAS Y ACTUALIDAD DE LA PSICOLOGIA

BOLETIN PSICONOTICIAS N°70 | 22 DE JULIO DE 2022

Mindfulness en la educación: una herramienta para bajar el estrés de los estudiantes



La poca socialización y la falta de ejercicio físico, ambos claves para poder deshacernos del exceso de cortisol (una de las hormonas del estrés) en nuestro organismo, no hizo más que contribuir a un desequilibrio emocional en muchos chicos, que claramente podría empañar su desempeño escolar y social. Por otro lado, la escuela es un lugar que genera, ya lo sabemos, situaciones de estrés para muchos chicos: desde olvidarse los cuadernos, pasando por una mala nota, no poder contestar una pregunta o situaciones de bullying, hacen que quienes hayan adquirido las herramientas para poder estar en eje, y manejar las emociones a su favor, y no en contra, estén mejor preparados para navegar las, a veces tumultuosas aguas, que corren por la escuela. El mindfulness, que significa atención o conciencia plena, es una de las muchas formas de meditación que consiste en centrar la mente en

el momento presente.

El mindfulness se viene incorporando con éxito a los programas terapéuticos de reducción del estrés desde hace bastante tiempo. Se lo utiliza satisfactoriamente para sobrellevar el dolor crónico, aliviar el sufrimiento psicológico o mitigar la ansiedad y la depresión, y desde hace un tiempo a la fecha, se lo ha incorporado en la educación con resultados sorprendentes. Un estudio del año 2015, llevado a cabo por Schonert-Reichl, llegó a la conclusión que aquellos alumnos participaban de programas de educación emocional, que incluía la práctica de mindfulness, mejoraban en áreas de atención, memoria, regulación emocional, optimismo, niveles de estrés, y empatía. Otros estudios indican que los programas de mindfulness en las escuelas reducen el estrés y mejoran la atención de los alumnos. (Fuente: Infobae)

Psico-Dato: Que importante es tener elementos que ayuden a gestionar el estrés en la sala de clase, los jóvenes y niños de hoy necesitan no perder su foco y capacidad de disfrutar..

La meditación fue de gran ayuda en pandemia y podría extenderse a otros ámbitos

Meditar puede ser de gran utilidad para las depresiones que se están dando a raíz del covid-19 y también está comprobado que ayuda en la educación y a nivel empresarial.

Esta es una idea que maneja la doctora Solange Gerona desde su cargo de creadora y responsable de Oneness Uruguay, una asociación sin fines de lucro que "busca impactar y co-crear una persona responsable en su crecimiento personal y colectivo". La propuesta surge al ver la incidencia positiva que la meditación está mostrando en distintas enfer-

medades, entre ellas el covid-19, así como en el mundo empresarial y educativo.

"Cada vez más la meditación se está insertando en el proceso terapéutico de los pacientes. Está muy demostrada la eficacia que tiene. Por ejemplo, en un grupo de pacientes con tratamientos oncológicos se vio que los que meditaban tenían mejor tolerancia al tratamiento de quimioterapia y mayor tiempo de sobrevida con neoplasia, además de mejorar su calidad de vida", señaló Gerona. (Fuente: El país)



Psico-Dato: La meditación y el mindfulness, debido a que pueden practicar dentro de casa, han sido de gran ayuda durante la pandemia, y su aplicación debe ser incorporada dentro de los programas de apoyo terapéutico.