

BIENESTAR



El 'mindfulness' entra en el aula

Hoy los maestros se proveen de nuevas herramientas que beben sobre todo de la tradición budista, como la 'atención plena'

El *mindfulness* es un concepto surgido del budismo, que Jon Kabat-Zinn usó en los setenta en su programa de *Mindfulness-Based Stress Reduction* (reducción del estrés basado en la atención plena) y que en la década de 2000 empezó a aplicarse a los niños. Desde 2009 hasta hoy la búsqueda de la palabra en Google se ha cuadruplicado.

El próximo mes de abril tendrán

lugar en Barcelona las IV jornadas de Relajación y Meditación en la Escuela, que este año llevan por lema "El *mindfulness* va a la escuela". Según el director de la jornadas, Luis López González, "es casi un sinónimo de meditación. Expresa la capacidad humana de prestar atención al momento presente. Está de moda. Ocurre como con el *coaching*. Siempre ha habido entrenadores, pero...". López es

MIRAR A DENTRO

La escuela Nostra Senyora de Lurdes de Barcelona lleva 28 años promoviendo técnicas de meditación e interiorización. "Lo primero que hacen los niños al llegar es cerrar la puerta, poner la luz tenue y seguir ejercicios de respiración consciente y relajación. Así logramos más concentración", comenta la religiosa Berta Meneses, jefa de estudios y maestra zen para adultos

Respirar en la escuela

En la escuela pública Josep Guinovart de Castelldefels hace tres años que trabajan en la relajación y la meditación como herramientas de educación emocional. Todos sus maestros se formaron en el TREVA y ya es el tercer curso que lo aplican con el lema Entrenemos la atención para favorecer el aprendizaje. ¿Son palpables, los resultados? "Mucho, lo hubiéramos abandonado de no ser así.", comenta su directora Lluïsa Alonso. Tras el recreo y tras la comida, antes de empezar las clases, se invita a los niños a relajarse y respirar. "Los niños acaban asociando que respirar bien es un modo óptimo de calmarse". A las 9 de la mañana, los pequeños también inspiran con romero en la mano, y usan cuentos como *Pinocho*, que les recuerda que tienen nariz y que, cuando se miente o se está nervioso, la respiración se entrecorta



en especial las escuelas". El método distingue nueve competencias: atención, respiración, visualización, voz/habla, relajación, percepción, postura, energía y movimiento, e invita a implementar cada una con distintos ejercicios: energía (dos niños frente a frente sintiéndose las manos), visualización (cerrar los ojos y ver imágenes conducidos por el maestro), atención (fijarse en la propia respiración o los pensamientos), relajación (dejar ir el cuerpo por partes como si fueras una marioneta)... "Podemos demostrar científicamente que el clima del aula mejora". ■ **Toni Merigó**

pionero en España en la aplicación de técnicas relacionadas con la meditación en la escuela y ha impulsado el programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula), del ICE-UB, que ya ha formado a 1.500 docentes en España.

"Vivimos un mundo de dispersión. En América han calculado los miles de millones de dólares que se pierden por distracciones en el trabajo. Un problema que sufren

Para publicar

Más deporte para frenar la obesidad

En 2014, más de 1.900 millones de personas de 18 años o más tenían sobrepeso, de las cuales, más de 600 millones eran obesos, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Cifras muy elevadas que, según la OMS, están motivadas principalmente por el descenso en la actividad física, fruto de las formas de trabajo —cada vez más sedentarias—, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización, junto

con un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos ricos en grasas.

Teoría ratificada por un nuevo estudio estadounidense, que asocia directamente la disminución de la actividad física en el país norteamericano con el incremento de la obesidad.

El estudio, cuyo principal investigador ha sido el doctor Uri Ladabaum, profesor de medicina de la Universidad de Standford, se ha desarrollado desde 1988 hasta 2010 en Estados Unidos y se ha centrado



en examinar las tendencias en obesidad, actividad física e ingesta calórica en personas adultas.

Los resultados del estudio científico, publicado en la revista científica *The American Journal of Medicine*, muestran que la disminución de la actividad física sí estaba directamente asociada con el incremento de la obesidad, ya que durante el periodo estudiado (22 años) la ingesta calórica no había cambiado significativamente entre los pacientes y sí que lo había hecho el tiempo dedicado a realizar deporte.