

GESTIONAR POSITIVAMENTE LAS EMOCIONES EN TIEMPOS DE PANDEMIA. EL MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA

En el transcurso de este período de distanciamiento físico debido al virus Covid-19, es muy probable que puedan estar surgiendo algunas emociones y sentimientos que nos incomoden e intranquilen. Sería natural entonces que, tanto niños, niñas y adolescentes, al igual que los adultos, manifiesten sentimientos de angustia, ansiedad, cansancio, estrés, agobio, entre otros. Al mismo tiempo, con la gran cantidad información y estímulos externos que recibimos diariamente, resulta muchas veces complejo revisar nuestro estado emocional interno.

El gran desafío es, entonces, aprovechar la oportunidad que nos ofrece este período abriendo un espacio privilegiado para incorporar en familia estrategias que nos

permitan canalizar y gestionar nuestra carga emocional. Existen diferentes técnicas disponibles para conectarse con uno mismo, inspeccionar cómo estamos, cómo nos sentimos, identificar y regular nuestras emociones. Dentro de ellas podemos destacar una especialmente, que se utiliza para regular nuestros estados de ansiedad, estrés, enojo o inquietud: el Mindfulness.

Este método contiene una serie de actividades centradas en la “respiración intencionada y consciente”, permitiendo tranquilizar nuestro sistema nervioso y tomar el control de nosotros mismos cuando estamos desregulados emocionalmente, aliviando así nuestro malestar físico y/o mental.

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

El Mindfulness es estar “conscientemente presente”. Permite relacionar nuestros pensamientos y nuestras emociones para comprender qué es lo que nos ocurre desde una actitud más abierta y amable, sin juzgar y evitar dejarnos arrastrar por todo el ajetreo del día a día.

Es en esencia universal, ya que todos poseemos la capacidad de conectarnos con nuestro ser interior, siendo indispensable que exista la intención y motivación para incorporar esta disciplina que permita cultivar nuestra conciencia a través de una atención cuidadosa y metódica. Es importante destacar que su práctica sistemática nos otorga beneficios a largo plazo.



Cuidado y prevención

Los estudios indican que incorporar la técnica de Mindfulness en la rutina cotidiana de los niños, niñas y adolescentes trae consigo las siguientes ventajas:



- Mejora la atención y concentración, lo cual favorece el aprendizaje y rendimiento académico.
- Disminuye el estrés y ansiedad.
- Permite tener una mayor consciencia sobre las emociones y pensamientos.
- Mejora el autocontrol, disminuyendo las conductas impulsivas.
- Favorece el equilibrio emocional y psicológico.

ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA REALIZAR EN FAMILIA SEGÚN LAS EDADES DE LOS NIÑOS

NIÑOS DE 3 A 7 AÑOS. En esta etapa podemos poner en práctica dos técnicas infalibles:

- **Técnica del globo:** pedimos al niño o niña que imagine que es un globo. Hará una inspiración muy profunda hasta que llene completamente los pulmones y no entre una gota de aire más. A continuación, exhalará el aire muy despacio. Repetir 3 veces al inicio de la jornada y al finalizar el día.
- **Técnica de la tortuga:** el niño o la niña asumirá que es este animal. Se colocará en el suelo boca abajo y le diremos que el sol está a punto de esconderse y la tortuga debe dormir. Para dormir tiene que encoger piernas y brazos poco a poco, muy despacio, hasta ponerlos bajo su espalda, que será el caparazón de la tortuga. Después le diremos que ya es de día de nuevo y la tortuga debe emprender un viaje, por lo tanto, tiene que sacar piernas y brazos de nuevo muy despacio.



COGNITA

An inspiring world of education

juntos enfrentamos el
Coronavirus

Cuidado y prevención

NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS. En esta etapa podemos incluir técnicas de relajación más avanzadas, reflexión y meditación:

- **Mandalas:** los niños y niñas a esta edad tienen un mayor dominio de la motricidad fina, por lo que una estupenda actividad a realizar es pintar mandalas. Esta técnica ayuda a fomentar la concentración, a tener un control del cuerpo, desarrolla la paciencia y baja el nivel de estrés y ansiedad. Tan sólo debemos imprimir algunos mandalas y dejar que el niño o niña sea creativo a la hora de colorearlos.
- **Muñeco de trapo:** pedimos al niño o niña que imagine que es un robot y se mueva como tal. Pasado un minuto le decimos que imagine que es un muñeco de trapo y represente cómo brazos, piernas y tronco se relajan. Debemos colaborar con él o ella e intentar levantar su brazo o su pierna que ya no es rígida, sino de trapo.



NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS Y ADOLESCENTES. A esta edad podemos seguir ayudándoles a practicar técnicas de respiración para relajarse.

- **Respiración del corazón radiante:** Sentados, pies apoyados en el suelo, columna recta, hombros relajados. Al inspirar, nos imaginamos que un rayo de luz dorada fluye hacia adentro y llena nuestro corazón, el centro del pecho. Al exhalar, la luz se irradia desde el corazón hacia todas las direcciones.



Cuidado y prevención

- **Meditación guiada:** puede ser realizada por adolescentes de manera autónoma, especialmente al iniciar el día o cuando deben asumir situaciones que suponen mayor ansiedad:

1. Nos sentamos frente al niño o niña y le decimos que debe mantener la espalda recta y el cuerpo relajado.

2. Les mencionaremos que cuando estamos ansiosos realizamos inhalaciones y exhalaciones cortas e intermitentes que hacen que nuestro ritmo de respiración sea muy rápido. Para este ejercicio, utilizaremos la analogía “nuestra respiración como un molino”. Les explicaremos que cuando estamos ansiosos, enojados o abrumados, nuestro molino (nuestro mente) da vueltas rápidamente, haciéndonos sentir muy mal. Luego les señalaremos que, cuando realizamos respiraciones más prolongadas y profundas, el molino da vueltas de manera constante y regular, y se tranquiliza. Habiendo realizado este ejercicio, finalizamos diciendo que cuando comiencen a sentir que los pensamientos y emociones van a tomar el control, pueden respirar de la misma forma (prolongada y profunda) y con esto ayudar a la mente (molino) a no descontrolarse.

3. Por último, luego de realizar estos ejercicios de respiración, podemos generar preguntas que hagan tomar conciencia de esa experiencia:

¿Cómo se sentía tu cuerpo con esas respiraciones cortas y rápidas?

¿Cómo sientes tu cuerpo ahora con respiraciones prolongadas y profundas?

¿En qué situaciones podrías respirar de forma profunda y así ayudarte a calmarte y/o concentrarte?



En conclusión, la respiración nos acompaña siempre y nos permite darnos cuenta de cómo está nuestro cuerpo y de qué emociones estamos sintiendo. Estar atento a la respiración nos ayuda a relajarnos y concentrarnos en nosotros mismos y en lo que hacemos. Escuchar nuestra respiración nos da tranquilidad y bienestar. Los invitamos a llevar a cabo estas prácticas siempre que necesiten recobrar la calma o simplemente cuando deseen sentirse mejor.

