



Desclée De Brouwer

ENTREVISTA con Begoña Ibarrola sobre la colección

AQUÍ Y AHORA *mindfulness* para niños

«La escuela debería ser un espacio donde se educa al alumno de forma integral y, por tanto, se le puede ayudar a ser más feliz, no solo a saber más del mundo»

¿Qué es el *Mindfulness*?

El *Mindfulness* o conciencia plena es una capacidad humana universal y básica que consiste en la posibilidad de ser consciente de los contenidos de la mente, momento a momento. Es también una técnica psicológica que aumenta nuestra capacidad de prestar atención a lo que pasa dentro y fuera de nosotros, a ser más conscientes de lo que pensamos, sentimos y hacemos en cada momento, sin juzgar ni identificarnos con ello. La base de esta práctica está en la respiración que nos ayuda a entrar en calma y a pensar con claridad. La neurociencia ha demostrado que con la práctica del *Mindfulness* se producen cambios importantes en el cerebro que contribuyen a nuestro bienestar y a una vida más plena y feliz.

¿Por qué recomienda ejercitar la atención plena?

La atención plena puede convertirse en una filosofía de vida basada en la conciencia y la calma que permite prestar atención y vivir con intensidad el momento presente. Su objetivo es aprender a ser felices y hacer felices a los demás.



¿Por qué ha llamado *Aquí y Ahora* a esta nueva colección de *Mindfulness* para niños?

La práctica del *Mindfulness* enseña a los niños a vivir en el presente y a estar conectados con ellos mismos y con su entorno, estén donde estén, hagan lo que hagan y pase lo que pase, por eso las palabras *Aquí y Ahora* nos lo recuerdan.

¿Considera importante incluir la práctica del *Mindfulness* en las escuelas?

La escuela debería ser un espacio donde se educa al alumno de forma integral y, por tanto, se le puede ayudar a ser más feliz, no solo a saber

más del mundo. Sabemos que educar no consiste solo en impartir conocimientos, también es importante que los alumnos aprendan otras habilidades que les permitan hacer frente a los retos que la vida les presente. Si las escuelas consiguen que los niños, desde bien pequeños, aprendan a vivir de un modo más consciente, sin duda estaremos contribuyendo a educar personas libres, sensibles y responsables, más capaces de controlar su vida y alcanzar un buen nivel de bienestar. El *Mindfulness* aporta a los alumnos y a los profesores herramientas de gestión emocional, autoconocimiento y empatía muy valiosas para a vivir una vida plena y solidaria.

«Educar no consiste solo en impartir conocimientos, también es importante que los alumnos aprendan otras habilidades que les permitan hacer frente a los retos que la vida les presente».

¿Qué beneficios les aporta a los alumnos?

No solo es beneficioso para los alumnos, también para los profesores porque les permite tener un espacio y un tiempo para conectar, no ya con la mente, sino con su cuerpo y con su corazón. Parar la actividad diaria eminentemente cognitiva, ofrece un espacio necesario que ayuda a no reaccionar de forma automática e impulsiva y pensar antes en lo que quieren hacer o decir. También les enseña a relajar la mente antes de afrontar situaciones difíciles y a controlar sus preocupaciones. Al enseñarles a ser conscientes de lo que les sucede en su interior y poder controlar sus pensamientos y emociones, están más preparados para manejar su mundo exterior. También les ayuda a ser más flexibles, más empáticos y más creativos, a mejorar su concentración y a disfrutar del momento presente.



«El Mindfulness enseña a los niños a relajar la mente antes de afrontar situaciones difíciles y a controlar sus preocupaciones».

Los practicantes de *Mindfulness* aprenden a valorar el silencio y la paz, a través de ejercicios respiratorios y de la meditación, y van alcanzando cada vez más tranquilidad y tolerancia, mejoran su autoestima y se sienten más felices a medida que van dándose cuenta de lo que sienten, piensan y hacen en cada momento, sin juzgar. Todo ello contribuye a un nivel mayor de bienestar, tanto personal como interpersonal.

Numerosas investigaciones han demostrado que mejora la salud, tanto física como mental, y el bienestar emocional de los practicantes, produciéndose cambios en su cerebro fácilmente detectables.

¿Estos cuentos son para que los niños los lean solos o acompañados de un adulto?

Pueden ser una lectura individual, a ritmo de lo que cada niño necesita y, también, puede utilizarse en clase para leer en grupo y después comentar algunos temas que se plantean en el cuento. El cuento es un recurso polivalente, por eso, después de una primera lectura, se puede volver sobre él para abordar otros temas que enriquecen sus posibilidades. Leer solos permite registros mentales diferentes a la lectura grupal pero ambas situaciones pueden ser complementarias.

¿Nos puede avanzar algo de estos cuatro cuentos?



El mensajero del viento es un cuento para aprender el secreto de la **Respiración**, elemento esencial en el *Mindfulness*, pero también los lectores, mientras acompañan a Igor y Brenda en sus aventuras, van a poder descubrir de dónde vienen las ideas y qué hacer para que las preocupaciones desaparezcan, y todo ello, simplemente respirando.

Viaje por un mar desconocido es un cuento para descubrir la importancia de la **Autobservación y la atención al mundo interior**, elementos muy importantes en el *Mindfulness*. Raquel, la protagonista de este cuento, se encontrará con un amigo de su abuelo que acaba de fallecer, el capitán Aguadulce, quien le revelará secretos que a su abuelo le hubiera gustado compartir con ella y que le ayudarán a conocerse mejor.

Un extraño detective es un cuento para aprender y valorar la **Observación y la atención al mundo exterior**. Javi es un cazador de formas y durante unas vacaciones de verano descubre muchas más de las que podía imaginar: en las montañas, en el mar, en el bosque...y todo le ayuda a ser mejor detective. Al lector le esperan muchas sorpresas que le enseñarán a estar más atento a todo lo que le rodea.

Lecciones de una momia es un cuento para descubrir el secreto de la **Imaginación y la Visualización**. Paul recibe la visita inesperada una momia que le deja un papiro misterioso. Junto a su hermana Helen, que está en un hospital, va a descubrir el misterio que encierra esa visita y juntos pondrán en práctica sus consejos. Imaginar y visualizar son dos funciones de nuestra mente muy importantes.

A estos cuatro cuentos le seguirán otros tres que saldrán en mayo y que tratan sobre la quietud, **Eva no es un fantasma**, la meditación, **A un metro del cielo**, y el silencio, en **El sueño de los pájaros**. De esta forma, en siete cuentos se pueden aprender diferentes aspectos del *Mindfulness*, todos ellos complementarios.

«Me encantaría saber que después de su lectura algo ha cambiado en el interior del lector y que con su imaginación ha podido volar con esos personajes a sus respectivos mundos y ha vivido sus aventuras».

¿Qué puede aportar a los lectores la lectura de estos cuentos?

En primer lugar diversión, porque los cuentos enganchan al lector desde el primer momento; después le van a descubrir aspectos de él mismo y del mundo que le rodea sobre los que a veces no se habla o no se tiene tanta información. Espero que les gusten y pasen un rato agradable en su compañía aunque también les recomiendo que los lean despacito, degustando la historia como se degusta un plato de nuestra comida favorita. Me encantaría saber que después de su lectura algo ha cambiado en el interior del lector y que con su imaginación ha podido volar con esos personajes a sus respectivos mundos y ha vivido sus aventuras.

¿Cree que la práctica del *Mindfulness* está adquiriendo relevancia en los centros educativos y en las familias?

Afortunadamente cada vez más familias y escuelas la están incorporando en su día a día, sobre todo porque los resultados se ven de forma muy rápida. Todos queremos estar bien, aprender mejor, mejorar nuestro estado de ánimo, solventar las dificultades y quitarnos preocupaciones, por eso esta técnica exige una práctica cotidiana hasta interiorizar sus elementos. Espero que cada vez se vaya extendiendo más pues los beneficios para las personas, las organizaciones y las familias son enormes.

Bibiana Ripol. Barcelona, abril 2018

Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio.

Para más información o una posible entrevista con la autora, puedes ponerte en contacto conmigo.

Bibiana Ripol 93 368 84 66 / 607 71 24 08 bibiana@ripol.es

