

Ejercicios extraídos de
Mindfulness para enseñar y aprender:
Estrategias prácticas para maestros y educadores
(Schoeberlein, D., 2011, Gaia Ediciones)

Estrategias para empezar la clase

- Indica que estás preparado para empezar la clase apagando y encendiendo las luces.
- Comienza la clase haciendo sonar una campanilla o un triángulo o tocando una nota en un xilófono o en otro instrumento cuyo sonido reverbere de manera tranquilizadora
- Inicia una secuencia de llamada y respuesta, marcando un ritmo determinado con palmadas y enseñando a tus alumnos a que respondan repitiendo el ritmo a su vez también con palmadas.
- Plantea un acertijo y haz que los alumnos se impliquen en resolverlo.
- Camina por el aula en silencio, sonriendo, guiando suavemente a los alumnos hacia sus asientos con gestos o con contactos sencillos y no amenazadores.
- Saca algo que sea interesante de ver e invita a algunos alumnos a que empiecen a examinarlo; después, a medida que más alumnos se van interesando, atrae a los demás al proceso de exploración.
- Lee en voz alta cada mañana una poesía o la letra de una canción (tendrás que acostumbrar a tus alumnos a esperarlo); elige textos que estén en resonancia con los alumnos de tu clase, para que lleguen a apreciar y a disfrutar del rito de empezar la clase con una lectura.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.62

Toma 1: Respiración con Atención Plena

- Escucha el sonido hasta que se vaya perdiendo en el silencio.
- Traslada tu atención a advertir tu respiración.
- Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de la respiración que te llena los pulmones y que después vuelve a fluir hacia arriba y a salir por donde entró.
- Advierte cuando pierdes la conciencia de la respiración y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despierto, a preocuparte por algo o a quedarte dormido.
- Dirige entonces de nuevo tu atención a la respiración.
- Cuando oigas el sonido que anuncia el final de la práctica, lleva de nuevo, despacio, tu conciencia al aula.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.66

La Memoria con Atención Plena

En primer lugar, mientras no te ven tus alumnos, reúne doce objetos distintos y disponlos sobre una mesa sobre la que no haya ninguna otra cosa. Cúbrelos con un paño, e invita a los alumnos a que se reúnan alrededor de la mesa de modo que todos lo vean bien.

Después retira el paño y deja que la clase observe los objetos durante un minuto, sin hacer nada más. Después del tiempo establecido, vuelve a cubrir los objetos y pide a los alumnos que recuerden todos los objetos que puedan, de memoria, y que escriban la lista en un papel sin hablar unos con otros. Cuando todos hayan terminado, invita a los alumnos a comparar sus listas con la realidad [descubriendo los objetos] y a debatir la experiencia. La exactitud de las respuestas de los alumnos te indicará si debes simplificar la actividad la próxima vez o, por el contrario, aumentar su grado de dificultad.

La segunda fase comienza una vez que hayas completado el planteamiento tradicional. Empieza inmediatamente después, o al día siguiente. En esta fase aplicarás una serie de variantes con el fin de animar a los alumnos a que cultiven la atención plena acerca del proceso de observación, y a que empleen sus resultados como una forma más de información que contribuye a analizar la experiencia personal.

Para practicar la primera variante de la Memoria con Atención Plena se dispone un nuevo grupo de objetos cubiertos por el paño, y se realiza una fase de preparación a base de la práctica de la respiración con atención plena antes de retirar el paño. Puedes implementar el Toma 1 o alguna otra progresión similar para guiar a los alumnos en el proceso de calmar la mente y de centrar la atención antes de observar los objetos. Una vez concluida la fase de respiración con atención plena, repite los pasos del juego tal como lo describimos antes. Despues, considera los resultados de las listas escritas por los estudiantes, así como la experiencia interior de estos. ¿Ha afectado el Toma 1 al resultado del proceso y/o a su calidad? En tal caso, podría resultar fructífero pedir a los alumnos que debatieran sus teorías sobre a qué puede deberse esto.

La segunda variante nos aporta otra perspectiva que profundiza la comprensión y el debate. Esta vez, dispón los objetos antes de empezar la clase, sobre una mesa lateral, y empieza a impartir la clase de manera normal. Cuando la clase esté plenamente implicada en el tema, haz una pausa inesperada, reúne a los alumnos alrededor de la mesa lateral y descubre los objetos. Haz pasar a los alumnos inmediatamente a la fase de observación, y completa los pasos básicos. En el debate, pide a los alumnos que describan la experiencia de cambiar rápidamente el enfoque sin previo aviso. ¿Cuánta exactitud tuvieron sus resultados?

Hasta aquí, los alumnos han vivido el efecto de calmar la mente antes de la observación estrecha y el resultado de interrumpir sin previo aviso la atención centrada y redirigirla. La última variante les brinda la oportunidad de examinar los efectos que tienen sobre la concentración la distracción y el trabajo multitarea. En esta ocasión, haz sonar música o lee en voz alta un relato interesante mientras los alumnos observan un nuevo conjunto de objetos. Este planteamiento les obliga a centrarse en llevar a cabo su tarea a pesar de su conciencia de estímulos que compiten entre sí. También en esta ocasión, debate después la experiencia y considera la precisión de las listas preparadas por los alumnos.

El Campo de Visión

El punto donde diriges la mirada afecta a lo que ves. Por ejemplo, a mí me puede suceder que dejo de ver algo importante que tengo justo delante, si he supuesto que debe estar en otra parte. Y, naturalmente, esto es una cuestión de miopía mental que no tiene nada que ver con mi sentido físico de la vista. En mi casa, mis chicos se ríen cuando me pongo a revolver como un tornado los papeles de mi escritorio, buscando una foto que está bien visible en un estante próximo... donde yo estoy convencida de que «no puede estar». Su buen humor me sirve de alivio en mi incomodidad; pero los vínculos estrechos entre suposición y percepción dejan de tener gracia cuando hay mucho en juego y no soy capaz de ver lo que estoy buscando.

Lo que *esperas ver* afecta también a lo que *adviertes*, definiendo tu campo de visión. Es fácil ponernos unas anteojeras mentales basadas en la experiencia pasada y en las suposiciones, MU liarnos cuenta siquiera de que las llevamos puestas. En algunas ocasiones, la desconexión entre realidad concreta y una idea mental preconstruida conduce a descuidos más significativos, con pérdida de posibilidades. En este apartado presentaremos un ejercicio que aborda este fenómeno.

La actividad Campo de Visión brinda a los alumnos de todas las edades una posibilidad segura y divertida de estudiar la «visión de anteojeras» y aprender de su experiencia. La preparación es muy sencilla, aunque tendrás que llevarte a tu clase al aire libre, a un terreno despejado donde haya muchas ramitas en el suelo. Delimita la zona donde se llevará a cabo la actividad y pide a los alumnos que entren en esa zona, reuniéndose a tu alrededor. Toma del suelo una ramita de unos ocho centímetros y enséñala, explicando que vas a dejar la ramita en algún punto de la zona delimitada. La actividad consistirá en que los alumnos localicen la ramita, en silencio y sin ayudarse unos a otros. Pídeles que, cuando hayan localizado la ramita, te lo hagan saber, en silencio, mirándote a los ojos, y que salgan después de la zona mientras los demás alumnos prosiguen la búsqueda.

Una vez explicadas estas instrucciones, pide a los alumnos que salgan de la zona de la actividad y te den la espalda y cierren los ojos para que tú puedas poner la ramita sin que te observen. Paséate por la zona agachándote con frecuencia, como si estuvieras dejando la ramita en el suelo. En realidad, te pondrás la ramita detrás de la oreja (como si fuera un lapicero), procurando que sobresalgan hacia tu cara unos centímetros de rama bien visibles. No es preciso que sea evidente, pero sí debe notarla una persona que te mire directamente a la cara. Después, pide a los alumnos que empiecen a buscar mientras tú te quedas dentro de la zona designada, caminando despacio y mirando hacia abajo.

Tus estudiantes entrarán en tropel en la zona y se pondrán a buscar la ramita con los ojos clavados en el suelo. Algunos tardarán muy poco tiempo en sentirse frustrados, mientras que otros se quedarán completamente absortos en la actividad. Cuando los alumnos tomen diversas ramitas y te las enseñen, míralos a los ojos y diles que no con la cabeza. Alguno, quizás al cabo de muy poco tiempo, advertirá que llevas la ramita detrás de la oreja y te indicará que ha resuelto el acertijo. Limítate a asentir con la cabeza a ese alumno y sigue caminando por la zona mientras el alumno sale y se queda fuera de los límites. Cuando suceda esto, algunos alumnos te mirarán y verán la ramita, mientras que otros se sentirán más presionados para seguir mirando fijamente al suelo. Deja que los alumnos sigan buscando hasta que todos «caigan» (o hasta que percibas que algunos alumnos empiezan a sentirse incómodos, porque están cansados de esperar o porque están avergonzados por no haber encontrado la ramita).

Llegado a este punto, pon fin a la actividad sacándote la ramita de detrás de la oreja y pidiendo a los alumnos que se reúnan a tu alrededor de nuevo para mantener un breve debate. Pregúntales «¿de qué ha servido esta actividad?» y «¿qué has aprendido?». Con independencia de la edad de los alumnos, es probable que en sus respuestas se refleje un cierto grado de conciencia de las relaciones entre supuestos y visión. Reconocerán que miraban al suelo porque «allí es donde están las ramas», en vez de detrás de tu oreja, porque «¿quién se iba a esperar que alguien se ponga una rama detrás de la oreja?».

Es probable que comenten que la actividad ha servido para explicar el modo en que el pensamiento afecta a la visión. Amplia el debate explorando la relación entre no dar con la «respuesta correcta» porque se tienen ideas preconcebidas sobre «la naturaleza de esa respuesta». Invita a tus alumnos a que propongan sus propios ejemplos de este principio, y después rétalos a que identifiquen y apliquen estrategias protectoras que reduzcan el peligro de llevar puestas unas anteojeras sin saberlo.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.81

Ejemplos de «Tiempo Interior»

- En el transcurso de una clase animada, pide treinta segundos de silencio, durante los cuales los alumnos dejarán de leer, dejarán los bolígrafos y se limitarán a darse un descanso al cerebro. Después, sigue con la lección.
- Pide a los alumnos que centren la atención en la experiencia de abrir y cerrar las manos. Después, animálos a que se apliquen un breve auto-masaje de manos, sintiendo las sensaciones en las manos.
- Invita a los alumnos a que escuchen el sonido ambiente del aula durante treinta segundos, sin producir ellos ningún sonido.
- Sugiere que todos se pongan de pie y flexionen los pies poniéndose de puntillas, para volver a apoyar después las plantas en el suelo, prestando atención a las sensaciones de los pies y las piernas. Repetirlo varias veces.
- Dirige la atención de la clase hacia un cuadro o cartel de tema tranquilo que haya en el aula, y dedicad un momento simplemente a mirarlo.
- Haz sonar un minuto de música, que sea tranquila, o que favorezca el enfoque, o que sea inspiradora, y dedicad un momento simplemente a escuchar.
- Pide a los alumnos que inspiren y después suelten el aliento con la mayor velocidad posible, para después volver a inspirar y a soltar el aliento lo más despacio posible. A continuación, haz que practiquen unas cuantas respiraciones con atención plena antes de volver a dirigir su atención a la clase.
- Sugiere a los alumnos que se pongan de pie y caminen tres pasos hacia delante lo más despacio posible, mientras advierten la sensación de los pies en el suelo y del movimiento de las demás partes del cuerpo. Después, pídeles que caminen hacia atrás y con cuidado, para volver a sus asientos, y que se sienten, poniendo la conciencia en la transición del movimiento a la quietud.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.116

Dibujar la Mente: Mejora del Toma 1

Primera parte: Estado Mental Actual

- Siéntate en silencio. (Concede a los alumnos unos treinta segundos antes de pasar a la instrucción siguiente.)
- Advierte lo que está pasando en tu mente: ¿hay pensamientos, sentimientos o sensaciones? ¿Ninguno, alguno o muchos? ¿Se mantienen constantes o cambian?
- Dibuja en el tercio derecho de tu papel una imagen de tu estado mental actual. (Deja a los alumnos un minuto, aproximadamente, para que realicen el dibujo.)
- Vuelve a quedar en silencio en tu asiento.
- Pliega hacia abajo el tercio izquierdo del papel (con el dibujo), de modo que queden cara arriba, cubriendolo, las dos columnas en blanco.

Segunda parte: En Silencio después del Sonido

- Escucha el sonido hasta que se difumine en el silencio. (Haz sonar una nota en tu instrumento de percusión, y espera hasta que se haga el silencio antes de dar la instrucción siguiente.)
- Advierte lo que está pasando en tu mente ahora.
- Dibuja en el tercio central de tu papel una imagen de tu estado mental actual. (Deja a los alumnos un minuto, aproximadamente, para que realicen el dibujo.)
- Vuelve a quedar en silencio en tu asiento.
- Pliega hacia abajo el tercio central del papel (con el dibujo), de modo que queden ahora dos columnas hacia abajo, vueltas hacia el pupitre, y solo quede visible, hacia arriba, una sección en blanco.

Tercera parte: Silencio y Respiración con atención plena

- Escucha el sonido hasta que se difumine en el silencio. (Haz sonar una nota en tu instrumento de percusión, y espera hasta que se haga el silencio antes de dar la instrucción siguiente.)
- Traslada la atención a advertir tu respiración.
- Respira con normalidad, prestando atención a la sensación del aire al llenarte los pulmones y al volver a subir y salir de nuevo por donde entró.
- Advierte cuando pierdes la conciencia de la respiración y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despierto, a preocuparte por algo o a quedarte dormido.
- Dirige entonces de nuevo tu atención a la respiración.
- Advierte lo que está pasando en tu mente ahora.
- Dibuja en el tercio derecho de tu papel una imagen de tu estado mental actual. (Deja a los alumnos un minuto, aproximadamente, para que realicen el dibujo.)
- Cuando oigas el sonido que anuncia el final de la práctica, lleva de nuevo, despacio, tu conciencia al aula.
- Despliega el papel para que queden visibles los dibujos de las tres secciones.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.118

Comer con Atención Plena

- Coge un bocado.
- Míralo atentamente y huélelo.
- Ponte el bocado en la boca, sin masticarlo.
- Familiarízate con el bocado que tienes en la boca. ¿Cuál es su sabor y la sensación que produce?
- Presta atención a la experiencia de masticar y tragarse.
- Advierte el sabor que deja y cualquier otra sensación en la boca después de haberlo tragado.
- Vuelve a dirigir tu atención al aula.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.122

Advertir los Pensamientos

- Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de la respiración que te llena los pulmones y que después vuelve a fluir hacia arriba y a salir por donde entró.
- Advierte cuando surge un pensamiento.
- Reconoce el pensamiento, quizá diciéndote en silencio, mentalmente, «pensamiento».
- Desplaza tu atención de ese pensamiento en particular, volviéndola a llevar a la observación de los pensamientos en general.
- Sigue observando los pensamientos y reconociéndolos hasta el fin de la sesión.
- Ten paciencia, amabilidad y bondad contigo mismo.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.131

Advertir los Espacios entre Pensamientos

- Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de la respiración que te llena los pulmones y que después vuelve afluir hacia arriba y a salir por donde entró.
- Advierte cuando surge un pensamiento.
- Reconoce el pensamiento, quizá diciéndote en silencio, mentalmente, «pensamiento».
- Desplaza tu atención de ese pensamiento en particular, volviéndola a llevar a la observación de los pensamientos en general.
- Advierte si hay algún espacio entre el desplazamiento de tu atención entre el reconocimiento interior de un pensamiento o desde que dices «pensamiento» y cuando empiezas a observar la aparición del pensamiento siguiente, y después deja pasar ese espacio sin etiquetarlo.
- Sigue observando los pensamientos y los espacios hasta el fin de la sesión.
- Ten siempre paciencia, amabilidad y bondad contigo mismo.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.132

Andar con Consciencia

- Empieza a andar despacio en el espacio abierto del aula, en silencio y sin chocarte con los demás.
- Anda de manera normal entre los demás, sin seguir ninguna
- Anda como si estuvieras muy cansado.
- " Anda como si te acabaras de enterar de una noticia apasionante y maravillosa.
- Anda como si te doliera el tobillo.
- Anda como si creyeras que todo el mundo te está mirando.
- Anda como si quisieras llegar a alguna parte lo más tarde posible.
- Anda como si quisieras pasar desapercibido entre una multitud.
- Anda como si te sintieras orgulloso.
- Anda como si no supieras dónde estás (o dónde vas).
- Anda mientras prestas atención a todos los movimientos que realizas a cada paso.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.144

Andar con Atención Plena - Atender al Cuerpo

(Emplea líneas hechas con cinta adhesiva, o simplemente pide a tus alumnos que anden despacio por la sala, dado que ya están familiarizados con la actividad básica.)

- Empieza a andar de manera normal, pero muy despacio (pisando la línea marcada con cinta, en su caso).
- Advierte las sensaciones de tus pies, piernas, tronco, brazos, cuello y cabeza; ¿los sientes relajados, tensos, pesados, flexibles, o de alguna otra manera?
- Advierte tu respiración: ¿es rápida, lenta, profunda, superficial, o estás conteniendo la respiración?
- Si adviertes que estás perdiendo el enfoque, vuelve a llevar tu atención a la experiencia de andar.
- Si pierdes el equilibrio (y te sales de la línea), no te preocupes, limítate a prestar atención mientras recuperas la posición y sigue andando.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.148

Andar con Atención Plena - Desarrollar la Consciencia con Distracción

(Para esta variante, emplea líneas hechas con cinta adhesiva y dispón a los alumnos en fila de a uno para que se puedan seguir unos a otros lo más cerca posible, sin tocarse.)

- Empieza a andar de manera normal pero muy despacio, pisando la línea marcada con cinta.
- Advierte tus propios movimientos y sensaciones.
- Si observas que eres consciente de alguien que va por delante o por detrás de ti en la fila, vuelve a llevar tu atención inmediatamente a tu propio movimiento.
- Si pierdes el enfoque, vuelve a llevar tu atención a la experiencia de andar.
- Si pierdes el equilibrio y te sales de la línea, no te preocupes, límítate a prestar atención mientras recuperas la posición y sigue andando.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.149

Pausa Focusing/Mindfulness

Puedes ayudar a los alumnos a asociar entre sí la conciencia sentida y la atención mental por medio de un experimento realizado en clase. En el transcurso de una clase de contenido académico intenso, interrumpe la explicación y pide a todos que localicen la articulación principal de la mandíbula. Haz otro tanto tú mismo. Después, pregunta a los alumnos si sienten tensión en la mandíbula y/o en el cuello y en la cabeza. Caso de sentirla, animálos a que aprovechen la información que les aporta esta conciencia sentida para guiar sus actos. Haz una pausa de un minuto en plena clase, en la que invitarás a los estudiantes a que se apliquen masaje en la mandíbula, el cuello y la cabeza, o a que los estiren o los muevan. Después, sigue con la clase. Unos minutos más tarde, pídeles que adviertan cómo se sienten y si están pensando de manera más o menos eficaz que antes. ¿Y tú?

La atención a la mandíbula, el transportar objetos pesados o el andar entre los alumnos que se examinan pueden ser como unos lienzos a los que aplicas técnicas sencillas, combinando las dos ideas principales en que se basa el movimiento con atención plena. La idea principal es atender a las sensaciones y al movimiento de tu cuerpo. Esta es la parte de la atención plena. El paso siguiente es la aplicación práctica, lo que quiere decir que combinas tu conducta y tus actos con tu conciencia para apoyar la salud y el bienestar físicos y emocionales.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.152

Diario de la Atención Plena con el Toma 1

Primera parte: Respiración con Atención Plena

- Escucha el sonido hasta que se vaya perdiendo en el silencio.
- Traslada tu atención a advertir tu respiración.
- Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de la respiración que te llena los pulmones y que después vuelve a fluir hacia arriba y a salir por donde entró.
- Advierte cuando pierdes la conciencia de la respiración y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despierto, a preocuparte por algo o a quedarte dormido.
- Dirige entonces de nuevo tu atención a la respiración.
- Cuando oigas el sonido que anuncia el final de la práctica, lleva de nuevo, despacio, tu conciencia al aula.

Segunda parte: Diario

- Abre el diario con cuidado, mientras se mantiene el silencio en el aula.
- Describe con palabras o con dibujos tu experiencia durante el Toma 1. (Deja a los alumnos uno o dos minutos para esta tarea.)
- Cierra el diario y guárdalo.
- Vuelve a llevar la atención suavemente al aula.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.160

Diarios y Ver con Atención Plena

Primera parte: Observación con Diario

- Abre despacio el diario, manteniendo el silencio en el aula.
- Divide una página nueva en tres secciones.
- Sostén el objeto en las manos.
- Empieza a conocer tu objeto, solo mirándolo (deja a los alumnos medio minuto).
- En la primera sección de la página de tu diario, expresa con palabras o imágenes tus primeras impresiones de tu objeto.
- Míralo más de cerca y examina sus características, tales como su forma, color, textura y señales.
- Si te distraes, vuelve a dirigir tu atención a mirar tu objeto.
- En la segunda sección de la página de tu diario, expresa con palabras o imágenes tus impresiones del objeto, ahora que lo has mirado más de cerca.

Segunda parte: Observación con diario

- Mete tu objeto en la bolsa. (Recoge los objetos, y después disponlos todos sobre una mesa.)
- Ve a la mesa y examina todos los objetos sin tocarlos, hasta que reconozcas el que miraste antes.
- Recoge el objeto y llévatelo a tu asiento.
- Utiliza la tercera sección para expresar en tu diario, con palabras o imágenes, tu propia experiencia cuando buscabas tu objeto entre todos los demás.
- Cierra el diario y guárdalo.
- Vuelve a llevar tu conciencia al aula, despacio.

Tercera parte: Tarea para casa de Ver con Atención Plena

- Toma un objeto que uses a diario (un zapato, una bolsa o alguna otra cosa que puedas sostener con facilidad en las manos).
- Escribe (o dibuja) lo que ves cuando miras el objeto por primera vez. (Recuerda a los alumnos que escriban en primera persona y diles que dediquen un minuto o dos a esta tarea.)
 - Observa el objeto durante otro minuto.
 - Cambia o amplía tu primera descripción (o dibujo) en función de lo observado.
 - Escribe acerca de tu experiencia de mirar este objeto. ¿Has visto algo nuevo sobre el mismo? ¿Tuviste algún pensamiento o pensamientos mientras lo mirabas? ¿Cuáles?

Mindfulness para enseñar y aprender, p.162

Reflexiones sobre la Amabilidad

Primera parte: Desarrollar un deseo de buena voluntad

- Practica la respiración con atención plena durante un minuto. (Marca el tiempo a los alumnos.)
- Imagínate que te encuentras de alguna manera con alguien que te asegura que te puede otorgar un deseo de buena voluntad.
- Piensa qué deseo querrías que te otorgaran.
- Considera si tu deseo también ayudaría a otras personas. Si no es así, elige otro deseo, de modo que se trate de algo que te guste a ti y que también sea beneficioso para otras personas.

Segunda parte: Desear para ti mismo y para un ser querido

- Advierte cómo te sientes al centrarte en tu deseo.
- Envíate a ti mismo tu deseo, diciendo para tus adentros «Deseo que yo...».
- Advierte cómo te sientes cuando se materializa tu deseo.
- Piensa en alguien a quien quieras.
- Envía tu deseo a esa persona, diciendo para tus adentros «Deseo que [la persona a la que quieres]...».
- Advierte cómo te sientes cuando envías tu deseo a una persona a la que quieres.

Tercera parte: Desear para otras personas

- Piensa en una persona hacia la que tengas sentimientos neutros (como puede ser el tendero, el conductor del autobús o el cartero).
- Prueba a enviar tu deseo a esa persona, diciendo para tus adentros: «Deseo que [la persona hacia la que tienes sentimientos neutros]...».
- Advierte cómo te sientes cuando envías tu deseo a esa persona neutra.
- Piensa en una persona con la que te sientas seguro pero hacia la que sientes a veces ira o frustración.
- Prueba a enviar tu deseo a esa persona, diciendo para tus adentros: «Deseo que [la persona con la que te sientes seguro, pero hacia la que sientes a veces ira o frustración]...».
- Advierte cómo te sientes cuando envías tu deseo a esa persona.

Cuarta parte: Reflexiones escritas

- Lleva de nuevo tu atención a la respiración con atención plena. (Deja a los alumnos del orden de un minuto.)
- Vuelve a traer tu conciencia al aula.
- Saca tu diario y escribe acerca de tu experiencia de desarrollar y sentir tu deseo de buena voluntad.
- Escribe acerca de tu experiencia de extender tu deseo a ti mismo, a un ser querido, a una persona neutra y a una persona más difícil.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.167

Estrategias para la Escucha con Atención Plena

- Escucha hablar a otras personas, en reuniones del claustro o en la cafetería, y atiende al ajuste entre sus palabras, su significado y sus mensajes no verbales.
- En el transcurso de una conversación viva e intensa, haz una pausa y respira antes de dar una respuesta verbal.
- Desarrolla una estrategia para abordar las situaciones en las que te das cuenta que no estás diciendo lo que querías decir. (Es aceptable que te interrumpas a mitad de frase para aclararte y volver.)
- Centra tu conciencia en lo que puede estar pasando dentro de una persona y a su alrededor cuando su lenguaje parece inadecuado para la situación.
- Aplica la atención plena a tu propia experiencia mientras hablas, y advierte si tu habla está alineada con tus pensamientos, con tus sentimientos y con tus sensaciones.
- Deja que el silencio se alargue un poco más antes de responder a una pregunta o a un comentario.
- Advierte si estás escuchando plenamente a la persona que habla, o si estás dirigiendo la atención en otros sentidos.
- Reconoce cómo te sientes cuando ves que los demás están distraídos cuando tú hablas.
- Céntrate en la experiencia plena de escuchar hablar a otra persona, en vez de estar esperando que dé una información determinada.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.172

Hablar con Atención Plena

Introducción

- Leed en voz alta uno a otro, por turnos, de modo que cada compañero lee un texto escogido (un párrafo, poesía u otro texto escrito) en voz alta al otro, que solo tiene que escuchar.
- Piensa en tu experiencia de leer en voz alta y considera cuánto te has centrado en entender el contenido (el relato), en prestar atención a leer en voz alta, en advertir la presencia del oyente y/o en cualquier otra cosa.
- Piensa en tu experiencia de escuchar y considera cuánto te has centrado en entender el contenido (el relato), en prestar atención al hecho de escuchar, en advertir la presencia del lector y/o en cualquier otra cosa.
- No te preocupes de si «lo has hecho bien» o no; la idea es, simplemente, reflexionar sobre las experiencias que has tenido al leer en voz alta y al escuchar.
- Di a tu compañero lo que has notado con más fuerza. (Deja a los alumnos un minuto para que intercambien sus observaciones.)

Primera variante: Ritmo

- Leed en voz alta por turnos el pasaje elegido siguiente, pero esta vez léelo lo más despacio posible, pero de modo que tu compañero pueda entender tanto las palabras individuales como el sentido general.
- Después de terminar cada pasaje, dedica unos segundos a centrarte en la experiencia de leer o escuchar esta vez, y advierte dónde has puesto la atención; si en la tarea de leer o escuchar, en tu reacción al ritmo lento, en la reacción de tu compañero, en el contenido y/o en alguna otra cosa.
- Di a tu compañero qué es lo que has notado con más fuerza. (Deja a los alumnos un minuto para que intercambien sus observaciones.)
- Repetid la secuencia básica de leer en voz alta y escuchar, haciendo una pausa después de cada pasaje para reflexionar sobre tu experiencia e intercambiar observaciones; y la vez siguiente leed lo más deprisa posible.

Segunda variante: Tono y expresión

- Repetid la secuencia básica leyendo con el tono más monótono e inexpresivo posible.
- Repetid la secuencia básica leyendo con el máximo dramatismo

Tercera variante: Contenido, distracción y atención plena

- Repetid la secuencia básica, centrándoos en entender el contenido, tanto cuando toca leer como cuando se escucha.
- Repetid la secuencia básica prestando atención a dar golpecitos rápidamente en el suelo, pero sin hacer ruido, mientras leéis o escucháis.
- Repetid la secuencia básica mientras advertís vuestra propia experiencia interior mientras leéis en voz alta o escucháis.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.174

Mindfulness para maestros y educadores

- La atención plena o mindfulness trata de la experiencia directa de lo que sucede dentro de ti y a tu alrededor. No consiste en cambiar la naturaleza de esa experiencia. Consiste, más bien, en aumentar la habilidad con que vives esa experiencia.
- La atención plena entrena la atención al, y la conciencia del, momento actual. Son unas habilidades para aprenderlas a lo largo de toda una vida. Contribuyen a los logros académicos, así como al aprendizaje social y emocional.
- Enseñar con atención plena y enseñar la atención plena son dos caras de una misma moneda; lo único que varía es la importancia que se da a un aspecto o a otro. Tu, como profesor, puedes dar ejemplo de lo que enseñas. Al hacerlo, energizas el aprendizaje de los alumnos Al enseñarles técnicas concretas se potencia su desarrollo y se contribuye a prepararlos para una vida plenamente atenta.
- La atención plena fomenta la resiliencia y realza la competencia social y emocional. La atención plena unida con la empatía, la amabilidad y la solidaridad fomenta la acción constructiva y la conducta afectuosa.
- Al vivir de manera plenamente atenta se engendra una mayor atención plena. Cuanto más practiques, tu experiencia de la vida, del trabajo y de las relaciones personales se impregnará de mayor atención plena. No es una panacea, pero puede fomentar unas habilidades esenciales para resolver problemas y celebrar soluciones.
- Asimilar la conciencia, la atención y el equilibrio emocional en el momento es enseñar con atención plena. Enseñar a los estudiantes técnicas que sirven para desarrollar estas habilidades es la esencia de enseñar la atención plena.

Mindfulness para enseñar y aprender, p.203