

Beneficios del Mindfulness en la edad temprana

Los primeros 5 años son una vida entera



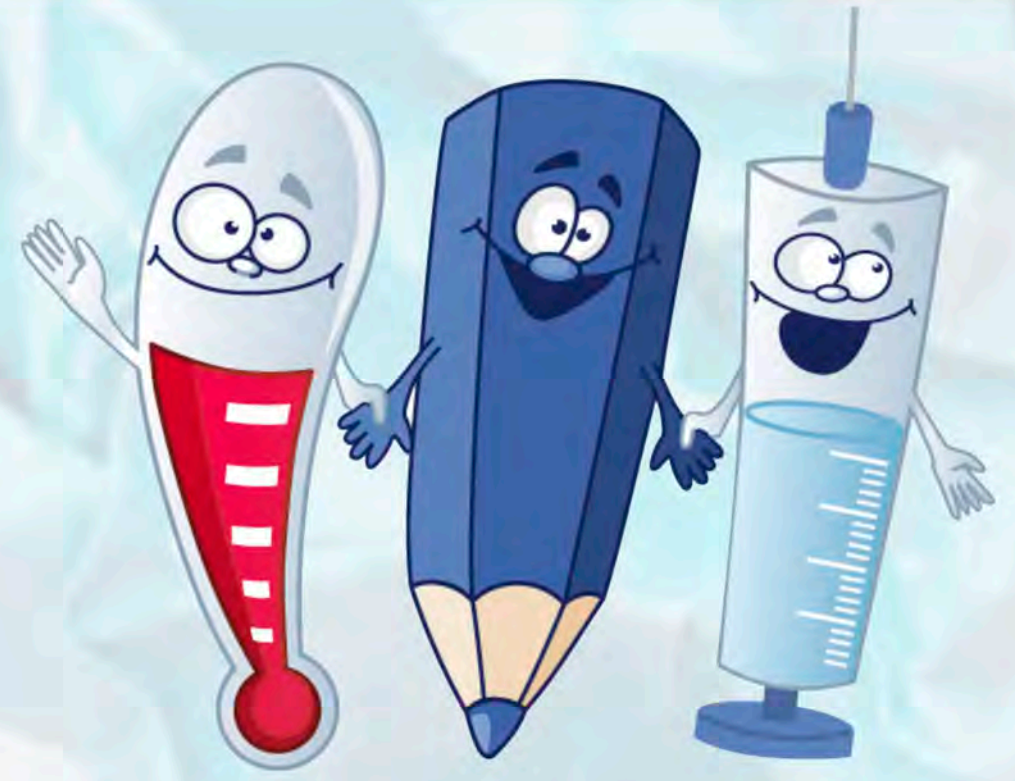
Cantero Lozano, V., Saldaña García, R., Alcalá Navas MC., Bernabé Espiga, R., Bailo Castilla, P., Hernández Cardona, R.

Palabras Clave: Técnicas de Relajación y Mente-Cuerpo, Preescolar, Salud mental, Estado de conciencia

Justificación: El Mindfulness (MF) significa ser capaz y ser consciente de lo que hacemos mientras lo estamos haciendo, de sintonizar con lo que sucede en nuestra mente, en nuestro cuerpo y en el mundo exterior en cada momento. La actitud MF es estar en el momento presente, el cual, suele ser ignorado de forma inconsciente. El MF favorece un mejor control y gestión emocional, mejora la capacidad de concentración, aumenta la relajación, disminuye el insomnio y los niveles de cortisol en sangre y favorece el autoconocimiento.



Objetivo: Describir los beneficios que puede proporcionar el método Mindfulness aplicado a una edad temprana.



Metodología: Revisión bibliográfica en las principales BBDD: Cuiden, Pubmed, Scielo y Biblioteca Cochrane, así como búsqueda de material didáctico y apoyo bibliográfico online. Usando las palabras clave Decs. Se usaron operadores booleanos y términos libres, con límites full text y con fecha posterior a 2005.

Resultados: Los efectos del MF se producen en 5 áreas:

1. Atención selectiva: Se encontraron importantes diferencias en la atención selectiva.
2. Funciones ejecutivas: Mejoró la regulación del comportamiento, la metacognición y el control ejecutivo global, observándose un fuerte efecto en problemas anteriores.
3. Regulación emocional: En el grupo de 11-13 años se usó MF y demostró un menor estrés asociado en los alumnos y una conexión más fuerte con la amígdala derecha y la corteza prefrontal.
4. Conducta prosocial: En los grupos de 4 años se usó el Kindness Curriculum mediante literatura infantil, mejorando la competencia social.
5. Bienestar Psicológico: En el grupo de 7-12 años se utilizó la meditación mediante silencios y repeticiones del mantra, se observó mejora en su bienestar subjetivo y relajación. El MF puso de manifiesto un descenso de los problemas de conducta y aumento del nivel de relajación, mejorando las relaciones sociales y la auto-aceptación, usando ejercicios de colorear mandalas.



Pelicula "Del Revés"

De Izq a Dcha: Tristeza, Alegría, Ira, Asco y Miedo

Discusión: Las emociones negativas interfieren con el aprendizaje de los niños, por lo que, si aplicamos la inteligencia emocional en las escuelas, interferimos directamente en la forma de aprender. Que los niños sepan gestionar y controlar sus emociones, puede desembocar en niños más cívicos, mejores estudiantes y les facilitará la tarea de aprender.

Conclusiones: El mindfulness con niños puede ser muy productivo y proporcionar grandes beneficios. Los efectos del MF desde una edad temprana repercute positivamente en el desarrollo cognitivo de las emociones y en la esfera social.