

Mindfulness para escolares

Los alumnos de primaria del Marcelo Gago reciben una charla sobre la importancia de controlar la propia mente

:: GIOVANNA F. BERMÚDEZ

AVILÉS. Conseguir la armonía entre la atención plena, gestionada por nosotros mismos, y la libertad de nuestra mente de generar pensamientos incontrolados es el objetivo principal del 'mindfulness', una capacidad que poseen los seres humanos y que los alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria del colegio público Marcelo Gago entrenaron ayer junto a José Ramón Rodríguez, miembro del Instituto Asturiano de Mindfulness.

Con los ojos cerrados, los alumnos intentaron focalizar su atención de manera exclusiva en sentir diferentes partes de su cuerpo que el instructor les iba marcando: primero los pies, luego las piernas y finalmente el abdomen. Cinco minutos en los cuales los 26 niños intentaron mantener su mente ocupada en conectar con sus músculos, aunque al finalizar muchos confesaron que la sensación de relajación hizo que sus pensamientos se dispersaran hacia los deberes que les quedaban para la tarde o el examen que tendrían que afrontar la próxima semana.

Con esta práctica Rodríguez consiguió que los pequeños diferenciaisen entre el estado de «atención total», en el que las personas tienen la mente a su servicio y el momento en el que están controladas por pensamientos irracionales, que del mismo modo que pueden ser positivos también pueden provocar momentos de estrés o tristeza.

El 'mindfulness', que según el instructor, «no es una moda ni una técnica nueva», busca entrenar la capacidad humana de dominar los pensamientos propios, ofreciendo dife-

rentes beneficios como son la mejora de la concentración, la diferenciación de la personalidad propia, la reducción del estrés y la lucha contra el sedentarismo.



Los alumnos escuchando en que consiste el Mindfulness. :: MARIETA



Este invierno abrigate con estos magníficos cuellos reversibles de punto con interior extra suave. Confort y calidez para cada día con un estilo diferente.

Este invierno, no pases frío.

abrigate

SNOW / 14 y 15 DIC

NAVY / 21 y 22 DIC

TOFFEE / 4 y 5 ENE

MARBLE / 28 y 29 DIC

OLIVE / 11 y 12 ENE

14 y 15 de Diciembre primera entrega

por solo **9.95** euros

suscriptores **20%** DE DESCUENTO EN COLECCIÓN

EL COMERCIO
LA VOZ DE AVILÉS

LLENOS DE VIDA

Alex Galán da una charla en el San Fernando

LOS ECOSISTEMAS

:: **G. F. B.** El documentalista corraño Alex Galán ofrece esta tarde una charla a los alumnos de quinto curso de primaria del colegio San Fernando, en la que les hablará de los diferentes ecosistemas del planeta Tierra y las relaciones que se pueden establecer entre los seres vivos y el entorno. La actividad tendrá lugar a las 15 horas en la sala de usos múltiples del centro.

Danza esta tarde en la Casa de Cultura

PEDRO MENÉNDEZ

:: **G. F. B.** La Casa de Cultura acoge esta tarde, a partir de las 19 horas, una nueva edición del Festival de Danza 'Pedro Menéndez' que organiza la asociación de vecinos del centro, en el que actuarán las escuelas de danza avilesinas que dirigen Teresa Tessier, Luisa Nuñez y Charo López, además del grupo de ballet de la escuela de artes y oficios que dirige la bailarina Nuria Muñiz.

Promoción de EL COMERCIO y LA VOZ DE AVILÉS para el territorio de Asturias y financiada a fin de colaboración.