



MINDFULNESS, UN RECURSO PARA APRENDER A GESTIONAR EMOCIONES EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

La enseñanza con atención plena (Mindfulness) fomenta un enriquecimiento personal del alumnado que redunda en una mayor capacidad de concentración, así como una mejora en su equilibrio emocional y sus relaciones sociales.

Los niños pequeños viven más la atención plena, disfrutan el presente. A medida que crecen empiezan a preocuparse por cuestiones del pasado y del futuro, y dejan de usar esa predisposición tan valiosa hacia Mindfulness.

Por esto es tan importante fomentar durante toda la educación infantil la mirada hacia el presente.

El alumnado que practica Mindfulness:

- experimenta un mayor bienestar personal.
- aprende a relajar su cuerpo y calmar la mente.
- mejora la atención y concentración.
- mejora la competencia de autorregulación emocional.
- aprende habilidades de interacción social.

La Conselleria d'Educació editó una guía para facilitar el acceso a la práctica del Mindfulness.

Puedes acceder a la guía de Educación Infantil pulsando [aquí](#).

Puedes acceder a la guía de Educación Primaria pulsando [aquí](#).