

# El 'mindfulness' también es cosa de adolescentes



FP

Meditar sirve para aliviar el estrés del día a día.

Durante la adolescencia vivimos muchas situaciones estresantes que, en ocasiones, nos dificultan poder encontrar el equilibrio vital. Las tareas escolares, las relaciones con los amigos, las responsabilidades, así como las decisiones profesionales y académicas, conllevan momentos de estrés que dificultan ver las cosas con claridad. Por ello, el *mindfulness* es una herramienta que nos ayuda a combatir esa ansiedad ya que reduce los niveles de cortisol y nos lleva a un estado de calma y serenidad.

¿En qué consiste el *mindfulness*? El *mindfulness* es la plena consciencia, la atención centrada en el momento presente, sin juzgar la experiencia. Consiste en apreciar los detalles del momento, reconectando con instantes sencillos de la vida para descubrir la paz y el disfrute. Además, nos aporta una mayor capacidad para calmarnos, aumenta nuestros niveles de energía, reduce la ansiedad, mejora la capacidad de atención y nos ayuda a desarrollar una mejor gestión emocional.

¿Cómo puedo experimentar la vida a través del *mindfulness*?

→ **Estar presente en el ahora.** Involucra todos tus sentidos en el momento presente prestando atención a los detalles que te rodean. Si estás dando un paseo conecta con cada paso, siente el aire en la cara, observa con curiosidad por donde caminas y disfruta del paisaje. También podemos estar presentes comiendo con serenidad, saboreando la comida y prestando atención a su color, sabor y textura. Enfocarnos en el ahora es prestar atención a nuestros amigos y seres queridos cuando estamos con ellos.

→ **Conectar con la respiración.** La respiración es energía vital. Explora cómo es tu respiración, céntrate en las sensaciones de tu cuerpo al respirar y dirige tu atención al pecho y el vientre. Una respiración consciente nos conecta con nuestras emociones y nos ayuda a regularlas de manera más efectiva. También nos ayuda a concentrarnos, así que una respiración antes de hacer los deberes es una gran aliada para encontrar la calma.

→ **Simplemente ser.** Aprende a saborear cada momento cuando llega y a aceptar las cosas como son. Crea tu rincón de la calma para aprender a respirar, mirar y sentir. Conecta con el momento presente eligiendo tareas que te ayuden a gestionar emociones sin estrés: pintar, pasear, tocar un instrumento, leer un libro, programar una placa de Arduino, ¿con qué actividad fluyes y no te das cuenta de que el tiempo vuela?

→ **Agradecer las experiencias que vives.** La gratitud nos ayuda a conectar con la alegría creando sustancias químicas de bienestar en todo nuestro cuerpo. Fíjate en todo lo que recibes y escribe un diario de la gratitud en el que puedas reconocer experiencias por las que estás agradecido: la sonrisa de alguien especial, una comida deliciosa o el apoyo de un ser querido en un momento complicado. Si cultivas esta calidad de observación, te darás cuenta de que cada día es un regalo, además, entrenas tu mente para concentrarte en los aspectos positivos de la vida.

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e\_escritos

María Adelina  
Martisca  
1º DE ESO  
IES LA AZUCARERA

## Receta de bizcocho

En el IES La Azucarera, en la asignatura de Lengua Castellana y Literatura de 1.º ESO, hemos estado estudiando los textos instructivos. Los estudiantes se han animado a escribir algunos con intención literaria. Os dejamos una muestra:

Para hacer un bizcocho, solo hace falta contar hasta ocho.  
Uno, dos, tres...  
harina, aceite, leche y huevos necesitaréis.  
Para darle un poco de dulzor, azúcar recomiendo yo, y si queréis, es opcional, pero el chocolate no le viene mal.  
Y no olvidéis para que crezca echar levadura a la mezcla.  
Cuatro, cinco, seis...  
el horno listo deberéis tener, para meterlo máximo treinta minutos, seguro que con la hambre que tenéis se os pasarán en un segundo.  
A vuestro gusto, si lo quieres decorar, pero para mí ya estaría para zampar.  
Siete y ocho...  
ya está listo el bizcocho.



# 900 100 456



¡ACTÚA!



El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada

**NOSOTROS TE AYUDAMOS**