

EL CEREBRO DE LOS NIÑOS

Módulo 4



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

El cerebro del niño que medita

La relación entre el cerebro y el cuerpo parece cada día mas clara y no sólo por la forma en la que los humanos somatizamos los estados mentales y traducimos un disgusto en un dolor de estómago o en una mala digestión, sino en otras manifestaciones. De hecho crece la hipótesis de que el cuerpo puede desarrollar cierta intuición más allá del cerebro; incluso de que el corazón podría transmitir cierta información a través del campo electromagnético. Es posible que el corazón goce de alguna sensibilidad que podría elevarlo a la categoría de un segundo cerebro.

Esta relación entre cuerpo y mente se aprecia de forma muy evidente durante la meditación y el efecto que la quietud corporal genera en la actividad de la mente, que se serena y se aclara. Es como si dejáramos de remover la arena de la orilla del mar y todo podría verse más claro y con más calma, aunque siga habiendo peces (pensamientos) y pequeñas olas (estados mentales). Llega un momento en la meditación en que la barrera entre el cuerpo y la mente se cae y se vive sin cabeza. Es el salto de la atención enfocada desde el entrecejo a una atención integradora que se ejecuta también en el cuerpo.

La meditación produce grandes beneficios cerebrales en el niño que se puedan resumir en dos:

1. **La formación de ondas cerebrales más lentas.**- esto lo capacita para pensar mejor y obtener mejor bienestar.
2. **Y la integración de varias zonas y procesos cerebrales en aquello que hace.**- lo cual amplía sus capacidades y habilidades de conocimiento y rendimiento, ya sea en idiomas, deporte, música, etcétera.

La meditación desarrolla las capacidades de aprendizaje del niño, pero ¿cómo y por qué? pues mejorando la atención, ya que fijar y mantener la atención en algo concreto es una tarea de gran complejidad y en ella participan varias áreas de ambos hemisferios. La parte más involucrada en la adquisición de nuevos conocimientos o habilidades es el área frontal (y prefrontal). En ella se ubican la intuición, la empatía, la flexibilidad de respuesta, la introspección, el autoconocimiento y la moralidad del individuo.

Meditar es entrar en sintonía con uno mismo y está demostrado que esto nos facilita la empatía con los demás. **La meditación fomenta la plasticidad neuronal y estimula no sólo las áreas relacionadas con la atención, sino también las sociales, con lo que favorece la integración de los dos hemisferios, tan necesaria en la estabilidad y el aprendizaje consciente.**

El cerebro de los niños

Módulo 4



El cerebro del niño que medita

Al actuar sobre el área prefrontal del cerebro ayuda a controlar el miedo y a favorecer la empatía por ejemplo.

Meditar tiene mucho que ver con adueñarse de la propia vida, con abandonar las formas de actuar automáticas y comenzar a funcionar en primera persona, del singular o del plural, pero en primera persona.

También tiene que ver con sentir en vez de pensar y percibir, en vez **de analizar**. Invitar al niño a observar su mente, siempre llena de representaciones mentales, y hacerle entender que no tiene que identificarse con todas, es abrir una nueva puerta al conocer. El niño puede aprender de esta forma a gestionar su propia actividad mental y a librarse de ella cuando sea necesario.

También entenderán que lo que llamamos saber no es más que una forma de mapear la realidad con nuestra mente. Esta conclusión los lleva a buscar una experiencia directa con las cosas, con su complejidad y misterio, en lugar de quedarse con el mero concepto aprendido con anterioridad.

Para medir los beneficios de una forma científica, la Universidad de Wisconsin (Estados Unidos) realizó un estudio de los cambios que la meditación provoca en el cerebro humano, sometiendo a monjes budistas que contaban con miles de horas de prácticas a sus espaldas avanzadas técnicas de neuroimagen. Los resultados fueron determinantes la meditación activa zonas del cerebro que regulan las emociones positivas mientras que ayudan a neutralizar la parte prefrontal derecha responsable de la negatividad y las depresiones.

