

Mindfulness en las escuelas

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio

www.alejandrojueanmarcos.com

A principios de febrero, Inglaterra anunció que comenzará a enseñar mindfulness (atención plena) en 370 escuelas en todo el país. Damian Hinds, el secretario de educación británico, dijo: “Los niños comenzarán a ser introducidos gradualmente a los problemas relacionados con la salud mental, el bienestar y la felicidad iniciando el primer grado de la escuela primaria”. Esto tiene la intención de combatir el aumento de la ansiedad, depresión y otros desafíos mentales y emocionales en jóvenes británicos según una encuesta nacional de salud reciente.

Asimismo, el gobierno de Nueva Delhi, India, lanzó un “plan de estudios de la felicidad” en el 2018, el cual comienza con ejercicios de atención plena todas las mañanas en el aula para los estudiantes. ¿Estamos en México quedándonos atrás en este tema?



¿Qué es mindfulness?

Atención plena es una palabra rimbombante para referirse a la acción de prestar atención sin juzgar lo que sucede dentro de ti (por ejemplo, tus pensamientos y sensaciones corporales) o en el mundo exterior. Las investigaciones muestran que los estudiantes que practican ejercicios de atención plena a menudo mejoran su concentración, calificaciones, comportamiento, estado de ánimo y capacidad para autorregularse sentimentalmente. Dicho de otra manera, ayuda a nuestros estudiantes a no reaccionar compulsivamente y, en última instancia, a tomar decisiones inteligentes incluso cuando se activan emocionalmente.

Países como Inglaterra y la India, que enseñan sistemáticamente la atención plena, están preparando a sus estudiantes para que se vuelvan emocionalmente inteligentes (no solo en el ámbito académico), están trabajando desde adentro hacia afuera.

Aquí en México, hay más debate sobre la validez de la atención plena y su papel en el salón de clases, para empezar, tenemos la costumbre de no tomar el estrés o la ansiedad como un problema serio y decimos frases como “si es solo un niño, ¿qué problemas serios puede tener?” Así mismo, algunos adultos creen que la atención plena pretende convertir a los estudiantes a una determinada religión y esto es incorrecto. Aunque la atención plena se originó en el Este como parte de las tradiciones de sabiduría oriental - budismo-, la atención de hoy está dirigida a ayudar a los niños a regular mejor sus mentes, cuerpos y comportamiento.

Esta tendencia educativa ya llegó a nuestro continente, en el 2015, a Amanda Moreno, del Instituto Erickson, se le asignaron \$ 3 millones usd, provenientes del Departamento de Educación de los Estados Unidos para enseñar a prestar atención y evaluar su impacto en más de 30 escuelas públicas de bajos ingresos de Chicago.

Es un estudio que tomará varios años y que aún no se ha completado, pero se espera que produzca un informe exhaustivo sobre el impacto del mindfulness en el estado de ánimo, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes, especialmente en las escuelas públicas urbanas de bajos ingresos.

Ahora que se realiza una nueva reforma educativa, esperemos que en México nos subamos al barco de esta tendencia que está impactando positivamente no sólo el rendimiento de los estudiantes, sino también su bienestar.