

Rompen Récord Guinness con lección de mindfulness



Carmen Alicia Huerta | Campus Guadalajara

PrepaTec Guadalajara rompió el **Récord Mundial Guinness** (*Guinness World Records*) al tener **596 personas que participaron en una lección de atención plena** (*mindfulness*) en un solo lugar y horario, lo que significa que duplicaron la cantidad del récord anterior.

Esto, luego de que PrepaTec Guadalajara recibiera recientemente el dictamen oficial de la organización *Guinness World Records*, en el que avala que es un “**recordista Guinness**” por tener el mayor número de personas en la actividad mencionada.

El nombre del récord: “**Largest mindfulness lesson (single venue)**”, al realizar una clase masiva de *Mindfulness* en el Centro de Congresos del Tecnológico de Monterrey, Campus Guadalajara, en octubre de 2017, de duración de 30 minutos por un especialista en esta disciplina.

El Récord Guinness existente era de 250 personas y al avalar este nuevo récord PrepaTec Guadalajara duplicó la cifra, gracias al número de participantes de esta sesión, principalmente alumnos de primer y quinto semestre.



/>>

Una lección que rompe récord mundial

Con el lema: *“Stay with yourself today”*, el 9 de octubre del 2017 se realizó esta lección de atención plena para hacer a los participantes conscientes de su estado mental actual, que incluye sentimientos, pensamientos y emociones. La instructor fue Miryam Mendoza Ramírez, coordinadora regional de “AtentaMente”, especialista en la técnica *Mindfulness*.

Durante esta actividad se midió el número total de participantes. Además se recabó evidencia en video ante notario para enviar el material para ser evaluado por la organización *Guinness World Records*. Las evidencias fueron evaluadas por el equipo de *Guinness* y luego de 8 meses se dictaminó este logro.



/>>

Nombramiento oficial

El 1 de Agosto de 2018 se oficializó el Récord Mundial Guinness. Alejandra González Gutiérrez, colaboradora de PrepaTec Guadalajara y líder del proyecto, expresó que “el récord va alineado a la intención de concientizar a los jóvenes para tener una vida equilibrada, manejar sus emociones, por el bienestar emocional, centrarnos y enfocarnos en el aquí y en el ahora”.

Además agregó que se buscó una actividad que fuera grupal y con un fin, “*mindfulness* tiene que ver con hacer una pausa en tu día, enfocarte en las actividades que tienes que hacer en el momento”.

Sobre este logro comentó que “fue un reto muy interesante, toda la PrepaTec se unió, alumnos, profesores, colaboradores, padres de familia, directivos. Para mí es una satisfacción personal, pero a la vez profesional porque trabajamos en equipo para lograr este récord”.

Mindfulness forma parte del proyecto de educación en inteligencia emocional que tenemos en la PrepaTec; el proyecto se llama **RULER**: Reconocer, Entender, Etiquetar, Expresar y Regular, una técnica en el que se utilizan herramientas para regular las emociones.

Este logro es el **2do. Récord Guinness que obtiene PrepaTec Guadalajara**. En 2011 ganó el 1er. Récord Guinness por lectura continua con 415 alumnos, en el que cada uno leyó el mismo libro en un solo lugar, como parte del proyecto de “Pasión por la lectura”.

Mindfulness es una técnica de meditación que tiene como finalidad estar presente en el aquí y en el ahora. Lo que busca es que la persona sea consciente en todo momento de lo que sucede con sus pensamientos y sus motivaciones internas para darles un sentido.

