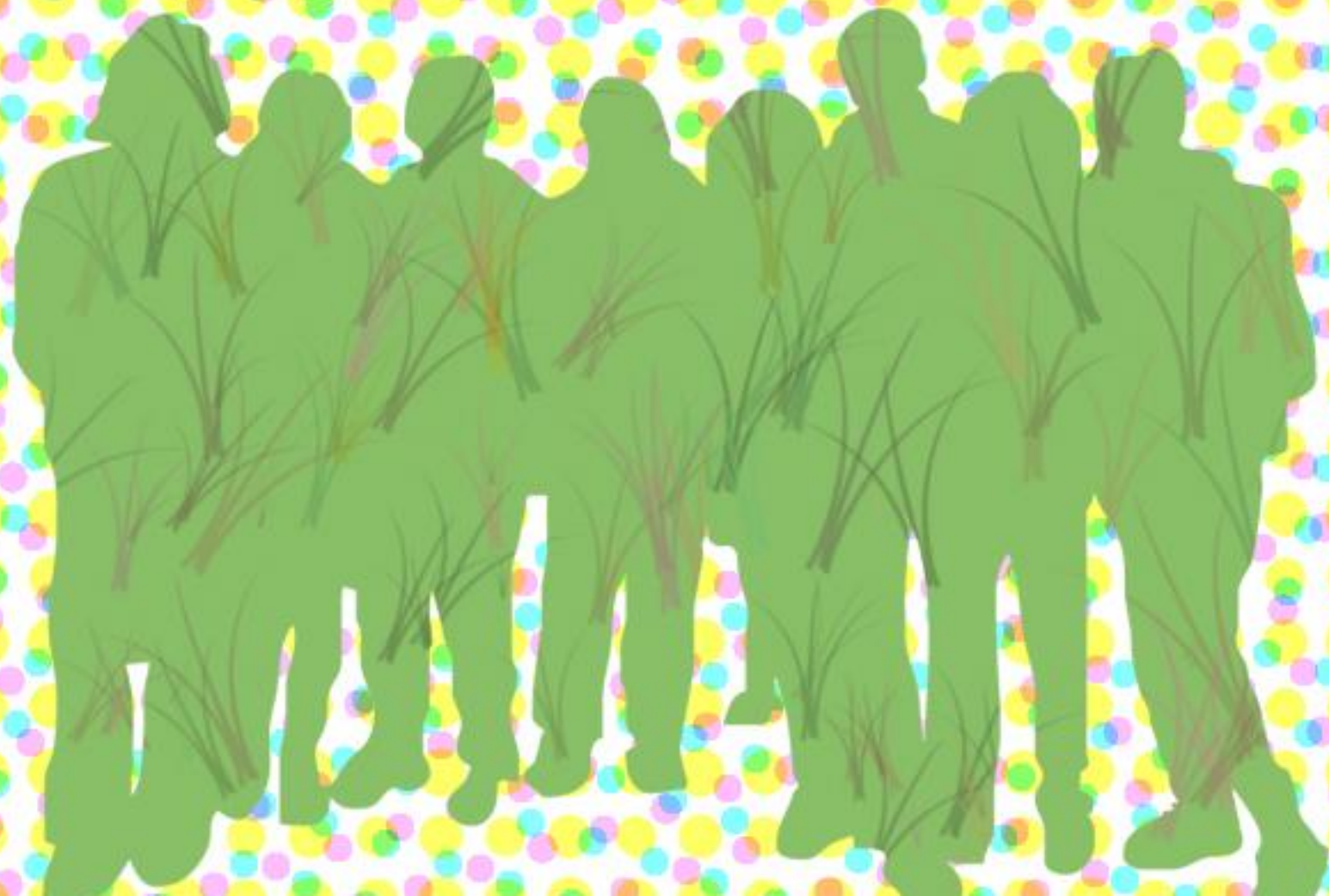


Me siento

¿Por qué y cómo meditar en el Kraus?



¿Habéis practicado algún tipo de meditación alguna vez?

Contestamos.

¿Habéis hecho alguna formación en meditación?

Podéis levantar la mano para que lo veamos todos/as.

Si queréis, lo podéis explicar a los/as demás.

Vamos a escuchar la meditación del Me Siento
que ponemos a las 8:20, en el instituto.

<https://site.educa.madrid.org/ies.alfredokraus.madrid/wp-content/uploads/ies.alfredokraus.madrid/2024/02/Meditacion-08h22.mp3>

Ya que ha terminado la meditación, sigue un momento con los ojos cerrados.
Regálate un momento más para sentir cómo estás.
¿Qué sientes? ¿Notas algo distinto que antes de empezar?
Lo ponemos en común.

Vamos a recoger en la pizarra la experiencia de cada uno/a para que se pueda ver más fácilmente.

Para hablar de teoría acerca de la meditación Mindfulness, que practicamos, partimos de lo que nos dicen los científicos.

Vamos a destacar algunos datos del libro de *El espejo del cerebro* de **Nazareth Castellanos**, de la **Cátedra Extraordinaria de Mindfulness y Ciencias Cognitivas** de la **Universidad Complutense de Madrid**.

¿Por qué los científicos recomiendan la meditación?

La meditación trata de la capacidad de **controlar voluntariamente la atención** frente a las distracciones.

Jon Kabat Zinn, creador del programa de mindfulness más validado científicamente, el MBSR (Reducción del Estrés Basado en Mindfulness)

- define la actitud Mindfulness como la **atención** al momento **presente sin juzgarlo. Saber estar con nosotros mismos.**
- propone desplazarnos a una posición donde nos podemos **separar** de nuestros **pensamientos, emociones y sensaciones**. Vivirlos a la vez que se observan con distancia. **Ser a la vez actores y espectadores** de nuestra película.

¿Por qué los científicos recomiendan la meditación?

Han comprobado que:

- vivir con **consciencia el momento presente** parece **una propiedad de la vida**.
- **vivir la experiencia con más consciencia** es, según las estadísticas, el modo **vital** que **mayor felicidad nos aporta**.

¡Ojo! ¡Es importante que sepas!



Por el contrario, en los estados de baja atención, el funcionamiento del cerebro se llama **Red neuronal por defecto (RND)**.

- En este estado, nuestros **pensamientos, sensaciones y emociones** tienen un carácter **robótico**, involuntario y **fugaz**. Estamos “en piloto automático”, actuando sin darnos cuenta de nuestros propios estados. Se calcula que estamos en este estado **la mitad del día**.
- Cuando estamos en ese estado **somos más infelices**.
- Cuanto **más tiempo** estamos en este estado, **mayor** es nuestra **insatisfacción vital general**.

¡Antídotos, que nos dan los científicos de cara a la RND!

- Llevar la atención a las **sensaciones del cuerpo** y habitar el **presente**.
- Los **meditadores tienen menos actividad en la Red neuronal por defecto**.
Esta es la base de porqué la mediación conlleva una mejoría en el bienestar.
- No importa tanto lo que hagamos: **importa cómo de atentos lo hagamos**.

Si barres, barre. Si lees, lee. Si sufres, sufre. Si disfrutas, disfruta.

Efectos positivos de la meditación

La meditación **cambia el cerebro**, engrosando y también mejorando la activación de algunas zonas:

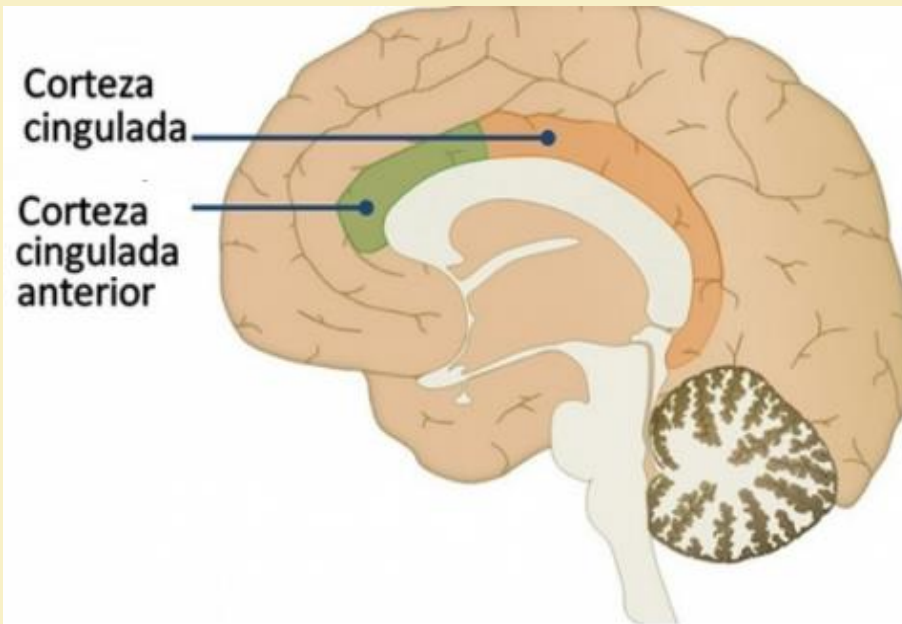


Corteza prefrontal (CPF): la joya de la corona del cerebro.

Es clave para:

- Mantener la **atención**,
- **Interpretar nuestra conducta.**
- Predecir acontecimientos, **planificar** las acciones.
- **Persistir** en conductas a largo plazo.

Efectos positivos de la meditación

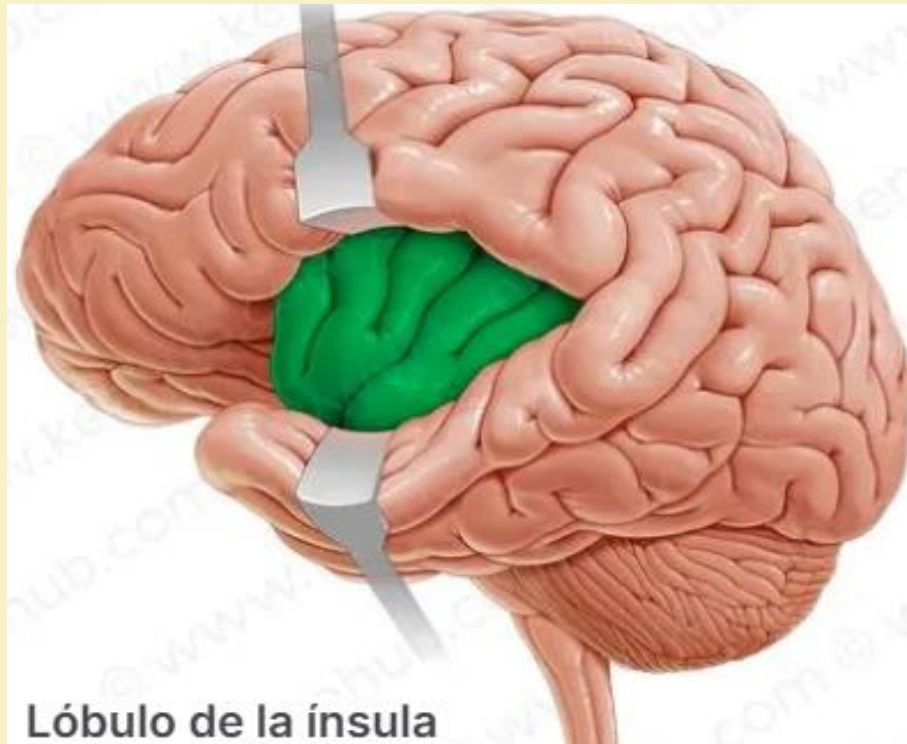


Corteza Cingulada Anterior (CCA).

Es clave para:

- hacerse consciente de las **distracciones** y poder **reorientar la mente**.
- la **autorregulación**, que repercute en la **salud mental**.
- 5 días de práctica ya se producen cambios en esa zona.
- Con **8 semanas**, el aumento de la actividad de la zona se produce durante **todo el día**.

Efectos positivos de la meditación



Lóbulo de la ínsula

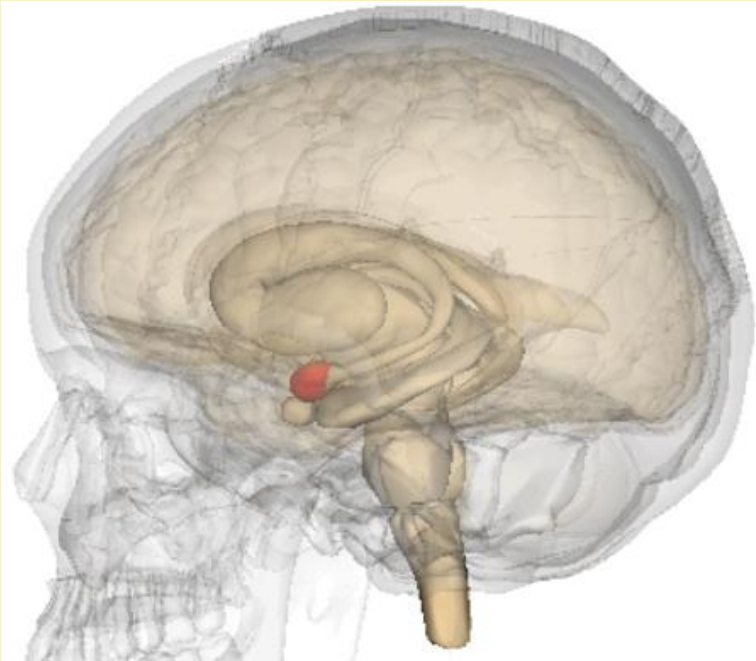
Ínsula.

Es el área más involucrada en la **idea del yo** y en el proceso de observarnos a nosotros mismos (**metacognición**).

- Conecta los sistemas emocionales (límbicos) con la corteza cerebral. Es el sistema que hace **consciente la emoción**.
- Cartografía las **sensaciones del cuerpo** e integra las señales de todas las vísceras.
- Gestiona la **postura corporal y la postura mental, que quizá no sean muy diferentes**.
- Es clave en la **toma de decisiones**.
- Es clave en el proceso de **sonreír** y de **reconocer una sonrisa y una voz feliz**. ¡La zona que permite reconocernos es la misma que nos permite sonreír!

Efectos positivos de la meditación

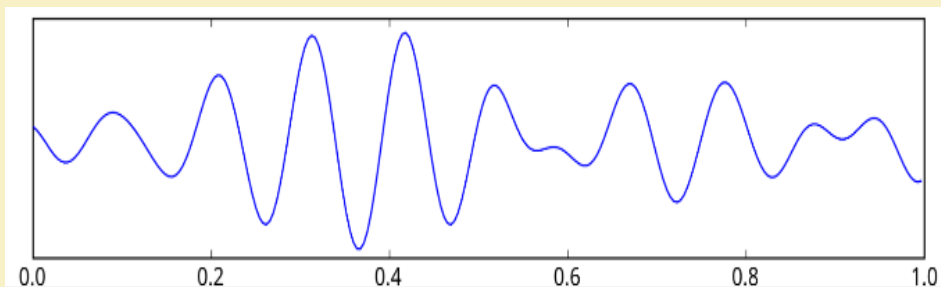
La meditación también **reduce** el tamaño y activación de la **amígdala**, en tan solo 8 semanas de práctica MBSR.



- La amígdala es capaz de **secuestrar emocionalmente la CPF**. Ello es debido a que las emociones asociadas a una situación se procesan antes que los pensamientos asociados a la misma. En ese tiempo, **la amígdala dispara recuerdos asociados a esa emoción** y razonamientos que apoyan su señal de alerta. Por ejemplo, en una discusión sólo recordaremos las veces que nos hemos sentido atacados previamente.
- La **meditación mindfulness** nos permite **recobrar más rápidamente un estado emocional equilibrado** frente a situaciones desagradables cuando estamos meditando y cuando no.

Efectos positivos de la meditación

La meditación **desarrolla el ritmo Alpha, predominante** en el cerebro (de 8 a 12 descargas por segundo).



- **Alpha protege la percepción y la atención** de interferencias internas o externas. Funciona como señales de stop que impiden el paso en todo el cerebro a todo aquello que no es relevante.
- Alpha se asocia a estados de **relajación**.
- **Basta con cerrar los ojos** para que aumente el número de neuronas que se comunican a ese ritmo.

Efectos positivos de la meditación

La meditación produce **una flexibilización mental y corporal**.

El cerebro tarda un tiempo en pasar de un estado a otro: es la **inercia cerebral**. Sin embargo, la meditación produce el **desapego neuronal**: el cerebro responde ante una situación y luego se desconecta de ella.

Con unos pocos días de práctica de meditación la **dinámica del corazón se enriquece**: su forma de latir es más compleja y regulada.

Efectos positivos de la meditación

- No solo la práctica formal, sino que también la **práctica informal** de la meditación, que se da al ser conscientes de la experiencia presente, tiene efectos de reorganización cerebral.
- En los **principiantes** de mindfulness, reina el **esfuerzo** por practicar. Los **expertos**, sin embargo, **se dejan ser sin esfuerzo**.

Otra información que le damos al alumnado de 4ºESO
para las meditaciones, incluidas en el PAT

Meditar no es:

- conseguir **un vacío en la mente.**
- **calmarse.**
- no es una forma de relajación.

Meditar es:

- **parar, dejar de correr,** estar en uno mismo/en una misma.
- **prestar atención relajada a la realidad:** Encontrarte sinceramente con lo que está pasando aquí y ahora, en **tu propio cuerpo, tu propia mente, tus propias emociones.**
- **acogerte amablemente a ti mismo/a** y darte permiso para ser lo que eres y para sentir lo que sientes.

Otra información que le damos al alumnado de 4ºESO para las meditaciones, incluidas en el PAT

- Una persona que medita suele ser **más activa**, ya que hace las cosas con **sosiego, facilidad, espontaneidad**.
- Como la vida misma, la meditación **a corto plazo** trae **sorpresas, penas y alegrías**. Sin embargo, **a medio plazo** siempre trae **consciencia, paz y felicidad**.

Vamos a escuchar la meditación del Me Siento
que ponemos a las 11:30, en el instituto.

<https://site.educa.madrid.org/ies.alfredokraus.madrid/wp-content/uploads/ies.alfredokraus.madrid/2024/02/Meditacion-11h34.mp3>

Ya que ha terminado la meditación, sigue un momento con los ojos cerrados.
Regálate un momento más para sentir cómo estás.
¿Qué notas? ¿Notas algo distinto que antes de empezar?
Lo ponemos en común.

Vamos a recoger en la pizarra la experiencia de cada uno/a para que se pueda ver
más fácilmente.

Mayo de 2025: Primera evaluación del Me siento

A mediados del curso pasado, **un año después de haber comenzado** con la práctica de las meditaciones de Me Siento, hemos querido hacer una **valoración** de esta faceta de nuestro proyecto de Bienestar.

Es importante recalcar que **la gran mayoría de las personas** que han respondido indica que:

- las meditaciones les **sirven** para **tomar contacto consigo mismo/a**, en el algún grado.
- las meditaciones favorecen el **clima inicial de la sesión** y que «**bajan las revoluciones**» después del recreo, en algún grado.
- **influye positivamente** en la realización del Me Siento **el hecho de que el profesorado lo practique.**

¿Cómo se organizan las meditaciones de Me Siento, en el instituto ?

Para la **primera meditación**:

8:18 Sonará el timbre para entrar al instituto.

8:22 Empezará a sonar la meditación por megafonía.

Al final del recreo,

11:28 Sonará el el timbre.

11:34 Empezará la **segunda meditación**.

¿Cómo hago como docente?

- Es importante que seamos **puntuales**. El profesorado y el alumnado intentarán **moverse de forma fluida**, para **estar en el aula a la hora del comienzo** del *Me siento*.
- Si el profesorado llega tarde, se incorporará a la actividad en **silencio**.
- Si el alumnado llega tarde a 1ª hora, **se quedará en el vestíbulo**. Si es tras el recreo, se quedará en la **puerta de entrada** del aula y no en las ventanas.
- El **profesorado de guardia** hará su guardia normalmente y procurará **cuidar un clima respetuoso**.
- Si está previsto un examen, invitamos al profesorado a **realizar la meditación antes de empezar el examen**.
- Si el **alumnado no hace la meditación**, se mueve mucho, habla, etc. **te puedes permitir estar contigo mismo/a**, sintiendo **lo qué te pasa a ti**, mirando al alumnado, sin decirle nada en ese momento. Después de la meditación, lo podrás hablar.

¡Muy buenas prácticas de las meditaciones a todos/as!

¡Muchas gracias
por vuestra amable atención!