



PSICÓLOGOS E INVESTIGADORES COMENTAN LA EVIDENCIA SOBRE SUS BENEFICIOS:

Las vacaciones son un período ideal para introducir a niños y adolescentes en el *mindfulness*

También conocida como atención plena, este tipo de meditación ayuda a los menores en la regulación de las emociones, la reducción de síntomas ansiosos y la capacidad de concentración, entre otros. Para iniciar su práctica, una caminata al aire libre o una salida a la plaza son buenas alternativas.

JANINA MARCANO

Un tipo de meditación conocida como *mindfulness* ha ganado popularidad en el último tiempo debido a los beneficios que ha mostrado para la salud mental y el bienestar general en múltiples investigaciones científicas.

Y aunque la meditación se suele asociar a una práctica que puede ser difícil de lograr, el *mindfulness* (ver recuadro) no es un tema exclusivamente de adultos. Se trata de una herramienta que puede ser muy útil para niños y adolescentes, según aseguran especialistas locales entrevistados.

"Hay mucha evidencia robusta que indica que ayuda al bienestar, a la reducción de síntomas ansiosos y al aumento de las emociones agradables y que permite afrontar mejor las difíciles", explica Claudio Araya, director del magister en *mindfulness* de la Escuela de Psicología de la U. Adolfo Ibáñez.

En el caso de los niños, es igualmente útil. Se debe practicar desde los cinco años en adelante, aproximadamente, dado que a esa edad ellos ya pueden dirigir un poco más su atención", agrega Araya, quien hizo un estudio sobre los beneficios de esta meditación en escolares de Chile de entre cuarto y quinto básico.

Entre otras cosas, vimos que favorecía a la conciencia de las propias emociones, inhibiendo las consultas impulsivas; y eso es muy

importante en los niños, porque aprenden a detenerse ante las situaciones para pensar cómo resolverlas", comenta el experto.

Y ejemplifica: "Si un amigo lo empuja, una respuesta impulsiva sería empujarlo de vuelta, pero el *mindfulness* les permite detenerse en lo que sienten y tener una respuesta más calmada, preguntarle a su compañero cómo se siente o pedir ayuda. Eso es un tremendo recurso para la vida adulta".

Susana Saravia, psicóloga infanto-juvenil de Clínica Universidad de los Andes, resalta ese beneficio del control emocional. "Lo relevante de esta práctica es que pasas de tener una mente ansiosa, que constantemente sobrepensa las cosas o está muy reactiva a los estímulos externos, a una mente que se focaliza en el presente y es capaz de detenerse en lo que está ocurriendo en el momento".

Esto, asegura, es especialmente importante en el contexto académico. "Es una forma de ayudarlos a tener más habilidades de atención, concentración y control de situaciones de angustia", dice Saravia.

El mecanismo detrás tiene que ver con la reducción del estrés a nivel cerebral, que también puede afectar a los niños. "En ellos, esto también se manifiesta con sobrepensar o con es-

tar muy alerta, entonces aprender a mantenerse en el presente ayuda a bajar esos niveles de estrés y a conseguir la regulación de las emociones", explica la psicóloga.

Sobre cuándo y cómo introducir a los menores en este hábito, los

Según el Instituto Europeo de Psicología Positiva, el *mindfulness* es una actividad que consiste en estar atento a lo que se hace en el presente, sin juzgar la experiencia.

entrevistados aseguran que el período de vacaciones es ideal. "Durante una salida a la naturaleza, en una subida a un cerro o una ida al parque, podemos decirle a los niños que presten atención a los pasos que van dando y preguntarles qué siente su cuerpo, qué olores perciben, o decirles que se queden unos minutos oyendo el canto de los pájaros", dice Saravia.

Araya recomienda además ubicar talleres vacacionales donde los menores puedan practicar la meditación en grupo; y de a poco ir incorporándolo como una parte de las salidas a la naturaleza. "Puede ser muy útil algo como ir a la plaza y practicar estar en el momento y prestar atención a las sensaciones", asegura el experto.

En el caso de los adolescentes, se ha comprobado que el *mindfulness* puede ser especialmente beneficioso para prevenir problemas de salud mental, como ansiedad, y aumentar el bienestar.

Es lo que ha observado Álvaro

Langer, investigador de la Facultad de Psicología y Humanidades de la USS y del Núcleo Mileno Imbay, quien está realizando un estudio sobre el *mindfulness* para jóvenes de educación media en Chile.

"Hemos visto mejoras en el aspecto emocional, con la disminución de la sintomatología ansiosa, y en el bienestar, que se puede dividir en dos tipos, uno que tiene que ver con satisfacción con la vida y emociones positivas, y otro que se relaciona con sensación de empoderamiento", comenta Langer.

Un aspecto a tomar en cuenta en este grupo etario, señala, es evitar que la práctica sea algo impuesto. "Si bien es beneficioso, es muy relevante que le haga sentido al adolescente. Y una forma de llegar a eso es manifestarles cuáles son los beneficios que tiene e invitarlos a probar varias veces para que no se frustren", aconseja el académico.

Algo en lo que coinciden los especialistas es en la importancia de que los padres inciten a la práctica con el ejemplo. "Es importante, porque los niños imitan a los padres y además ellos pueden hablarles a los menores desde su experiencia. Se ha visto que tiene más utilidad cuando la familia está involucrada. Hay estudios que muestran eso", puntualiza Araya.

Enseñar a los niños a concentrarse en sus sensaciones corporales y pensamientos durante una salida al aire libre es una forma de practicar el *mindfulness*.