

## Mindfulness y salud mental: Ayuda a estudiantes a gestionar estrés y ansiedad

En medio de un panorama educativo cada vez más desafiante, el mindfulness -una práctica ancestral que se basa en la idea de cultivar una atención plena al momento presente, sin juzgar los pensamientos o emociones-, se erige como bastión para promover la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes.

Originado en las tradiciones budistas hace miles de años, el mindfulness se ha utilizado como una herramienta para desarrollar la conciencia plena y promover el bienestar emocional. En tal sentido, la Psicopedagoga Pamela Araya, comparte su perspectiva sobre el papel transformador que este recurso milenario desempeña en la vida de los jóvenes.

“El estrés y la ansiedad son problemas muy comunes entre los estudiantes y el mindfulness ofrece herramientas concretas para ayudarles a gestionar estas emociones de manera saludable”, señala Araya. Con la práctica regular de mindfulness, los estudiantes pueden cultivar la atención plena y la autocompasión, habilidades que les permiten enfrentar los desafíos académicos y personales con mayor calma y claridad mental.

Desde meditaciones guiadas hasta ejercicios de respiración consciente, la profesional enfatiza la importancia de integrar

**Psicopedagoga Pamela Araya, comparte su visión sobre cómo esta práctica ancestral puede ayudar a los jóvenes a promover una mayor calma y claridad mental**



el mindfulness en la vida cotidiana de los estudiantes. “El mindfulness no se trata solo de sentarse en silencio, sino de estar presentes en cada momento, con conciencia plena de nuestras emociones y pensamientos”, explica.

Los beneficios del mindfulness para la salud mental de los estudiantes son respaldados por una creciente cantidad de investigaciones. Según Pamela Araya, estudios han demostrado que la práctica regular de mindfulness puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión,

mejorar la calidad del sueño y promover una mayor sensación de bienestar en general.

A pesar de los desafíos que implica su implementación, como la falta de tiempo y recursos, la Psicopedagoga está convencida de que el mindfulness es una inversión valiosa en el bienestar de los estudiantes, que tiene un impacto positivo en la sociedad.

“Al priorizar la salud mental y emocional de nuestros jóvenes, estamos sentando las bases para una sociedad más resiliente y compasiva”, afirma.