

TALLER DE REFLEXIÓN VALENCIA: PENSAR CON OTROS 2016-2017

El martes 30 de mayo de 2017 a las 19,30 h se realiza el 4º taller PENSAR CON OTROS organizado por ASMI Valencia en el Palau Tamarit, C/Roger de Flor 13, de Valencia.

Con bastante afluencia de participantes, de los ámbitos sanitarios, educativos, psicoterapéuticos, así como estudiantes del máster de Psicología y Psicopatología Perinatal e Infantil, entre otros.

El tema expuesto fue:

“BENEFICIOS DEL MINDFULNESS EN LA INFANCIA Y EN EL VÍNCULO PARENTO-FILIAL “

Mercedes Benac, pediatra y vicepresidenta de ASMI, introduce el tema recordando el interés mostrado por profesionales del medio educativo por cómo mejorar la atención entre los alumnos.

Surge entonces la idea de poder mostrar la aplicación de la práctica del mindfulness específicamente en la infancia, así como en el vínculo parento-filial y los beneficios apreciados en términos de bienestar y salud.

Se aprecia un interés creciente, en las últimas décadas, por la aplicación de la práctica de Mindfulness: atención o conciencia plena en el momento presente, con una disposición abierta, sin juzgar y con actitud amable hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Recogiendo la tradición cultural, el mindfulness se ha incorporado a la práctica en diversos ámbitos de la vida (a nivel personal, sanitario, educativo, empresa, deporte) y a la aplicación clínica en diversos tipos de problemas (como estrés, ansiedad y depresión).

En las últimas décadas se publican numerosos estudios científicos que ratifican beneficios tanto en la salud física y mental como en el bienestar general de las personas que lo practican de forma continuada.

La presentación de la sesión estuvo a cargo de:

Amelie Súñer, Diplomada en Magisterio E.I. por la U.V., Terapeuta Gestalt y Sistémica, Coach, Profesora de Taichi, Chikung, Pilates básico y Meditación, Máster en Psicología y Psicopatología Perinatal e Infantil por la U.V. Se ha especializado en trabajo con familias y Mindfulness para padres y madres.

Y Belén Colomina, Psicóloga por la U.V. y psicoterapeuta por la A.E.T.G. y la F.E.A.P. A través de la Terapia Gestalt y la Terapia Cognitivo-Conductual se ha especializado en infancia y adolescencia. Es profesora de yoga para niños y facilita grupos de Mindfulness con niños y adolescentes.

RESUMEN DE LA SESIÓN

Comenzó Amelie señalando la importancia del apoyo emocional a los padres para que ellos puedan establecer el vínculo afectivo con sus hijos mediante la sintonía afectiva.

En el vínculo parento-filial se desarrolla mediante la mente relacional que nos conecta a otra persona.

Para ayudar a establecer el vínculo se produce una sincronía afectiva en la que hay que estar atentos a las señales del bebé-niño, percibir las y reconocerlas.

A mayor estrés habrá menor atención para que se produzca la sincronía afectiva del vínculo.

Amelie nos expuso su trabajo realizado con un grupo de padres y madres de niños que eran atendidos en un centro de atención temprana por presentar problemas de trastornos del espectro autista y parálisis cerebral infantil. El curso de entrenamiento de estos padres dió como resultado una mejoría del vínculo parento-filial.

(Adjuntamos resumen de su exposición)

Belén nos expuso cómo la práctica de mindfulness en la infancia ayuda a desarrollar el mundo interior del niño. Con esta práctica aprendes a darte cuenta de dónde está tu mente. Te descubres actuando de forma reactiva o automática.

Educando para ser feliz: ser conscientes de nuestros sentimientos y emociones. Los niños son como cajas de resonancia. Cultivamos la semilla que hay en nuestro interior para ser feliz.

Para experimentar la conciencia de ese mundo interior (casita, refugio interno) hay que saber soltar (dejar pasar como hojas en el río) y dejar el yo narrativo, discursivo.

El estrés es cosa de niños también. El exceso de estímulos lo favorece. Hay que educar en el uso de las nuevas tecnologías. Respetar estados de calma, de no hacer nada, de poder aburrirse. La inmediatez, la velocidad, la no frustración complica la práctica de la espera (necesaria en la vida para vivir en calma).

En la práctica del mindfulness se puede diferenciar la práctica formal, sentados con actitud reposada y prestando atención a la respiración como anclaje al momento presente.

La práctica informal se realiza mientras hacemos nuestras actividades cotidianas, siendo conscientes del momento presente y prestando atención a lo que ocurre tanto interna como externamente.

Belén expuso los beneficios que se conocen de esta práctica en la salud física y mental infantil: aumento de la concentración, mejor control de los pensamientos, emociones y conductas, mayor calma y relajación, disfrutar más del momento presente, sentirse con más energía y ganas de vivir, mejoría en la salud física y a nivel neurobiológico.

También nos habló de su trabajo de formadora del profesorado sobre la práctica de mindfulness en el ámbito educativo.

(Adjuntamos resumen de su exposición).

“BENEFICIOS DEL MINDFULNESS EN LA MEJORA DEL VÍNCULO PARENTO-FILIAL”

Las conductas y respuestas de los padres ante situaciones conflictivas con sus hijos, estarán influenciadas por su estado anímico.

Los índices de estrés, ansiedad e incluso estado depresivo de los padres y madres, afectan a la atención y por consiguiente al procesamiento de la información, lo que dificultará poder dar una respuesta adecuada a las necesidades del niño/a en el momento en que se presentan.

Si además estos padres tienen a su hijo/a en tratamiento, este estado anímico y sus consecuencias, afectarán a la evolución del tratamiento del niño/a, pudiendo hacer que no avance e incluso que pueda sufrir una regresión.

En el caso de padres que se encuentran en la situación de tener un hijo o hija con algún tipo de patología o trastorno, prestar atención al estado de ánimo de los padres y ofrecerles el apoyo necesario, favorecerá el bienestar y la evolución del niño en su tratamiento. Estos padres se enfrentan a una situación emocionalmente compleja y más si tienen dificultades en cuanto a su regulación emocional, pues este hecho interferirá en la adquisición de habilidades parentales adecuadas para la crianza de sus hijos.

Actualmente los centros e instituciones se ocupan de los niños y niñas con trastornos y patologías, pero no atienden a los padres y madres más allá de ofrecerles información a través de cursos o talleres. Se olvidan de la importancia de la parte emocional.

El desarrollo de la sensibilidad y la sincronía afectiva para con sus hijos, es una de las claves para una crianza funcional y saludable. La capacidad de estar atentos a las señales que emite el niño, percibirlas y reconocerlas, les ofrece una visión más clara a los padres de cuáles son las necesidades de sus hijos/as en ese momento, poder establecer una interpretación y dar así una respuesta más adecuada a esas necesidades en ese preciso momento.

Así mismo, desarrollar la sensibilidad y sincronía afectiva favorece poder sentir al niño/a como parte diferenciada de mí mismo, lo que significa poder diferenciar entre nuestras propias necesidades y las del niño/a. Poder desarrollar esta sensibilidad favorecerá el establecimiento del vínculo afectivo y por consiguiente al establecimiento de un apego seguro.

A través del entrenamiento en Mindfulness, los padres podrán reducir sus niveles de estrés, ansiedad y estado depresivo, y aumentar la atención consciente para con sus hijos/as, lo que así mismo contribuirá a una mejora del vínculo parento-filial.

Prueba este hecho las numerosas investigaciones y estudios al respecto, que también fue confirmado en el estudio que realicé con padres y madres con hijos/as con TEA y PCI. Después del curso de entrenamiento en Mindfulness, los niveles de estrés, ansiedad y estado depresivo descendieron en torno al 50% y la atención consciente aumentó en torno al 15%, lo que contribuyó a una mejoría en el vínculo parento-filial e incluso en la relación conyugal.



Amelie Súñer Macías

Diplomada en Magisterio E.I. por la U.V., Terapeuta Gestalt y Sistémica, Coach, Profesora de Taichi, Chikung, Pilates básico y Meditación, Máster en Psicología y Psicopatología Perinatal e Infantil por la U.V.

e-Mail: amelie.sm@hotmail.es



Amelie Súñer

MINDFULNESS PARA NIÑOS: Beneficios de la práctica de Mindfulness con los más pequeños

En los últimos años, la ciencia ha respaldado, con numerosas investigaciones, los beneficios de la práctica continuada del Mindfulness. Beneficios que alcanzan tanto la salud mental como la física. Los resultados afianzan la atención plena como tratamiento en diferentes trastornos psicológicos tales como la ansiedad, el estrés y la depresión.

En una sociedad donde las nuevas tecnologías, las prisas, el estrés, la multitarea y la productividad vienen a marcar su huella en nuestro desarrollo, se hace fundamental trabajar con los más pequeños el cultivo del estar presente, conectando con uno mismo, con sus relaciones y con el planeta de forma respetuosa y saludable. Cultivar la calma, el silencio y su interioridad, serán herramientas que les ayuden a soportar el aburrimiento, las frustraciones. Les conectará con su capacidad para crear sus propias vidas, para construir su propio mundo. El estrés también es cosa de niños. Un cerebro en formación no digiere con facilidad el exceso de estímulos, de actividades extraescolares, de los miles de impactos por minuto que brindan las pantallas de nuestro mundo digital o el ritmo impuesto por el estilo de vida de unos padres igualmente estresados. El resultado, en muchos casos, es un joven con dificultades para la concentración, la tranquilidad y la bonita capacidad de relajarse y no hacer nada.

Y esto empieza por nosotros. Por la responsabilidad del adulto en ofrecerles herramientas funcionales y adaptadas a ellos y el Mindfulness para niños, nos ayuda en esta fabulosa tarea.

Nuestra mente, por naturaleza, es errante y tiende a dispersarse, a irse de un pensamiento a otro. Pero al igual que tiene la capacidad de divagar, tiene la capacidad para centrarse. Todo depende de qué queramos cultivar en nosotros. Depende de nuestra actitud, compromiso, intención e interés. Los resultados no vendrán solos pero sí serán muy buenos.

Te los contamos:

- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Una mayor capacidad para calmarse y relajarse.
- Disfrutar más del momento presente.
- Niveles superiores de energía y ganas de vivir.
- Efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario, menor riesgo de sufrir estrés, depresión, ansiedad, dolor crónico, adicciones...
- Cambios positivos a nivel neurobiológico.
- Más amor y compasión por uno mismo, por los demás y por el planeta

Belén Colomina

Psicóloga por la Universitat de València y psicoterapeuta por la A.E.T.G. y la F.E.A.P.

A través de la Terapia Gestalt y la Terapia Cognitivo-Conductual se ha especializado en infancia y adolescencia. Es profesora de yoga para niños y facilita grupos de Mindfulness con niños y adolescentes. Es autora del libro "La adolescencia: 7 claves para prevenir los problemas de conducta". Directora del área "Aprender y educar para ser feliz" en Elephant Plena. Directora de la formación e Instructora de Mindfulness en el ámbito educativo, formando tanto a profesionales como instituciones del ámbito educativo. Responsable y autora del área de meditaciones en castellano para niños y adolescentes de la App Intimind.