



# Atención plena para educadores

Una guía para el bienestar

¡Atrévete a cultivar tu propio bienestar para así acompañar mejor a tus estudiantes!



En LINC Latinoamérica, somos un equipo conectado con el propósito de acompañar y apoyar a educadores, y sabemos que uno de los pilares más importantes de este acompañamiento debe ser en función de su **bienestar y equilibrio**, pues los educadores día a día se ven enfrentados a grandes cantidades de estrés y agotamiento.

Este es un recurso que busca ofrecer una introducción a la **Atención Plena**, (o mindfulness), como práctica que puede aportar calma, equilibrio y bienestar para el día a día.

Esta guía fue tomada y adaptada de *From Anxiety To Zen: A Mindfulness Guide For Educators* de Cassandra Corbin-Thaddies.



## ¿Qué es la Atención Plena, o mindfulness?

Es muy posible que ya estés familiarizado con palabras mucho más conocidas como la **meditación** o el **yoga**; todas prácticas que buscan conectarte con las diferentes dimensiones de tu ser.

**Respirar profundamente, sentarte y observar son acciones que resumen muy bien la esencia de la atención plena.**

**Pero veamos qué otras definiciones podemos encontrar:**

Mindfulness es un tipo de meditación en el cual te enfocas en ser intensamente consciente de qué estás sintiendo en ese momento, sin interpretación o juicio.

**The Mayo Clinic**

“Mindfulness es consciencia que surge a través de prestar atención a propósito al momento presente, sin juzgar lo que hay”

**Jon Kabat-Zinn**

Mindfulness es la habilidad humana básica de estar completamente presente, consciente de dónde estamos y qué estamos haciendo, para no ser sobre reactivos ni abrumarnos por lo está pasando a nuestro alrededor.

**“What is Mindfulness?”, 2014**

“Mindfulness nos muestra **qué está pasando en nuestros cuerpos, nuestras emociones, nuestras mentes y en el mundo que percibimos.** A través del mindfulness evitamos hacernos daño a nosotros mismos y a otros.”

**Thich Nhat Hanh**



Las palabras pueden variar un poco, pero estas definiciones dejan claro que **cada ser humano tiene la habilidad de tener atención plena**, de estar realmente presente y consciente en cada momento, sólo tenemos que aprender cómo acceder a este estado para que nos funcione.

## ¿Por qué la Atención Plena es importante?

¿Cómo vas a atender a otros, si no estás presente para ti?

Minuto a minuto vivimos inundados por pensamientos y emociones que afectan nuestras actitudes, perspectivas y hasta nuestros cuerpos.

Desarrollar nuestro superpoder de estar presentes nos permite desapegarnos de los pensamientos y prácticas que no nos aportan, para así tener más espacio para la claridad, la gratitud y la gentileza con nosotros mismos y en nuestras relaciones.



## ¿Cuáles son los beneficios del Mindfulness?

Esta práctica tiene múltiples beneficios, aquí queremos compartirte algunos que identificamos:

### Beneficio #1

#### Crea espacio mental

El Mindfulness instantáneamente nos proporciona la posibilidad de **dar un paso atrás, tomar distancia** de nuestros pensamientos, emociones o conductas, pues nos permitimos sentir las, identificarlas, observarlas sin juzgar.

### Beneficio #2

#### Nos empodera de nuestras emociones

Al estar presentes, sentimos realmente nuestras emociones, **las reconocemos**, y podemos decidir qué hacer con ellas. Favorece una autorregulación asertiva

### Beneficio #3

#### Nos conocemos mejor

**Fortalecemos nuestro observador interno.** Aprendemos a reconocer nuestros ritmos, nuestras necesidades y hasta nuestras sombras. ¡Se trata de tener una cita con nosotros mismos para comprendernos mejor!



## Beneficio #4

### Dejamos en suspenso juicios agresivos

Nos permitimos ser **más neutrales y menos reactivos ante nosotros mismos y el mundo.** Observamos sin juzgar. ¡Es la mejor forma de pensar antes de actuar o hablar!

## Beneficio #5

### Fortalece nuestras relaciones

Al ser más comprensivos y observadores, podemos llegar a ser **más empáticos y asertivos en nuestros vínculos.** Desde la dulzura y la calma, las palabras y las acciones tienen mejor efecto.

## Beneficio #6

### Fortalece nuestra actitud

El mindfulness puede aportarnos para comenzar a **vivir y participar del mundo de forma más consciente y cuidadosa con aquello que hacemos.** Comenzamos a limitar nuestro estrés, actitudes, pensamientos y emociones que no aportan a nuestro bienestar



## Beneficio #7

### Nos volvemos más agradecidos

Sacar un espacio para contemplar nuestra vida nos permite apreciar hasta la más pequeña bendición o regalo. **¡Sólo poder respirar ya es una maravilla de nuestros cuerpos!**

## Beneficio #8

### Enciende nuestra inspiración y creatividad

Cuando lo practicamos con regularidad, el mindfulness nos permite observar la compleja incertidumbre del mundo en el que vivimos, y tener un espacio para **decidir de qué forma vamos a actuar a cada momento.**

## Beneficio #9

### Aporta a nuestro bienestar general

Siendo más conscientes de nosotros, y de nuestras relaciones con el mundo, conseguimos más información sobre aquello que aporta a nuestro equilibrio. **¡Es volver a nuestro centro para saborear cada momento!**



## Recursos para el educador

En convenio con CEREBRUM LATINOAMÉRICA © queremos ofrecerte esta serie de recursos para cultivar la atención plena en las aulas:



▶ Aprendiendo a vivir el presente

🔊 Mente de Principiante

🎧 Concentración

🔊 La Actitud sin juicios

🎧 Aceptación de lo que es

🎧 El prestar atención

📄 ¿Qué es el mindfulness?

▶ Mindfulness para principiantes