

Mindfulness
para adolescentes

Bovazzi, Fabiana

Mindfulness para adolescentes : guía para docentes, padres y profesionales / Fabiana Bovazzi. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Bonum, 2026.

156 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-619-9

1. Meditación. I. Título.

CDD 158.128

Dirección de colección: Alejo Merker

Corrección: Javiera Gutiérrez

Diseño de interior: Silvina Álvarez

Diseño de tapa: Natalia Siri

© Editorial Bonum, 2026

Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)

Buenos Aires - Argentina

☎ (5411) 2713-4369

ventas@editorialbonum.com.ar

www.editorialbonum.com.ar

📌 editorial_bonum

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723

Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina

Es industria argentina

Fabiana Bovazzi

Mindfulness *para adolescentes*

Guía para docentes,
padres y profesionales



Índice

Introducción	13
Acompañar desde la <i>presencia</i>	14
¿Qué es el mindfulness?.....	17
¿Por qué es valiosa la práctica de mindfulness en contextos educativos?.....	18
Las actitudes que propone Jon Kabat Zinn para velar por una actitud comprometida con la experiencia.....	20
Beneficios del mindfulness.....	21
Mitos frecuentes sobre el mindfulness en la escuela.....	22
Facilitar la atención plena por primera vez.....	23
Cómo usar este libro: una guía práctica para acompañar a adolescentes en su camino hacia la atención plena.....	24

PARTE 1

Crear las bases del mindfulness en el aula	27
---	-----------

Capítulo 1. Respirar juntos: introducción al mindfulness

a través de la respiración	29
<i>El poder del mindfulness en el aula</i>	29
1. Atención plena de la respiración. Práctica guiada.....	30
Prácticas simples y beneficiosas.....	30
2. Descansar la vista.....	32

3. Respiración controlada	33
4. Estirar el cuerpo	33
5. Estrategias para integrar la respiración en la rutina escolar.....	34
6. Empezando una nueva clase.....	35
7. Sugerencias para acompañar reflexiones individuales y grupales.....	36
Capítulo 2. Activar los sentidos: atención plena del entorno.....	39
<i>El valor educativo de conectar con el presente a través de los sentidos</i>	<i>39</i>
Ejercicios para conectar con los sentidos.....	43
Oído	43
8. Actividades auditivas.....	43
Tacto	44
9. Actividades con el tacto.....	44
Vista	45
10. Actividades con la vista.....	45
Olfato	46
11. Actividades con el olfato.....	46
Gusto	47
12. Actividades con el gusto.....	47
13. Actividades propioceptivas.....	49
14. Actividades interoceptivas.....	51
15. Andar de manera compasiva	52
Favorecer la concentración.....	54

Capítulo 3. Escuchar al cuerpo: una puerta al autoconocimiento	55
<i>Comprender las señales corporales como recurso educativo y emocional</i>	55
¿Cómo escuchamos al cuerpo?.....	56
1. Preguntándonos cómo nos sentimos.....	56
2. Identificando las sensaciones corporales.....	57
3. Conectando las sensaciones con las emociones.....	58
4. Prestando atención a las señales sutiles.....	58
5. Creando un espacio de pausa.....	58
¿Qué beneficios surgen al escuchar al cuerpo?.....	58
Escuchar al cuerpo favorece.....	58
Escaneo corporal: guía para realizarlo con grupos de adolescentes.....	60
Escaneo corporal: la práctica.....	60
Cómo trabajar la conciencia corporal y el autocuidado en contextos escolares.....	62
Actividades:	
1. Danza y movimiento libre.....	63
2. Exploración del espacio y desplazamientos.....	64
3. Ser conscientes desde lo corporal y lo gestual.....	64
Ejercicio grupal: El nudo humano.....	65
Actividad grupal sobre el autocuidado.....	66
Sugerencias para cultivar el autocuidado.....	67

PARTE 2

Acompañar las emociones en el aula	69
---	-----------

Capítulo 4. Nombrar y aceptar: educar la inteligencia emocional desde el mindfulness	73
<i>Crear espacios seguros para hablar de emociones</i>	73
¿Cómo crear espacios seguros?.....	74

Espacio de reflexión: ¿Estoy regulando o evitando mis emociones?.....	75
Actividades para mejorar la autoestima	76
1. Detective de pensamientos.....	76
2. Reescribí tu historia.....	77
3. Post-its de afirmación.....	79
4. Desafío de autocuidado.....	79
5. Reto de autocompasión	80
6. Una cita con vos mismo	80
Práctica: Observar emociones sin juzgar.....	80
Respetar lo que es.....	81
Validar.....	81
Práctica RAIN.....	82
¿Cómo hacer que los adolescentes sientan útiles las prácticas de mindfulness?	85
Actividad: Con mindfulness aprendí.....	86
Capítulo 5. Calmar la mente	89
<i>Herramientas para dejar pasar los pensamientos y las distracciones que aparecen en nuestra mente</i>	<i>89</i>
Posibles maneras de calmar la mente.....	91
Práctica: "Nuestro clima interior".....	92
Práctica: "Tomo conciencia de mis pensamientos"	93
Actividad: Cuestionar lo que me preocupa.....	94
Recordemos.....	94
Actividad: Acallar la mente y darle presencia a la palabra.....	95
Capítulo 6. Cultivar la autocompasión	97
<i>Fomentar el buen trato hacia uno mismo</i>	<i>97</i>
¿Qué es la autocompasión?	97
¿Cómo podemos ser más compasivos con nosotros mismos?	98

Prácticas informales diarias para desarrollar la autocompasión	99
Práctica meditativa: Meditación de la bondad amorosa	100
Reflexión: ¿Cómo te tratás cuando cometés errores o te sentís mal?	104
Dinámicas para trabajar la autoaceptación y la empatía	105
Ejercicio del día	105
Actividad: Escribir con el alma	106
Actividad: Un estanque tranquilo	107
Actividad: Me pongo en tu piel	110

PARTE 3

Mindfulness en la vida cotidiana	111
---	------------

Capítulo 7. Mindfulness en las relaciones	113
--	------------

<i>Conectando con los demás</i>	113
--	------------

Reflexión: ¿Cómo podemos mejorar nuestras conversaciones?	114
---	-----

Actividad: ¿Liderar o ser liderados? ¿Dónde nos sentimos más cómodos?	114
---	-----

Actividad: Adivinamos el pensamiento	115
--	-----

Actividad: Escucha activa; mostrar empatía y parafrasear	116
--	-----

Capítulo 8. El desafío de las redes sociales: un uso consciente	119
--	------------

<i>¿Por qué resulta importante la atención plena en los hábitos de redes sociales?</i>	119
---	------------

Cómo la atención plena nos ayuda a conectar con nuestro cuerpo	121
--	-----

Por qué la conciencia emocional mejora las experiencias en las redes sociales	122
---	-----

Pasos para transformar nuestro comportamiento en línea	122
Paso 1. Identificá las sensaciones físicas	122
Paso 2. Hacé una pausa antes de abrir la aplicación	123
Paso 3. Observá tus reacciones mientras navegás por las redes	123
Paso 4. Reflexioná sobre el mensaje que estás enviando	123
Cinco maneras de ser más conscientes, más “Mindful” al utilizar nuestro móvil	125

PARTE 4

Sostener la práctica como educador	127
---	------------

Capítulo 9. Ser un modelo	129
--	------------

<i>Construir una práctica propia como docente</i>	<i>129</i>
---	------------

El rol del educador como referente de presencia y regulación.....	129
--	-----

Estrategias para integrar mindfulness en la jornada laboral.....	132
---	-----

Autocuidado docente desde la atención plena	132
---	-----

Prestar atención a la respiración	132
---	-----

Dejar las preocupaciones de lado	133
--	-----

Ejercicio del día	134
-------------------------	-----

Descansá en vos, no de vos	135
----------------------------------	-----

Ejercicio del día	136
-------------------------	-----

No ponerte nervioso al esperar	136
--------------------------------------	-----

Cumplidos del corazón	137
-----------------------------	-----

La pausa amorosa	137
------------------------	-----

Meditación para favorecer nuestro bienestar	138
---	-----

Capítulo 10. Soñar con propósito	141
<i>Acompañar metas con atención plena</i>	141
Pasos para hacerlo	141
Cómo sostener un clima de contención desde tu liderazgo consciente	143
Tus fortalezas como líder	144
Tus características principales	145
Cuatro características del líder consciente que tenés que conocer	146
1. Concentración-Ejemplo	146
2. Mente clara-Ejemplo	147
3. Generación de ideas-Ejemplo	147
4. Compasión-Ejemplo	148
¿Cuándo se ven los cambios en la clase de un líder consciente?	149
Modelo de planilla de registro consciente de momentos, estados emocionales y actividades	149
Palabras finales	151
Bibliografía	153

Introducción

A medida que los días del ciclo lectivo transcurren, van ocurriendo variadas situaciones que me invitan nuevamente a escribir, a alzar mi voz como educadora, como observadora y como protagonista de historias que se viven en los pasillos de la escuela. Sucesos en los que me llevan a interpelar la cotidianidad una y otra vez. Son una suerte de desafíos, como si fueran rompecabezas o acertijos a modo de prueba de resolución de conflictos, charlas, entrevistas, convivencias.

Todos son parte de una biografía escolar común, en la cual tal vez vos también te sientas reflejado.

Y allí surgen las preguntas, una y otra vez: ¿qué hago? ¿Cómo lo afronto? ¿Cómo lo resuelvo?

Por fortuna, y con inmenso placer para mí, comienzan a aparecer herramientas, posibilidades de resolución para compartir con vos: como si entablásemos un diálogo en tu escuela, en la sala de profesores, a raíz de una situación que tuvo lugar minutos antes de iniciar nuestra conversación.

Leyendo a diferentes autores, encuentro comportamientos que en la actualidad se ven en los consultorios de los psicólogos con mayor frecuencia. Los adolescentes en peligro hoy son cada vez más jóvenes: en algunos casos tienen entre 11 y 12 años.

En las escuelas recibimos coletazos que derivan de sucesos ocurridos durante los fines de semana en las casas de estos adolescen-

tes, en fiestas en donde beben alcohol, se agreden por aplicaciones, afloran los trastornos del comportamiento alimentario –anorexia y bulimia– que van en nítido aumento, el sexo y la violencia están al alcance de un clic por internet, sin dejar de mencionar los memes con las caras de los compañeros de clase que ellos mismos crean, hiriendo la autoestima y causando graves consecuencias en la salud mental de estos adolescentes a los que “toman de punto.”

Hoy nuestras escuelas son ambientes multiculturales y nosotros, los educadores, necesitamos preparar a los estudiantes para vivir en esta sociedad diversa y dinámica, fomentando la formación integral, personal y emocional en los espacios educativos.

El mindfulness como técnica universal es una herramienta ideal para abordar dicha formación integral.

En este libro encontrarás cómo la presencia del educador es fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje, cómo podemos cultivar la atención plena o mindfulness, cuáles son sus beneficios en el contexto educativo y a nivel personal, y otras tantas herramientas que te permitirán conectarte con tus estudiantes de manera más cercana y desde la educación emocional.

Acompañar desde la *presencia*

Gansos salvajes

Mary Oliver

No tienes que ser bueno.

No tienes que caminar cien millas de rodillas

a través del desierto, arrepentido.

*Solo tienes que dejar que el animal suave de tu cuerpo
ame lo que ama.*

*Háblame de la desesperanza, la tuya, y yo te hablaré de la mía.
Mientras tanto el mundo sigue.
Mientras tanto el sol y las claras gotas de lluvia
se están moviendo por los paisajes,
sobre las praderas y los árboles profundos,
las montañas y los ríos.
Mientras tanto los gansos salvajes, altos en el aire limpio y azul,
se dirigen a casa otra vez.
Quien quiera que seas, no importa cuán solo,
el mundo se ofrece a tu imaginación,
te llama como los gansos salvajes, rudo y emocionante,
anunciando una y otra vez tu puesto
en la familia de las cosas.*

Este poema de Mary Oliver nos invita a vivir la contemplación y la aceptación, a estar presentes en el momento y a encontrar la belleza en lo simple de nuestra existencia. Simplemente “ser”, sin la necesidad de hacer, de ser productivos o buscar la perfección. Este poema nos invita a habitar la quietud, a agradecer la importancia de apreciar cada instante, cada lugar, cada respiración. Esto es conectar con la abundancia de nuestra vida, a encontrar lo bello en la cotidianidad, a aceptar lo que es, a estar presentes en el momento sin expectativas, abrazando la libertad de ser, permitiéndonos *ser* tal como somos.

Los educadores en nuestro quehacer escolar estamos ciertamente interesados y compenetrados en acompañar a nuestros adolescentes. No obstante, encontramos difícil entender la vertiginosidad de cómo se presentan las situaciones que viven nuestros estudiantes a diario, y más de una vez tenemos una acción un tanto lenta como respuesta a sus necesidades, o bien, en nuestra intervención adulta en pos de resolver los desafíos que se les presentan.