



Transcripción del video:

Mindfulness para los educadores de la educación temprana

Este video tiene subtítulos. Puede activarlos al pulsar el icono al pie del video.

Niloufar Rezai, directora, Child and Family Development Resource Center: Cuando los educadores practican mindfulness, los resultados son de gran beneficio para ellos mismos y los niños con los que trabajan.

Martha Goldstein-Schultz, Ph.D., Eastern Connecticut State University: Se ha demostrado que el mindfulness disminuye la respuesta corporal ante el estrés, disminuye los síntomas de ansiedad, depresión, e insomnio. También se ha demostrado que aumenta la empatía y compasión y reduce el sesgo implícito.

Los beneficios de mindfulness para los educadores de la educación temprana (0:23)

Niloufar Rezai: Como educadores, es muy fácil que sintamos mucho estrés. Cuando se está en un salón de clase con tantos niños, cada uno con necesidades diferentes, cada uno, a la misma vez, pidiendo tu atención, parece como – especialmente al trabajar con niños pequeños – que haya exigencias físicas, exigencias emocionales de los educadores. Y cuando practicas mindfulness es de gran beneficio porque te das cuenta de que “Lograré satisfacer las necesidades de cada uno, una vez haya satisfecho mis propias necesidades básicas.”

Martha Goldstein-Schultz: Cuando el cuerpo está en modo de estrés, es pelea o huida, y ese es el sistema nervios simpático. El pulso se acelera, sube la presión arterial, se libera cortisol, etcétera. Y pelea o huida tenía su lugar cuando vivíamos en cuevas. Si había un león a la puerta de nuestra cueva, teníamos que o bien pelearlo o escaparnos de él. Entonces el pelear o huir tenía sentido. Pero lo que pasa es que ahora estamos continuamente en modo de pelea o huida por el estrés que nos rodea en la vida. Y a lo largo ese impacto corroe los sistemas corporales, en particular el sistema inmunológico. De manera que mindfulness estimula el sistema parasimpático – descansar o digerir – decelera el pulso, disminuye la presión arterial y, básicamente, la mente es capaz de tranquilizarse y recomponerse. Entonces como educadores cuanto más podamos practicar mindfulness, llegaremos a alcanzar beneficios físicos importantes, como lo es sentirse calmado durante el día al estar en un mar de caos.

Maestra: ¡ANDA!

Erin Trudeau, maestra de 3^{er} grado, North Windham Elementary School: Como maestros tenemos trabajos muy estresantes. Cuantas más destrezas de afrontamiento, practicas positivas y de mindfulness, y cosas que tenemos para nosotras mismas, más podemos dar la cara en nuestras vidas, en el trabajo y los salones de clase. En cuanto a mí, cuando tomo unos cinco minutos de más, o los que sean, para escuchar un Podcast relajante en lo que voy al trabajo, o quizá hacer yoga o dar un paseo afuera o hacerme una taza de té, o lo que sea, para mí, ese es como el momento de mindfulness o pausa, y he tomado ese tiempo para mí misma y he logrado como que, respirar, he notado que tengo más paciencia durante el día cuando mis estudiantes están siendo extremadamente ruidosos, puedo tolerarlo un poco más. Como que me siento más ligera y más radiante.

Niloufar Rezaei: Realmente afecta de manera positive mis interacciones con mis compañeros de trabajo, mis interacciones con niños, porque ahora el enfoque es el aquí y ahora cuando estás con los niños, y estar presente para ellos.

Martha Goldstein-Schultz: Entonces existen los beneficios para una misma como ser humano y educadora. Y luego existen los beneficios para los estudiantes.

Erin Trudeau: Los estudiantes observan el porte de una. Los estudiantes ven cómo tomas un momento antes de responder para componerte y buscar las palabras. Están mirando cada cosa que hacemos. Cuando respiras profundamente antes de responder, o tomas tiempo para componerte, captan cada detalle. Y con mis estudiantes, saben que cuando ven que tomo un momento y respiro un par de veces, saben, “La Sra. Trudeau está frustrada, como que necesita un segundo.” (se ríe).

Martha Goldstein-Schultz: Si podemos modelar algunas de estas prácticas para los estudiantes de tomar un descanso del estrés y volver a nuestros cuerpos, realmente es una pieza clave de todo esto, y puede que los estudiantes lo reflejen.

¿Qué es el mindfulness? (4:20)

Martha Goldstein-Schultz: El mindfulness es estar consciente en el momento actual, tomar conocimiento de nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros patrones de reacción, y fijarnos en el instante presente.

Erin Trudeau: Para mí, el mindfulness es el salir de mi cabeza un rato y meterme en el presente. El mindfulness es el silenciar un poco la cháchara mental continua que tenemos.

Kathy Novak, LCSW, terapeuta a domicilio: El mindfulness en sí es un modelo terapéutico, pero se ha adaptado para cualquiera que lo quiera aprender. Le decimos relajación. Le decimos respiración diafragmática cuando usamos la barriga en vez del pecho. Podemos decirle relajación al yoga. Podemos decirle meditación a cuando respiramos desde la barriga y nos concentramos en las mismas respiraciones.

Dr. Goldstein-Schultz: Os invito a comenzar simplemente siguiendo el flujo de la respiración. Entrando y saliendo del cuerpo.

Martha Goldstein-Schultz: Entonces, mindfulness y meditación son casi sinónimos, pero no intercambiables. La meditación es, en realidad, la práctica formal de sentarse, fijarse en la respiración, y fijar el enfoque o bien en un mantra o contando las respiraciones.

Dr. Goldstein-Schultz: Inhalad uno, dos, tres, y exhalad uno, dos tres.

Martha Goldstein-Schultz: Si tenemos esa oportunidad de retirarnos un poco y respirar un momento, intentar una práctica como 5, 4,3, 2, 1, sabes, hay 5 cosas que puedo ver, 4 cosas que puedo oír, tres cosas que puedo tocar, etcétera, esto te ancla en tu cuerpo, y te deja descansar la mente atareada y pensativa.

Erin Trudeau: El mindfulness puede ser muchas cosas diferentes. Quizá para ti sea la naturaleza, algo de tranquilidad o quietud.

Niloufar Rezaei: Para algunas personas el mindfulness es actividades como los libros de colorear, hacer punto, cualquier cosa que podría ser repetición de movimiento, en que se mantienen las manos ocupadas y se necesita un poco de enfoque, ésta es buena forma de tranquilizar la mente y estar en el aquí y ahora. Yo empecé a aprender cómo ser consciente mediante el yoga. Cuando estas en esa colchoneta te das cuenta de cuánto tu mente deambula. Me di cuenta de que no estaba pensando en lo que estaba pasando en el momento mientras estaba en la colchoneta. Y eso incluye cosas como ser consciente de mi entorno inmediato, los sonidos que se oyen. En lo que uno practica yoga, se da cuenta de que no tiene que ver únicamente con las posturas, sino, tiene que ver con el simple hecho de respirar y disfrutar de los momentos.

Emprendiendo mindfulness (7:41)

Niloufar Rezaei: Mi consejo para maestras sería que encuentren algo que les interesa y seguir con ello. Es decir, encuentra un hobby que te guste, y practícalo.

Erin Trudeau: Creo que mi mejor consejo es intentar un montón de cosas diferentes, porque en última instancia con el yoga, con la espiritualidad, sea lo que sea. Una de mis citas favoritas sobre eso es que, son diferentes caminos subiendo la misma montaña. Definitivamente, todos estamos intentando alcanzar ese mismo estado de relajación y mayor felicidad dichoso. Todos estamos intentando ser mejores versiones de nosotros mismos. De forma que esa es la meta, y puede que todos lo logremos de formas diferentes.

Martha Goldstein-Schultz: Si el ir a un estudio de yoga te parece muy abrumador, entonces baja una aplicación de meditación – es algo que puedes hacer en la privacidad de tu propia casa.

Kathy Novak: Bien y cualquiera puede aprender sobre las técnicas de mindfulness. Nos ayuda enormemente a enfocarnos en el momento actual y estar presente ahora mismo, en este

momento y darnos cuenta de que la vida es solo este momento. Eso es el autocuidado. Sabes, eso es egoísmo saludable.

Martha Goldstein-Schultz: Los beneficios de la meditación y el mindfulness son realmente, el cielo es el límite. Entonces, si estás dispuesto a dar el primer paso y comenzar esa práctica, a lo largo del tiempo, empezaras a notar esos cambios. Como maestra y madre, noto un aumento en mi paciencia- especialmente con mis hijos y también mis estudiantes – un aumento de empatía, y sinceramente se entiende mucho más de uno mismo, esa autoconciencia de quién eres y cómo actuar en el mundo. Es justo parte de la madurez y el viaje, como ser humano creo que la meditación realmente puede ayudar en ese proceso y ayudar a ser más consciente de uno mismo.

Erin Trudeau: Siempre se oye, pero si tu taza no está llena, si no te das tiempo para llenar tu propia taza, entonces no puedes servirle a nadie más. Mereces hacerlo por ti como maestra y como educadora y cualquier persona que trabaja en una escuela, ahora y siempre.