



Atención Plena – Mindfulness para la Escuela y la Vida

La atención plena es una manera consciente e intencionada de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Esto, indudablemente, mejora el enfoque, el rendimiento académico, pero también otras cualidades humanas como la bondad o la empatía.

Focalizarse en el momento presente (con una mirada periférica hacia el pasado y hacia el futuro) va a influir en nuestro alumnado en su totalidad. Su progreso académico, sus relaciones sociales y familiares... Incluso en el uso adecuado de las nuevas tecnologías (móviles y redes sociales) el cual es un tema que preocupa tanto a familias como a docentes.

Psicólogos y neurocientíficos llevan estudiando los efectos de las prácticas meditativas desde los años 70. Jon Kabat-Zinn es una de las figuras más representativas, pero se puede encontrar una gran batería de estudios sobre el tema, incluyendo nuestra Universidad de La Laguna. En estas investigaciones se demuestra que la Atención Plena produce cambios en el cerebro, en sus conexiones neuronales.

Un ejemplo es la reducción de la actividad de la amígdala; parte del cerebro que interviene en el miedo y el estrés. La consecuencia directa de este hecho es que se produce una mayor claridad mental. Cuando no estamos limitados por el miedo o el estrés, el cerebro puede ejecutar mejores respuestas a las diferentes situaciones cotidianas. Se mejora la atención y la memoria. Aumenta la corteza cerebral en zonas relacionadas con la motivación, la felicidad, la empatía...

Con este proyecto queremos dar respuesta a la necesidad actual de una renovación en la práctica educativa, cualificando a nuestro alumnado para desplegar el máximo de sus capacidades. En definitiva, prepararlos para la escuela y la vida. Creemos en el desarrollo integral y nos basamos en sólidos fundamentos científicos.

Invitamos a las familias a visitar nuestra página de Facebook donde se compartirán vídeos de la experiencia.

<https://www.facebook.com/colegioacaymo/videos/663445910722642/>

Además, próximamente en nuestra web se podrá consultar un apartado específico de Atención Plena – Mindfulness.

<https://www.colegioacaymo.com/>

Aprovechamos la ocasión para agradecer su colaboración y enviar un cordial saludo.

Cristina Estévez Peña. Directora del proyecto.

Pedro J. Brito Magdalena. Dirección del centro y supervisor del proyecto.