

ACTIVIDADES

MINDFULNESS

CEIP MOSTEIRO-BEMBRIVE

Respiramos con palabras de anclaje (*Infantil*)

Toca la campana. Un minuto de respiración consciente.

Tomamos un momento para notar cómo te sientes ahora.

Levantamos la mano si fuiste capaz de concentrarte en la respiración todo el tiempo. Levantamos la mano si a veces es fácil concentrarte en tu respiración. Levantamos la mano si a veces es difícil. Hoy vamos a aprender una herramienta para ayudarnos a mantener la atención en nuestra base/nuestra ancla.

En un momento voy a inspirar. Cuando me veáis inspirando, diréis en voz baja, "inspirando". Y cuando estoy espirando, diréis "espirando."

Inspira y espira de manera obvia mientras ellos lo van diciendo.

Esta vez, intentad lograr que las palabras duren tanto como mi inspiración.

Puedes demostrar "iiiiinnspiirraaandoooo". Haz un par de respiraciones así.

Esta vez voy a decir yo las palabras y vosotros vais a centraros en la respiración. Activa el cuerpo consciente, nos volvemos silenciosos. Levantamos una mano. Lévala al vientre.

Les vas diciendo las palabras – "inspirando, espirando" – para ellos mientras ponen la atención en la respiración. Después de un rato, diles:

Ahora haz cinco respiraciones más por tu cuenta.

Normalmente son capaces de mantener la atención para esas cinco respiraciones adicionales.

Levantamos la mano si el hecho de usar las palabras – inspirando, espirando – te ayudaba a concentrarte en la respiración. Levantamos la mano si tu mente comenzó a pensar y te olvidaste de tu respiración. ¿Adónde fue tu atención? La próxima vez que tu atención se vaya lejos, ¿crees que puedes traerla de vuelta a tu respiración?

¿Sabéis lo que es un ancla? ¿Qué hace un ancla? *Invita respuestas...* Podéis usar el punto donde se siente la respiración en el cuerpo como un ancla: hoy es lo que habéis aprendido – cada vez que la mente se va, usar la sensación de la respiración en el abdomen para traer la mente de vuelta. Y también habéis aprendido a usar las palabras de anclaje "inspirando, espirando" para vuestros adentros para que coincidan con la respiración.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Movemos el barco (Infantil)

Recursos: folios A4, cojines, video

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Tomamos un momento para notar cómo te sientes ahora.

Levanta la mano si fuiste capaz de concentrarte en la respiración todo el tiempo. Levanta la mano si a veces es fácil concentrarte en tu respiración. Levanta la mano si a veces es difícil. Hoy vamos a crear una herramienta para ayudarnos a mantener la atención en nuestra respiración – vamos a hacer un barquito de papel pero primero vamos a ver un pequeño video para ayudarnos.

(Pasa el video <https://www.youtube.com/watch?v=tbUkxPIXdlQ>. Después cada uno hace su barquito, bajo tu supervisión.)

Ahora que tienes tu barquito de papel, busca un espacio libre de obstáculos para tumbarte en el suelo, para poder estirarte bien, todo el cuerpo en conjunto estirado y con los brazos pegados al cuerpo. Pon un cojín debajo de la cabeza para que puedas ver tu barriga. Ahora coloca tu barquito de papel sobre la barriga y deja las manos al lado del cuerpo de nuevo.

Sin cambiar la respiración, observa como el aire entra por la nariz y baja hasta la barriga, haciendo que el barco se levante.

Observa como mueves el barco con tu respiración. Tu barriga es como las olas del océano, subiendo y bajando todo el rato mientras inspiras y expiras. A veces las olas son grandes y casi tiran el barquito. A veces las olas son pequeñas y casi no mueven el barco. Igual que en el océano. Debajo de las olas que siempre están moviéndose, está el fondo del océano, todo quieto y tranquilo. Intenta notar la sensación de tu espalda, tumbada pesada y tranquila como el fondo del océano. Imagina que todo tu cuerpo es el océano, y observa como todo el cuerpo está respirando, no sólo la barriga. Sigue mirando cómo tu barquito se mueve hacia arriba y abajo con la respiración. El sonido de tu respiración es como el viento del océano. Cada vez que tu mente se distrae, sólo tienes que volver a atender al movimiento del barco.

Levanta la mano si el hecho de usar el barquito te ayudaba a concentrarte en la respiración. Levanta la mano si tu mente comenzó a pensar y te olvidaste del barquito. ¿Adónde fue tu atención?

Hoy habéis aprendido más acerca de respiración consciente y ha sido divertido ¿verdad?

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Contamos respiraciones

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Toma un momento para notar cómo te sientes ahora.

A veces cuando hacemos la respiración con *mindfulness* nuestra atención se va de la respiración y empezamos a pensar en otras cosas ¿verdad? Hoy vamos a probar con un desafío, vamos a contar nuestras respiraciones con calma.

La primera vez que inspiras dirás para tus adentros, "uno." Luego, cuando espiras dirás para tus adentros, "dos." Inspirando de nuevo será "tres", espirando de nuevo será "cuatro." ¿Eso tiene sentido? Vale. Así que ahora viene el reto. Cuando tu mente se va y empiezas a pensar en otra cosa, vuelves a la respiración cómo siempre, pero empiezas a contar desde "uno" de nuevo. No te des prisa con la respiración. No importa cuántas respiraciones haces, el número de respiraciones da igual.

OK, vamos a intentarlo durante dos minutos. Os voy a dar un recordatorio cuando ha pasado un minuto.

Empezamos con los ojos abiertos y tomando unas respiraciones profundas... al dejar de escuchar el sonido, puedes dejar caer los párpados. Durante unos momentos, lleva la linterna de la atención despacio por todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, sólo para ver cómo está el cuerpo, sin intentar cambiar nada...

Ahora vas a contar tus respiraciones, de 1 a 10, uno cuando inhalas, dos cuando exhalas, tres cuando inhalas, cuatro cuando exhalas, cinco... seis... No hay ninguna prisa para llegar a 10, sólo hay que contar las respiraciones siguiendo su ritmo natural... Cada vez que la atención se va, haz un pequeño gesto con la mano para que yo lo vea, después empezarás a contar desde el principio. Recuerda que no hay nada malo en distraerse, lo bueno es darse cuenta... Piensa que cada vez que te das cuenta de que la mente se ha distraído y empiezas a contar de nuevo, es un pequeño éxito... Muy bien...

Al escuchar de nuevo el sonido, síguelo una vez más con tu atención hasta que desaparezca... Después abre los ojos en silencio...

¿Cómo os fue? ¿Qué habéis notado? ¿Habéis visto que la mente se distraía mucho o habéis podido seguir contando las respiraciones sin problema?

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Respiramos con palabras de anclaje (Primaria)

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Toma un momento para notar cómo te sientes ahora.

Levanta la mano si fuiste capaz de concentrarte en la respiración todo el tiempo. Levanta la mano si a veces es fácil concentrarte en tu respiración. Levanta la mano si a veces es difícil. Hoy vamos a aprender una herramienta para ayudarnos a mantener la atención en nuestra base/nuestra ancla.

En un momento voy a inspirar. Cuando me veáis inspirando, diréis en voz baja, "inspirando". Y cuando estoy espirando, diréis "espirando".

Inspira y espira de manera obvia mientras ellos lo van diciendo.

Esta vez, intentad lograr que las palabras duren tanto como mi inspiración.

Puedes demostrar "iiiiiiiiiiiiiraadaaaaao". Haz un par de respiraciones así.

Eso es exactamente lo que vas a hacer con tu propia respiración. La única diferencia es que vas a decir las palabras para tus adentros, en silencio. ¿Listos, probamos? Vamos a intentarlo durante un minuto.

Activa el cuerpo consciente. Levanta una mano. Lévala al vientre. Utiliza las palabras – inspirando, espirando y mira cuánto tiempo puedes quedarte centrado en la respiración.

Un minuto.

Levanta la mano si el hecho de usar las palabras – inspirando, espirando – te ayudaba a concentrarte en la respiración. Levanta la mano si tu mente comenzó a pensar y te olvidaste de tu respiración. ¿Adónde fue tu atención? La próxima vez que tu atención se vaya lejos, ¿crees que puedes traerla de vuelta a tu respiración?

Habéis aprendido mucho acerca de respiración consciente ahora. Habéis aprendido acerca del ancla (donde en el cuerpo se siente la respiración). Habéis aprendido cómo enfocar la atención en la respiración. Y también habéis aprendido a usar las palabras de anclaje "inspirando, espirando" para vuestros adentros para que coincidan con la respiración.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

La linterna de la atención (Primaria)

Recursos: linterna

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Tomamos un momento para notar cómo te sientes ahora.

[Utiliza la linterna como ayuda visual, dirigiendo su haz hacia una cosa tras otra en el aula, para ilustrar cómo podemos dirigir la atención y después explorar objetos específicos. Antes de dar la clase piensa en la mejor manera de oscurecer el aula en este momento.]

Podemos decir que la atención es un poco como una linterna, una herramienta que usamos para conocer mejor el mundo exterior y también el interior. La linterna nos ayuda de dos maneras. Primero nos ayuda a dirigir la atención [demuestra cómo podemos dirigir el haz de la linterna hacia distintos objetos o personas en el aula, sin parar mucho en ninguno].

Y también nos ayuda a explorar objetos con más detalle [demuestra cómo podemos pausar el movimiento de la linterna y enfocar un solo objeto, incluso acercando más la linterna o aumentando el zoom y comentando detalles].

Pero a veces la atención se nos escapa o algo la atrapa y nos la lleva (haz que “tropezas” o tiras algo sin querer, y dirige el haz hacia ese punto). Por eso tenemos que entrenarnos un poco con el uso de la linterna, para que no se nos escape la atención cuando no queramos.

Así que ahora vamos a hacer otra práctica con nuestra linterna interna, nuestra atención. Para empezar, activamos el cuerpo consciente. Y al escuchar el sonido, síguelo con tu atención hasta que desaparezca...

Empezamos dirigiendo la linterna de la atención hacia un objeto en nuestro entorno, por ejemplo, el pupitre, una mochila, una silla... Observa todos los detalles forma, tamaño, color, texturas... imaginando que es como si lo estuvieses viendo por primera vez...

Ahora expande el haz de tu linterna para abarcar este objeto y otro cercano, de nuevo observando todos los detalles de los dos...

Lentamente puedes seguir aplicando el haz de tu linterna para abarcar más objetos, siempre fijándote en los detalles – formas... tamaños... colores... texturas... Ahora puedes dejar descansar la vista en un punto alrededor de medio metro delante de ti y tomar conciencia de todo el campo de visión, sin enfocar ningún objeto...

Lo siguiente va a ser dirigir nuestra linterna hacia nuestro propio interior. Si te resulta cómodo, cierra los ojos y atiende durante unos instantes a tu respiración... Ahora trae a la mente algún lugar conocido, el salón de tu casa, tu habitación, un lugar que te gusta...

Lentamente repasa con tu imaginación los distintos objetos de cada lugar, de nuevo fijándote en sus formas... tamaños... colores... texturas...

De nuevo vamos a cambiar el punto de mira y dirigir la linterna hacia nuestro cuerpo... Empezamos llevando la atención hacia la respiración... quizás notas el roce del aire en las fosas nasales al inspirar o el movimiento del pecho o del vientre... Ahora llevamos la atención a lo que está sucediendo en las manos, notando las sensaciones... Ahora aumentamos el zoom y enfocamos los pulgares... intenta desplazar ahora tu linterna del pulgar hacia el siguiente dedo... a ver si puedes caminar con la atención de dedo en dedo hasta llegar a los dedos meñiques. Ahora deja caer tu atención hacia los pies... Observa si los zapatos aprietan, la sensación de tacto y de peso contra el suelo... Una vez más, aumentamos el zoom. ¿Puedes sentir el dedo gordo del pie en uno de los pies? ¿Qué tal el dedo pequeño del pie?

Para ir terminando vamos a fijarnos de nuevo en la respiración... Primero fijándote en qué punto notas más la respiración... en las fosas nasales... en el pecho... en el vientre... sea cual sea el punto, descansando el haz de tu linterna en este punto ahora...

Mira si puedes ampliar la lente y sentir la respiración en el cuerpo entero. Siente cómo la respiración se experimenta en la totalidad del cuerpo – sintiendo cómo se infla al inspirar, y como suelta al espirar hacia fuera... sintiendo el cuerpo sentado, respirando...

Al escuchar de nuevo el sonido, síguelo una vez más con tu atención hasta que desaparezca... Después abre los ojos en silencio...

Muy bien, lo habéis hecho muy bien. ¿Cómo os sentís ahora? ¿Qué habéis notado mientras usabais la linterna de la atención? Levanta la mano si utilizar la linterna te ayudó a dirigir la atención hacia fuera y hacia dentro. ¡A partir de ahora cada uno puede encender su linterna de la atención siempre que quiera o necesite!

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Escaneo del cuerpo (Infantil)

Toca la campana. Un minuto y medio de respiración consciente.
Toma un momento para notar cómo te sientes ahora.

Hoy vamos a ser conscientes de nuestro cuerpo. El tomar conciencia de nuestro cuerpo nos puede ayudar de muchas maneras. Después de hacer esto hoy, os voy a preguntar por qué podría ser útil que seamos conscientes de nuestros cuerpos.

Extiende las manos con los ojos abiertos. Ahora con los ojos cerrados. ¿Puedes sentir tus manos sin tocarlas? ¿Qué notas?

Ahora junta las manos para que se toquen. ¿Qué sientes? *Puedes darles sugerencias* – ¿Notas frío? ¿Calor? ¿Suavidad?

Ahora frota las manos. ¿Qué sientes?

Para. Ahora, ¿qué sientes?

¿Ahora puedes sentir las manos sin tocarlas?

Ahora pon las manos en la cara. ¿Qué sientes?

Añade más instrucciones sencillas o repite lo de arriba de forma rápida.

Después puedes guiarles a través del cuerpo de esta manera.

Haz una parada después de cada zona del cuerpo y pregúntales a uno o dos alumnos para que compartan lo que sienten. Si sigues por todo el cuerpo entero sin parar, los más pequeños tienden a perderse.

¿Por qué querríamos poder ser conscientes de nuestro cuerpo? Usamos nuestros cuerpos para todo: para caminar, correr, sentarnos, vestirnos, comer, etc. Ser consciente de tu cuerpo te ayuda a cuidar el cuerpo y puede ser una manera maravillosa de sentirte tranquilo y relajado. Además, si conoces a alguien que tiene problemas de salud o dificultad para conciliar el sueño, le puedes enseñar este escaneo del cuerpo. ¿Dónde puedes practicar siendo consciente de tu cuerpo? ¿En clase? ¿En el patio? ¿Antes de jugar deportes? ¿En casa? ¿Cuándo vas a dormir por la noche?

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Ojos atentos

Recursos: palo de lluvia o campana/sonajero diferente

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente. Recuérdales que usen sus palabras de anclaje si les ayuda.

Toma un momento para notar cómo te sientes ahora.

¿Os gustaría aprender algo nuevo hoy? Habéis aprendido a ser conscientes del sonido, de la respiración, y de cómo se siente el cuerpo. ¿Creéis que podéis ser atentos con los ojos?

Vamos a intentarlo. Primero activamos el cuerpo consciente. Esta vez, no cierras los ojos, pero deja que tu cuerpo se vuelva muy quieto. Sólo deja que tus ojos se muevan. Mira a tu alrededor durante unos segundos... Ahora, enfoca un punto en el suelo delante de ti y no muevas los ojos durante un minuto entero... Sigue mirando... Un poco más... puedes parpadear, pero sin mover los ojos. Si tus ojos se mueven accidentalmente, tráelos de vuelta a mirar ese punto.

Alrededor de un minuto.

Vale. Ahora ya tenéis los ojos más fuertes, como los de un animal. ¿Me podéis decir algunos animales que tienen realmente buena vista, mejor que nosotros? *Deja que te digan sus ideas (halcón, león...).* Así es, y ahora quiero que os imaginéis que tenéis los ojos de un animal (ojos de halcón u ojos de león). Seguíis con los cuerpos conscientes pero moviendo la cabeza para poder mirar por toda el aula... Moviendo la cabeza muy lentamente y muy cuidadosamente.

Mirad vuestra aula, a ver si podéis notar algo en el aula que no habéis notado antes. Conocéis muy bien esta aula y tenéis los ojos siempre abiertos, pero a ver si hay algo que no notasteis antes.

Deja que miren aproximadamente un minuto. Después deja que compartan. Puedes subrayar que, aunque sus ojos siempre han estado abiertos en el aula, no se fijaron en algunas cosas que estaban delante de ellos.

Ojos y oídos atentos

Podrías traer una campana nueva o un palo de lluvia este día. Esto les dará la oportunidad de utilizar dos sentidos deliberadamente.

Esto es algo que quizá no habéis visto antes. Voy a proponeros un desafío. Podéis escucharlo dos veces. La primera vez, vais a prestar atención con los ojos cerrados. Y ya que éste es un nuevo sonido, cuando lo escuchéis, quizáis vais a querer abrir los ojos. Pero, incluso si tenéis un montón de ganas de abrir los ojos, intentad mantenerlos cerrados todo el tiempo hasta que termine el sonido. Luego, lo escucharemos de nuevo con los ojos abiertos.

Palo de lluvia o campana nueva.

Levanta la mano si realmente has intentado mantener los ojos cerrados, pero los abriste un momento, o si se te abrieron sin querer. Levanta la mano si mantuviste los ojos cerrados todo el tiempo.

Repite, esta vez con los ojos abiertos.

No os olvidéis de mirar con los ojos animales, a ver si os fijáis en algo que nunca hayáis visto.

Toca la campana. Tres respiraciones conscientes.

Usar los ojos atentos os ayudará a daros cuenta de cosas que antes no habíais notado. Ahora que sabéis cómo ponerlos los ojos de animal, hay tantas cosas en las que podéis fijaros más cuidadosamente. La próxima vez que estéis fuera, buscad cosas en las que no os habíais fijado antes, por ejemplo, el aspecto de las hojas o del cielo o las nubes, o casas o coches. Y en casa – quizá se puede observar algo en la cocina o en otra habitación que siempre estuvo allí, pero que no habíais notado.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

¿Vamos más lentos?

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Toma un momento para notar cómo te sientes ahora.

Hemos aprendido muchas maneras de ser *mindful*. Levanta la mano si has sacado algún tipo de beneficio del *mindfulness*. Hasta ahora, para todo lo que hemos aprendido hemos estado sentados, ¿verdad? Pero, ¿os movéis mucho durante el día también? Entonces, tendríamos que aprender a ser *mindful* mientras nos movemos también? Eso es lo que vamos a practicar hoy.

Brazos conscientes

¿Cuántas veces al día levantas la mano? Normalmente lo hacemos muy rápidamente y sin fijarnos. Veamos en qué nos fijamos cuando lo hacemos lentamente. Primero nos quedamos muy quietos y tranquilos. Vamos a intentar mantener este silencio incluso cuando empezamos a movernos. Deja descansar a las dos manos en el regazo. Levanta lentamente uno de tus brazos. Observa si el brazo se siente pesado o ligero. ¿Cambia la sensación a medida que lo mueves? Ahora, vamos a bajarlo lentamente prestando atención por si se siente pesado o ligero.

Permíteles compartir si quieren – a menudo les gusta.

Vamos a intentarlo de nuevo, esta vez observando cualquier sensación de temperatura en el brazo – templado, frío, caliente e incluso si cambia la temperatura.

Vamos a intentarlo otra vez. Ahora el brazo es tu ancla. Si quieres puede decir para tí las palabras de anclaje "levantando, levantando y bajando, bajando".

Permíteles compartir.

¿Alguien notó algo más?

Mindfulness de pie

¿Cuántas veces al día te pones de pie y te sientas? Vamos a practicar hacerlo con *mindfulness*. Nos vamos a poner de pie muy lentamente, prestando atención a cómo se siente todo el cuerpo, igual que hicimos con el brazo. Voy a mostraros cómo hacer así que prestad mucha atención.

Demuéstraselo poniéndote de pie lentamente, explicando lo que estás sintiendo y observando mientras lo haces. Una vez de pie, muéstrales cómo es un cuerpo muy quieto, cerrando los ojos y haciendo un par de respiraciones mindful. Después muéstrales cómo sentarse lentamente, etc.

Bien, ahora estáis preparados para probarlo vosotros. Hagámoslo juntos. Preparados, listos y lentamente. Mientras te pones de pie, puedes decir

para ti "levantándome, levantándome." Y mientras te sientas, di "sentándome, sentándome". *Recuérdales de hablar bajito en caso de necesitar vocalizar.*

¿Qué notasteis? ¿Cómo se sentía eso?

¿Por qué creéis que nos movemos tan lentamente cuando aprendemos movimiento *mindful*? ¿Sabíais correr en el momento de nacer? ¿Qué es lo que tuvisteis que aprender primero? Primero gatear, luego caminar, luego correr ¿no? Ser *mindful* es igual. Aprendemos a ser *mindful* mientras nos movemos lentamente. Si lo hacemos bien siendo lentos, entonces podemos practicar movimiento *mindful* mientras nos movemos más rápidamente.

Ahora que sabéis cómo moveros con *mindfulness*, podéis sacar vuestras libretas con *mindfulness*. Prestad atención a los brazos, al mover la silla, al recoger la libreta, al tocarla, y ponerla en el escritorio, al abrirla, etc. Escribe tu nombre con *mindfulness*. Presta atención a la mano y cómo se mueve. Observa cómo escribes las letras. Escribe tu nombre varias veces con *mindfulness*.

¿Por qué creéis que podría ser útil movernos con *mindfulness*? Cuando sabemos cómo moverse con *mindfulness*, no les hacemos daño a los demás con nuestros cuerpos y no nos hacemos daño a nosotros mismos, por ejemplo tropezando o cayendo. Y es mucho más fácil fijarnos en cosas cuando estamos quietos y tranquilos, y cuando nos movemos muy lentamente.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Caminamos con *mindfulness*

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Durante un rato observa cómo te sientes ahora.

Hoy vamos a aprender a caminar con *mindfulness*. Vamos a ponernos de pie con *mindfulness* otra vez. Buscad equilibrar el peso en ambos pies. Suavemente levanta un pie y luego colócalo de nuevo en el suelo. Levanta el otro pie suavemente y colócalo de nuevo en el suelo también.

Ahora intenta sintonizar el movimiento con la respiración. Inspira y levanta. Espira y coloca el pie en el suelo. Una vez más con el otro pie.

Esta vez, daremos un paso pequeño y lento hacia adelante. Inspira, levanta un pie. Espira, púsalo un poco delante de ti. Prueba dando unos pasos adelante así... Ahora respira normalmente y mantén la atención en los pies. Observa el contacto de cada pie con el suelo. Mantén la atención en la parte inferior de los pies y lentamente vamos a dar tres pasos hacia adelante con *mindfulness*. Esta vez, observa cómo se siente el pie cuando lo levantas. ¿Puedes sentir la parte inferior de los pies en el suelo y en el aire?

El nivel de detalle que pueden observar dependerá de su concentración.

Ahora para y quédate quieto de pie con *mindfulness*, toma tres respiraciones conscientes. Da la vuelta lentamente. Esta vez a ver si puedes prestar aún más atención. Tal vez puedes observar algo nuevo. Da tres pasos *mindful* de regreso hacia tu silla.

Vamos a sentarnos con *mindfulness*. Preparados, listos, y lentamente.

¿Qué observasteis?

¿Por qué es útil poder ser *mindful* cuando caminamos? ¿Cuándo podéis practicar el caminar con *mindfulness*? ¿En el pasillo? ¿En el recreo? ¿En el aula? ¿Al caminar hacia el cole o hacia casa? ¿Qué diferencia crees que se verían si en esta aula, en el patio, en el cole, y en el mundo todo el mundo practicase *mindfulness*?

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Variantes

Puedes

- *pedirles que caminen en círculo si hay espacio.*
- *decirles que caminen despacio, luego normal, luego un poco rápido y de nuevo despacio.*
- *dejarles caminar libremente por el aula si están centrados y tranquilos.*

¿Cómo nos movemos?

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Durante unos instantes date cuenta de cómo te sientes por dentro.

Hoy vamos a aplicar nuestro *mindfulness* a algunos movimientos que hacemos todos los días. Cada día tenemos que caminar desde nuestras sillas hacia la puerta varias veces. Cierra los ojos un momento e imagina cómo te sientes mover desde el asiento en tu mesa hasta la cola en la puerta. Imagina cómo se mueve tu cuerpo y cómo se siente tu mente. ¿Está tu mente excitada, interesada, animada? ¿Y tu cuerpo se siente pesado o ligero, rápido o lento? ¿Sueles estar hablando? ¿Pensando en lo que vas a hacer? ¿Sueles estar tenso? ¿Relajado?

Deja que algunos alumnos compartan.

Lo más probable es que no seamos *mindful* en absoluto durante esta transición. Estamos pensando en lo que haremos al salir corriendo. Estamos charlando con un amigo mientras salimos. Estamos pensando en qué hacer una vez que hayamos salido. Probablemente no estamos en absoluto en el momento presente.

Hemos aprendido cómo movernos muy lentamente y cómo caminar muy lentamente. Esto nos ayudó a fijarnos en sensaciones en nuestro cuerpo que posiblemente nunca habíamos notado antes. Pero no siempre podemos movernos tan lentamente. Ni tampoco queremos movernos siempre tan lentamente. ¿Creéis que sería posible ir de vuestros asientos hacia la puerta con *mindfulness*? Si pudiésemos ser atentos a esto, ¿de qué cosas podríais ser *mindful*? ¿En qué podrías fijarte al hacer todos estos movimientos? ¿Podrías seguir fijándote en la temperatura de tu cuerpo? ¿En la sensación de pesadez o ligereza de los brazos y las piernas? ¿Podrías notar la sensación de la ropa en contacto con tu cuerpo al moverte? ¿Podrías fijarte en el roce del aire con la piel? ¿Podrías darte cuenta de tus pensamientos, planes, ideas? *Asegúrate de incluir cómo se sentirían tanto el cuerpo como la mente y cómo todos los miembros del grupo en su conjunto quedarían tranquilos, calmados y atentos. Primero descríbeles todo el escenario, invitándoles a imaginar la experiencia de principio a fin.*

Listos. Por favor parad y quedaros de pie con el cuerpo *mindful* una vez que estéis en la cola en la puerta. Adelante, ya.

Una vez que todo el mundo esté en la cola, diles que vuelvan a sus asientos, pidiéndoles que intenten fijarse en algún aspecto nuevo de su experiencia en el camino de regreso.

¿Cuáles son algunas cosas que habéis notado al hacer esta actividad con *mindfulness*? ¿Os fijasteis en más cosas de la mente o del cuerpo? ¿Cuál es la ventaja de poder llevar a cabo una actividad sencilla así con *mindfulness*? ¿Cómo se compara el hacer esto con o sin *mindfulness*?

Por supuesto puedes escoger cualquier secuencia de movimientos que lleven a cabo regularmente; caminando hacia la cafetería, correr en Educación Física, caminar entre un aula y otra, limpiar el aula después de un proyecto de arte. En cada caso, pídeles primero que identifiquen la manera en que hacen los movimientos normalmente. Entonces invítalos a imaginarse haciendo todo esto con mindfulness. Recuérdales que en esta lección el mindfulness incluye el silencio, la calma y consideración hacia los demás. Entonces deja que lo hagan.

El muñeco inflable

Este ejercicio tiene que realizarse de pie, a ser posible en una zona amplia en la que puedan tumbarse los alumnos o, acomodando el espacio de la misma aula, si fuese posible, para que haya sitio para que todos estén de pie, y con posibilidad de moverse sin chocar y también tumbarse.

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Toma un momento para notar cómo te sientes ahora.

Hoy vamos a jugar a algo muy divertido, que consiste en convertirnos en una muñeca que se hincha y se deshincha.

Imaginad que tenemos un hinchador (*hacemos el gesto de mover el hinchador con las manos*) y cuando le demos al hinchador, somos una muñeca inflable que se va llenando de aire, llenando los pulmones de aire hasta que se nos hinche la barriga mientras levantamos los brazos. ¡Es como si fueses Alicia en el país de las maravillas, cuando se come el pastel!

Ahora puedes ir bajando los brazos lentamente y dejando salir el aire de la muñeca. Deja que el aire salga por la boca suavemente y que el cuerpo vaya menguando lentamente. ¡Ahora te estás quedando muy, muy pequeño, como Alicia cuando bebió la poción!

Vamos hinchando de nuevo, haciendo el vientre muy grande y levantando los brazos, incluso nos ponemos un momento de puntillas... Y de nuevo deshinchando, poniendo ahora las manos en el vientre para dejar salir el aire y sintiendo como la muñeca se va deshinchando.

Puedes moverte en todas direcciones, como si fueras un globo que se está desinflando.

Ahora os ponéis de dos en dos. Esta vez cuando uno se infla, el otro se desinfla.

Por último, lo vamos a hacer todos juntos de nuevo pero esta vez cuando la muñeca se deshincha por completo, se quedan tumbados en el suelo. *Les seguimos guiando en voz bajita.* Ahora tus brazos y tus piernas también están totalmente desinflados. Te quedas descansando unos momentos en el suelo. ¿Cómo os sentís ahora?

Toca la campana.

Ahora suavemente empezas a mover manos y pies y te vas girando hacia un lado y volviendo a sentarte.

¿Qué os ha parecido? ¿Qué habéis notado mientras hacíais de muñeca?

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

El espejo atento

Para este ejercicio hará falta un espacio en el que los alumnos podrán moverse de pie.

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Durante un momento nota cómo te sientes ahora.

Nos ponemos de pie y activamos el cuerpo consciente. Caminamos libremente por la sala con *mindfulness*. Cuando escuchamos la campana paramos, atentos y silenciosos. Ahora júntate con la persona que tienes más cerca. Uno de los dos se va a mover, lentamente, y el otro va a ser un espejo atento, copiando todos los movimientos, pero sin decirlos nada.

Ahora el que se mueve puede experimentar moviéndose un poco más rápido o haciendo movimientos más amplios...

Toca la campana. Hacemos respiración consciente durante unos momentos...

Ahora cambiáis de papel, el que era espejo ahora inicia el movimiento y el otro hace de espejo. Esta vez empezáis extendiendo cada uno las palmas de las manos hacia el compañero, hasta que casi se tocan. Ahora el que inicia el movimiento, mueve dedos, manos y brazos sólo mientras el otro hace de espejo.

Si queréis podéis probar cambiando de papeles sobre la marcha, intercambiando quien guía y quien hace de espejo, pero ¡sin hablar!

Toca la campana.

Nos quedamos de pie, cerramos los ojos y respiramos con *mindfulness* unos momentos, notando cómo nos sentimos por dentro.

¿Cómo os sentís ahora? Cuando estabais guiando el movimiento ¿qué habéis notado? ¿Y cuándo hacíais de espejo?

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Escaneo del cuerpo (*Primaria*)

Toca la campana. Un minuto y medio de respiración consciente.
Toma un momento para notar cómo te sientes ahora.

Hoy vamos a ser conscientes de nuestro cuerpo. El tomar conciencia de nuestro cuerpo nos puede ayudar de muchas maneras. Después de hacer esto hoy, os voy a preguntar por qué podría ser útil que seamos conscientes de nuestros cuerpos.

Así que vamos a hacer un viaje alrededor de nuestro cuerpo. Primero, levanta las manos en el aire; Ahora pon las manos juntas y llévalas a tu regazo con los cuerpos conscientes activados. Deja que tu cuerpo se aquiete. Deja que tus ojos se cierren y sin usar las manos, presta atención a cómo se sienten tus pies con tu mente. Eso significa sentir los pies con la atención, no con las manos.

¿Qué sentiste?

Identifica la diferencia entre un pensamiento como "Eso me duele" y una sensación como "Hormigueo." El pensamiento está en la mente, la sensación está en el cuerpo. Esto será un concepto nuevo, pero los alumnos mayores podrán entenderlo.

Ahora observa tus manos. ¿Qué sentiste?

En la medida que voy mencionando cada zona de tu cuerpo, quiero que prestes atención a esa zona para ver qué es lo que se observa ahí. Es posible que observes la temperatura (templada, fría o caliente), sensación de pesadez o ligereza, suavidad o dureza, movimiento, u otra cosa. A veces quizás no notas nada en particular.

Ahora lleva la atención hacia tus pies, observando cómo se sienten. Quizás notas cómo se sienten dónde están en contacto con el zapato o con el piso. Observa si sientes suavidad o dureza, frío o calor.

Lleva la atención hacia las rodillas.

Las piernas.

Donde tu cuerpo toca la silla, ¿notas dureza? ¿Suave? ¿Templado? ¿Frío?

El vientre - sé consciente de una respiración.

Los hombros.

Los brazos.

Manos.

Las puntas de los dedos.

Cuello.

Cara - mantén las manos justo delante de tus ojos y deja que tus pestañas toquen ligeramente las manos.

Cabeza. ¿Puedes sentir el pelo en la cabeza?

Orejas.

Toca la campana.

¿En qué zona notaste las sensaciones más? ¿Qué sensaciones notaste? ¿Te sorprendió algo? ¿El lado izquierdo y el lado derecho se sentían igual?

¿Por qué querríamos poder ser conscientes de nuestro cuerpo? Usamos nuestros cuerpos para todo: para caminar, correr, sentarnos, vestirnos, comer, etc. Ser consciente de tu cuerpo te ayuda a cuidar el cuerpo y puede ser una manera maravillosa de sentirte tranquilo y relajado. Además, si conoces a alguien que tiene problemas de salud o dificultad para conciliar el sueño, le puedes enseñar este escaneo del cuerpo. ¿Dónde puedes practicar siendo consciente de tu cuerpo? ¿En clase? ¿En el patio? ¿Antes de jugar deportes? ¿En casa? ¿Cuándo vas a dormir por la noche?

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

El globo (Infantil)

Recursos: globos

Toca la campana. Un minuto de respiración consciente.

Toma un momento para notar cómo te sientes ahora.

Casi nunca experimentamos una sola emoción durante todo el día. De hecho nuestras emociones a menudo suben y bajan a lo largo de un día.

Demuéstralo moviendo la mano arriba y abajo como una ola.

Hoy he traído algo para demostrar esto. *Muéstrales el globo.* Este globo va a mostrarnos cómo podemos sentirnos a lo largo del día.

Imaginemos que despertaste sintiéndote muy bien. Estabas listo para ir al cole y ver a tus amigos. Te sientes feliz. *Infla el globo del todo. Levántalo y enfatiza que esto los representa sintiéndose felices.*

Mientras te preparas para el cole, te vistes, desayunas y empiezas a meter tus libros y papeles en tu mochila y te das cuenta de que te olvidaste de hacer unos deberes que hay que entregar hoy. ¿Cómo nos sentimos cuando nos olvidamos de hacer los deberes?

Dales tiempo para que digan unos sentimientos y cada vez deja que se desinfla un poco el globo. Levanta el globo para que vean cómo demuestra que ya no se sienten tan felices. Se sienten desinflados.

Así que, aunque quizás ya no te apetece tanto, tienes que ir al cole. Llegas al cole y justo cuando entras por las puertas ves a tus amigos. Empiezas a jugar. Ahora todos os estáis riendo. ¿Cómo te sientes al pasar un buen rato con tus amigos en el cole?

Deja que te digan algunas respuestas y cada vez infla un poco más el globo.

Haz lo mismo con otro ejemplo más en el que el globo se desinfla casi del todo.

Una vez que el globo esté casi completamente vacío, diles:

Hay una manera muy especial para ayudarnos a sentirnos mejor. ¡La gratitud! ¿Qué es la gratitud? *Invita respuestas..* La gratitud es cuando nos sentimos agradecidos por algo o alguien en nuestras vidas. Piensa en alguien al que conoces o algo que tienes, que te hace sentir agradecido o afortunado. *Cuando responden, pregúntales cómo se sienten al pensar en esa persona o cosa. Con cada respuesta positiva, infla un poco el globo.*

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Me duele (Infantil)

Recursos: Cartel/diapositiva con el poema

Toca la campana. Un minuto de respiración consciente.

Activa el cuerpo consciente, nos volvemos atentos y silenciosos para notar cómo estamos por dentro ahora.

Les mostramos a los alumnos un cartel o una diapositiva donde se vea la siguiente poesía:

Me duele

*A veces tengo miedo,
a veces estoy triste.*

Me piden que esté contento, pero a veces es difícil.

*Otras veces me enfado
y se me arruga la cara.*

No creo que sea tan malo expresar lo que me pasa.

A. Moreno

Mientras lees el poema, haz gestos que representan las emociones (miedo, tristeza, alegría, enfado) con tu cara. Después pídeles que lo repitan contigo, haciendo ellos también los gestos de las diferentes emociones y sentimientos.

¿En qué situaciones nos enfadamos? ¿Y en cuáles nos ponemos tristes? ¿Y en qué momentos sentimos alegría? ¿O tenemos miedo? Es bueno esconder las emociones o es mejor expresar lo que nos pasa por dentro?

Si lo tenemos en cartel, podemos colocar el poema en un lugar visible del aula, para recordarnos la importancia de saber comunicar nuestros sentimientos y emociones.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Mente de mariposa

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Toma un momento para notar cómo te sientes ahora.

Mostradme con las manos qué es lo que hace una mariposa. ¿Creéis que es fácil o difícil atrapar a una mariposa? Nuestra mente se parece un poco a una mariposa. Le gusta volar por todos lados y es muy rápida.

Cuando nuestra mente divaga, podemos atraparla con un cazamariposas y traer nuestra atención de vuelta hacia la respiración.

Así que hoy vamos a ver si nuestra mente vuela como una mariposa. Será algo así.

Me pondré el cuerpo consciente con los ojos cerrados, prestando atención a la respiración. Voy a intentar prestar atención a cada respiración. Pero, si mi mente se escapa y piensa en algo, la atraparé así.

Mueve el brazo (lentamente) como estuvieses agarrando a una mariposa. Luego coloca la mano suavemente sobre tu vientre.

A continuación, seguiré con la respiración de nuevo hasta que mi mente se va volando otra vez. La atraparé suavemente y ¿luego qué? Así es, volveré a la respiración de nuevo.

Toca la campana. Uno o dos minutos de práctica.

Recuerda, si tu mente sale volando como una mariposa, atrápala suavemente con la mano y tráela de vuelta a la barriga.

Toca la campana.

¿Cómo os fue? Levanta la mano si te ayuda ver la mente como una mariposa. Levanta la mano si quieres compartir adonde voló tu mente hoy.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Mantra respiratorio

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.
Toma unos momentos para observar qué tiempo hace por dentro.

Ahora vamos a hacer un pequeño ejercicio con un mantra. ¿Sabéis lo que es un mantra? Es una frase que repetimos y que dice algo importante para nosotros. En otros contextos es una frase religiosa pero la nuestra no es religiosa, es sólo algo que vamos a usar para sentirnos bien y para cuidarnos interiormente.

Muéstrales el siguiente mantra en la pizarra o en una diapositiva, e invita a una alumna o alumno a leerlo en voz alta:

*Inspirando me siento bien...
Espirando siento paz...
Pausando, ¡qué bueno...!*

Dentro de un momento, vamos a hacer *mindfulness* mientras repetimos este mantra por nuestros adentros. El truco consiste en sincronizar cada una de las tres frases con la fase de la respiración.

Así que activamos el cuerpo consciente y nos volvemos atentos y tranquilos.

Toca la campana.

Os invito a cerrar los ojos, escuchar el sonido de la campana y cuando ya no se oye, centraros en la respiración entrando y saliendo...

Ahora os invito a repetir cada uno para sus adentros las siguientes frases, sincronizándolas con las tres fases de la respiración...

Inspirando me siento bien... espirando siento paz... pausando, ¡qué bueno...!

Inspirando me siento bien... espirando siento paz... pausando, ¡qué bueno...!

Ahora cada uno va a repetir para sus adentros, a su propio ritmo

Déjales seguir practicando un minuto más.

Ahora volvemos a enfocarnos en el movimiento de la respiración en el cuerpo... Y ahora de nuevo en la campana, hasta que el sonido desaparezca...

Toca la campana.

Y vamos abriendo los ojos... ¿Cómo os fue? Levanta la mano si quieres compartir cómo te has sentido.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Camminamos con corazones bondadosos Requiere un espacio en el que puedan caminar todas y todos libremente.

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Toma un momento para conectar con tu mundo interior.

Ahora que sabéis cómo enviar pensamientos amables a alguien, vamos a hacer una actividad caminando y enviando sentimientos de amabilidad a las demás personas aquí en el aula. Primero nos ponemos de pie y activamos el cuerpo consciente.

Ahora vamos a caminar libremente por el aula en silencio y con *mindfulness*.

Y ahora vamos a imaginar que tenemos una bolita de luz cálida en el pecho y que al pasar cerca de los demás, aunque no les miremos, podemos encender la luz de esa bolita y que esa luz genera una sensación de calor, bienestar y alegría, que se expande hacia fuera y así poco a poco también va llegando hacia otras personas y a todo a nuestro alrededor.

Toca la campana.

Para donde estés de pie y toma un momento para ver cómo te sientes por dentro después de esta actividad. ¿Qué sensación notas en tu cuerpo, y qué emoción te viene? ... Ahora cuando suena la campana vas a seguir el sonido con la atención y cuando ya no se escucha, vas abriendo los ojos y nos vamos a sentar en círculo para compartir.

Toca la campana de nuevo.

Levanta la mano si durante el ejercicio te has sentido apreciado y querido por los compañeros. ¿Qué sensaciones has notado en el cuerpo al sentirte querido? Levanta la mano si quieres compartir algo más sobre lo que has observado en ti o en el aula.

Ahora para terminar, os voy a dar una tarea para hacer durante los próximos días, es muy fácil. Cada una y uno va a elegir a un amigo secreto al que puede enviar pensamientos amables. Elige a alguien de otra clase, quizás alguien mayor o más joven que tú. Será anónimo y no se lo dirás a la persona, sólo le enviarás pensamientos amables en silencio. Puedes enviar los pensamientos cuando veas a la persona o sólo cuando piensas en ella. Y en una semana hablaremos de cómo os ha ido ¿de acuerdo?

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

La generosidad

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Toma un momento para notar cómo te sientes ahora.

Levanta la mano si alguna vez has dado o compartido algo sólo porque te apetecía. Mantén la mano levantada si eso te sentó bien. Cuando damos porque queremos, eso nos sienta bien por dentro. ¿Quién puede decirme qué significa “generosidad”?

Recoge la definición.

¿Sabes lo que pasa cuando somos generosos? Nuestros corazones se vuelven muy felices. Ser generoso o dar no tiene que ser con dinero o cosas grandes. Podemos ser generosos en cosas muy pequeñas. ¿Qué cosas puedes dar que no cuestan dinero? *(puedes ofrecer sugerencias para ayudarles: sonrisas, ayuda...)*

Hoy vamos a imaginar algunas de esas cosas. Ponte el cuerpo consciente y deja que tus ojos se cierren.

Imagina que llegas al colegio y estás delante de la puerta del aula. Tu profesora está allí, pero tiene las manos ocupadas y no puede abrir la puerta. Le abres la puerta y ella sonríe y te da las gracias porque no pudo haber entrado sin tu ayuda. Observa cómo te sientes.

Ahora imagina que estás en tu escritorio y a la persona sentada a tu lado se le cae una caja de bolis y lápices. Te agachas y le ayudas a recogerlos. Observa cómo te sientes.

Imagina que es hora de la merienda y tienes dos galletas. Sabes que tu mejor amigo no trajo la merienda así que le das a tu amigo una de las galletas. Observa cómo te sientes.

Imagina que estás haciendo cola para hacer algo y alguien de tu clase realmente quiere ir el primero. Le invitas a ir delante de ti. Observa cómo te sientes.

Imagínate que le dices algo muy amable a alguien. Observa cómo te sientes.

¿Alguien tiene alguna idea sobre cómo puede ser generoso hoy? ¿Cuántas veces piensas que puedes ser generoso entre hoy y mañana? ¿Cuántas cosas generosas hechas por otras personas crees que verías? ¿Qué os parece si en los próximos días, anotáis cualquier acto generoso que realizáis vosotros y cualquier acto generoso que veáis? Así otro día comentamos entre todos las cosas generosas que habéis hecho o visto.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Expandimos la amabilidad

Recursos: Las plantillas o formatos que consideremos adecuados

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Toma un momento para notar cómo te sientes ahora.

Hoy vamos a seguir explorando cómo mejorar las relaciones con personas próximas y cercanas en nuestra vida, familia, amigos, para ir creando entre todos mejor clima en nuestros círculos.

Vais a trabajar en parejas para este ejercicio, y os vais a turnar para hablar y escuchar al compañero. Primero vamos a pensar un poco sobre qué es lo que hace falta para escuchar con *mindfulness*. ¿Qué os parece que sería una manera de escuchar con *mindfulness*?

Invita respuestas y, si no lo dicen ellos, menciona lo siguiente:

- Una escucha respetuosa, sin interrupciones
- Una escucha amable e interesada
- Observar no sólo lo que la persona dice sino también como lo dice y qué gestos emplea
- Igual que en la meditación silenciosa, observa si tu mente se distrae – si es así, tráela amablemente de vuelta a la escucha - por ejemplo, si observas que estás pensando en lo que tú vas a decir cuando te toca, date cuenta y vuelve a la escucha
- Intenta centrarte en la experiencia entera de escuchar al otro, en vez de estar esperando que dé una información determinada.
- ...

Ahora os ponéis por parejas para elaborar una lista conjunta de todas las personas con las que os relacionáis durante un día normal, incluidos vuestros familiares. También podéis incluir relaciones que una tiene y otro, no; por ejemplo, quizás tú ves a tu abuelo cada mañana pero tu compañero, no. Después rellenareis la plantilla que os voy a dar, poniéndoos de acuerdo en lo que vais a escribir.

..

Ahora haremos una puesta en común de lo elaborado por todas las parejas para hacer un listado único para toda la clase. *Se debaten las aportaciones de las diferentes parejas y tú o un encargado va apuntando en un cartel grande.*

Durante una semana vais a poner en práctica eso que hemos acordado como un ejercicio de *mindfulness* fuera del aula. La semana que viene haremos una sesión de retroalimentación para ver cómo os ha ido.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Ejemplo de plantilla

Persona	¿Cómo puedo manifestarle más amabilidad y cariño?
Papá	Le diré buenos días y le daré un abrazo
Abuela	La saludaré y le preguntaré qué tal ha dormido
Vecino	
Conserje	
Maestro	

En la sesión posterior se puede valorar cómo ha ido la puesta en práctica de lo acordado en clase y cómo han mejorado nuestras relaciones y nuestro bienestar individual. Se puede hacer hincapié en los comentarios de alumnos que indiquen que, además de mejorar las relaciones con los otros significativos, se han sentido mejor personalmente, con mayor capacidad de amar y experimentar empatía, amistad y cariño.

Enviamos pensamientos amables (*Primaria*)

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Tomamos un momento para notar cómo te sientes ahora. No hay ninguna respuesta correcta o incorrecta. Con el *mindfulness*, sólo observamos lo que está pasando.

Hoy vamos a aprender cómo enviar pensamientos amables hacia nosotros mismos y hacia otras personas.

Vamos a probarlo. Primero activamos el cuerpo consciente. Levanta la mano y en vez de posarla en el vientre, hoy vamos a ponerla en el corazón. Ahora, deja que los ojos se cierren e imagina o visualiza a alguien que ves casi todos los días y que te haga sentirte muy feliz cada vez que le veas.

Imagina que esa persona está saludable y fuerte.

Imagina que está muy contenta y sonriente. Tal vez está haciendo algo que realmente disfruta.

Imagina que está rodeada de cosas tranquilas y pacíficas, y que su corazón está tranquilo y pacífico.

Ahora, vamos a enviar pensamientos amables hacia esa persona. En primer lugar, deja que tu corazón se llene de amabilidad, tan lleno que esté a punto de estallar. Ahora, coge toda esa amabilidad y vamos a enviar los pensamientos todos juntos – para nuestros adentros podéis repetir conmigo.

Deja una pausa entre cada frase:

Que estés sano y fuerte.

Que seas feliz

Que tengas paz.

Ahora, voy a estar callado durante unos segundos y puedes seguir dejando que estos pensamientos fluyan de tu corazón al suyo.

Levanta la mano si quieres decir a quién elegiste y cómo te sentías enviando pensamientos amables hacia esa persona.

A menudo, comentarán que se sienten felices, tranquilos, relajados, encantados, etc. Si hay un fuerte sentimiento de felicidad en el aula, comenta que sólo tardaron un minuto en alcanzar ese sentimiento.

Pensamientos Amables para Ti

Si el tiempo lo permite, o inclúyelo otro día:

¡También puedes enviar pensamientos amables hacia ti mismo!

Para los alumnos más jóvenes, puedes probar con un autoabrazo. Para eso necesitamos ambas manos. Pon las manos en el aire. Ahora envuélvelas suavemente alrededor de ti mismo para un buen autoabrazo.

Para todos: deja que tus ojos se cierren y vamos a enviar esos mismos pensamientos hacia nosotros mismos. Puedes repetir conmigo de nuevo.

Deja una pausa entre cada frase:

Que yo este sano y fuerte.

Que yo este feliz.

Que tenga paz.

Al igual que puedes ser consciente de sonidos o de la respiración en cualquier momento, también puedes enviar estos pensamientos amables en cualquier momento. Algunos de vosotros notasteis que los pensamientos amables os hicieron sentir bien. Entonces, puedes enviar pensamientos amables cuando queráis sentirnos bien, o cuando no te sientes tan bien, puedes utilizar esta herramienta.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Somos estupendos (Primaria)

Recursos: Una pelota

Hoy vamos a hacer un juego con una pelota ¿os apetece? Primero nos ponemos de pie en círculo y activamos el cuerpo consciente.

Toca la campana.

Toma un momento para notar cómo estás por dentro ahora mismo. Y ahora quiero que penséis cada uno en todos los compañeros de clase aquí en el círculo, imaginando la cara de cada uno y enviando pensamientos y sentimientos amables hacia ellos, como hemos hecho en otras clases... Al escuchar la campana, vamos a seguir el sonido con la atención hasta que desaparezca y después iremos abriendo los ojos.

Toca la campana.

Ahora cuando tienes esta pelota en tus manos, cada uno va a mirar a una compañera o compañero y nombrar una cualidad positiva suya, puede ser algo del aspecto físico, o de la forma de ser o simplemente algo que nos gusta de la persona elegida. Usaremos la frase "Me gusta de ti..." y luego le lanzaremos la pelota. Empleo yo... *Quizás puedes empezar nombrando una cualidad positiva de alguien que no es el más popular o que ha tenido algún problema de convivencia. Durante el resto de la actividad, intenta que la pelota recaiga en todos los miembros del grupo clase al menos una vez, para que se reconozcan cualidades positivas de todos, no sólo de los más populares... El juego se realizará hasta completar la ronda.*

Toca la campana.

Toma un momento para cerrar los ojos y conectar con cómo te sientes por dentro después de realizar esta actividad... Ahora al escuchar la campana, seguimos el sonido hasta que desaparezca y abrimos los ojos.

Toca la campana de nuevo.

¿Cómo te has sentido durante la actividad? ¿Te has sentido valorado y apreciado? ¿Te gusta sentirte así? ¿Os parece que somos todos estupendos?

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Variantes:

- *Esta actividad también puede realizarse con la expresión "Me gusta de mí..."*
- *Otra opción es hacer este juego utilizando las mesas de la clase. Un niño se levantará, valorará a su compañero diciendo algo de él o ella, y se sentará en el lugar que ocupa dicho compañero. Este elegirá a otro y tomará su asiento. Así sucesivamente hasta que todos hayan cambiado de sitio.*

La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que pensaba que iba a portarse mal y la clase estuvo muy a gusto con ella.

Toca la campana de nuevo.

¿Os gustó el cuento? ¿Os gustaría practicar haciendo de tortuga? Pero primero tenemos que pensar en alguna situación en la que nos podríamos enfadar. Por ejemplo, si alguien me empuja cuando estoy bebiendo un café y me escaldo un poco. Haz una demostración de cómo convertirse en tortuga (pegar brazos y piernas al cuerpo y bajar la cabeza apoyando la mandíbula sobre el pecho mientras dice "tortuga").... Ya me encuentro mejor dentro del caparazón que ahí fuera teniendo una rabieta.

¿Se os ocurren otras situaciones que podrían acabar en una rabieta? Invita respuestas...

Vale ahora vais a practicar haciendo de tortuga, cada uno imaginando una situación de estas que hemos comentado, u otra que le ha pasado. ...

Muy bien, lo habéis hecho muy bien. Pero ahora hay que acordarse de hacer la tortuga cuando alguien te hace algo que podría provocar una rabieta... ¿Vamos a probarlo?

Realiza unas provocaciones aleatorias, por ejemplo, quitándole repentinamente a un alumno su cuaderno o su bolígrafo: animale a que utilice la técnica de la tortuga, y si es así felicítale con aplausos, pidiendo a los demás que hagan lo mismo.

A partir de ahora, cada vez que notas que estás a punto de tener una rabieta, te puedes decir a ti mismo "para" y haces la tortuga. Y si ya estás teniendo una rabieta algún compañero o compañera o yo te diremos "tortuga" para recordártelo.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Variante: También se les puede enseñar el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=PtBi9BVLDD6o>

Para información más detallada sobre la técnica, se puede visitar esta página:

<https://educaciontdah.wordpress.com/2012/05/28/la-tecnica-de-la-tortuga/>

Agradecemos lo bueno

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.
Activa el cuerpo consciente y observa cómo estás ahora.

¿Alguien puede decirme lo que significa sentir gratitud?

Algunas respuestas posibles: Agradecido. Cosas que nos hacen sentirnos felices. Cuando nos sentimos felices o agradecidos por las personas o cosas que están en nuestra vida.

Deja que tus ojos se cierren y piensa en tres cosas por las que estás agradecido.

Déjales compartir. Normalmente van a ser cosas grandes como la familia, los amigos, los maestros. A veces necesitan escuchar algunos ejemplos.

Ahora deja que los ojos se cierren e imagina todas esas cosas rodeándote. ...
Observa cómo esto te hace sentir.

Si comentan respuestas positivas, señala cómo sólo tardaron un minuto en sentirse bien.

Si podemos pensar en esas cosas para sentirnos felices, imagina todas las cosas pequeñas en el día a día que podrían hacernos felices. Puede haber cosas tristes en nuestra vida o cosas que nos enfadan. Si nos centramos en esas cosas, sólo nos daremos cuenta de ellas.

Pero, hay muchas cosas en nuestra vida que nos harían sentirnos felices si nos centramos en ellas. A veces es difícil recordarlas porque son pequeñas o porque estamos acostumbrados a ellas.

Da ejemplos como el sol en la cara, un color preferido, una comida especial, la sonrisa de alguien, el abrazo de un amigo, jugar un deporte, el arte, reírse, etc.

Así que ¿se te ocurren tres cosas pequeñas por las que estás agradecido? *Deja que compartan.* ¿Cómo te sientes cuando piensas en cosas que te hacen feliz?

¿Os acordáis de cuando escribimos las cosas generosas que hicimos o que vimos? (Ver "*La generosidad*", página 66) Durante los próximos dos días, vamos a escribir cosas por las que estamos agradecidos. A ver cuántas cosas podéis encontrar por las que sentís gratitud – en unos días podemos hacer un mural con frases que habéis escrito.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Creamos un espacio (*Primaria*)

Toca la campana. Un minuto de respiración consciente.

Toma un momento para notar cómo te sientes ahora. No hay ninguna respuesta correcta o incorrecta. Con el *mindfulness*, sólo observamos lo que está pasando.

¿Os acordáis de las distintas emociones que hemos comentado en clase? ¿Cuáles eran las más importantes? *Invita respuestas – por ejemplo, alegría, tristeza, vergüenza, miedo, sorpresa, ira...*

La mayoría de nosotros hemos experimentado todas estas emociones. Ser conscientes de las emociones nos puede ayudar. Si la emoción es una que sienta bien, podemos apreciarla más. Si la emoción es una que sienta mal, podemos decidir cómo responder ante ella.

Levanta la mano si alguna vez dijiste algo y luego enseguida deseaste no haberlo dicho.

Levanta la mano si alguna vez le pegaste o empujaste a alguien o rompiste algo por enfado y luego más tarde deseabas no haberlo hecho.

El *mindfulness* nos ayuda a crear espacio entre una fuerte emoción y nuestra acción.

Imagínad que esto es el enfado. Levanta un dedo. Y esta es nuestra reacción. Levanta un dedo de la mano contraria justo al lado del dedo del enfado.

Sin *mindfulness* estos dos dedos (mi enfado y mi acción) están justo el uno al lado del otro.

¿Cuáles son algunas cosas que podríamos hacer cuando estamos enfadados? Déjalas responder – golpear, gritar, empujar, tirar las cosas, etc.

Cuando hay *mindfulness* se interpone entre estos dos dedos y les separa para que la acción no esté tan cerca del enfado. El *mindfulness* crea espacio para que podamos tomar una decisión diferente. ¿Qué son algunas cosas que podemos hacer en cuanto a nuestro enfado si tenemos espacio y no golpeamos ni gritamos enseguida?

¿Os acordáis de cómo usamos **palabras de anclaje** para nuestra respiración? También podemos utilizar palabras de anclaje para nuestras emociones. Es muy sencillo. Sólo repetimos la palabra lentamente varias veces. Por ejemplo, si me siento enfadado, diría la palabra de anclaje para mis adentros, "enfadado, enfadado, enfadado". ¿Cuál sería tu palabra de anclaje si te sintieses triste? ¿... animado? ¿... aburrido? ¿... triste? ¿... feliz?

Intenta usar palabras de anclaje para describir tus emociones durante estos días y dentro de unos días las comentamos.

Haz un **dibujo** de tu cuerpo y colorea las zonas en las que sientes enfado, miedo, felicidad, paz u otras emociones que experimentas.

¿Cómo sería el latido de tu corazón en caso de enfadarte? ¿Sería rápido o lento? ¿Tu cuerpo se sentiría tenso o estaría relajado?

¿Qué estaría pasando en tu mente? ¿Habría pensamientos buenos o malos? Imagina que estás sintiendo todas esas cosas. Ahora, di para tus adentros "enfado, enfado." Esto sería *mindfulness* del enfado.

Practica con varias emociones, terminando con una placentera. Coméntales que ahora sabrán estar mindful la próxima vez que experimenten una de esas emociones.

Todo el mundo experimenta el enfado a veces, la frustración a veces, la decepción a veces, el aburrimiento a veces, la felicidad a veces... Todas estas emociones son naturales.

El *mindfulness* no necesariamente hace desaparecer nuestras emociones difíciles. No podemos controlar cuando el enfado va a surgir o cuando va a desaparecer. Si pudiéramos, elegiríamos pararlo, ¿verdad? El *mindfulness* nos ayuda a tener paciencia con las emociones difíciles, para poder tomar decisiones que nos ayuden en vez de hacernos daño.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Nos liberamos de la ira (*Primaria*)

Toca la campana. Un minuto de respiración consciente.

Toma un momento para notar cómo te sientes ahora.

¿Os acordáis de alguna situación en la que no habéis controlado las emociones, por ejemplo demostrando una alegría exagerada o euforia, una tristeza desbordada, enfado, rabia, ...? ¿Dijisteis o hicisteis cosas que resultaron inadecuadas, impertinentes o molestas para otras personas o vosotros mismos? *Deja que compartan...*

¿Conocéis la frase de "contar hasta diez"? ¿Qué significa? *Deja que compartan...*

Puede ser una herramienta para recordarnos que hemos de ser cautos, que debemos respirar hondo y no ser presas y víctimas de nuestras emociones, que nos pueden jugar una mala pasada. Vamos a practicarlo ahora. Nos ponemos el cuerpo consciente y escuchamos la campana hasta que ya no se escucha.

Toca la campana.

Imagina una situación que has vivido en la que te sentías desbordado por una emoción repentina como la ira o la rabia. Intentar recordar cómo se sentía tu cuerpo... Ahora mientras sigues recordando la escena, cuenta lentamente hasta 10 para tus adentros...

Toca la campana de nuevo.

¿Qué notasteis? ¿Creéis que os puede ayudar en caso de enfadaros mucho?

Otra posibilidad es realizar varias respiraciones profundas, diciendo para nuestros adentros: "Al inspirar, siento calma; al espirar, me controlo" (o simplemente "calma" y "control"). *Practica esto un momento con ellos.*

Así la próxima vez que os enfadéis, tenéis unas herramientas más para probar, para no acabar haciendo o diciendo algo de lo que arrepentiros más adelante.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Pruebas y exámenes con *mindfulness* (Primaria)

Toca la campana. Dos minutos de respiración consciente.

Toma un momento para observar cómo te sientes ahora.

Levanta la mano si alguna vez tuviste una prueba o un examen. Levanta la mano si quieres contarme cómo te sientes cuando tienes una prueba o un examen.

Deja que respondan. A menudo, comentarán nerviosismo, miedo, ganas de hacerlo bien, etc.

Así es ¿Y creéis que el *mindfulness* podría ayudar con esos sentimientos? Hoy vamos a aprender cómo ser *mindful* para las pruebas y los exámenes.

Escenario de examen

Activa el cuerpo consciente y deja que los ojos se cierren. Imagínate que estás realizando un examen. Estás contestando a las preguntas con facilidad. Entonces llegas a una pregunta que es muy difícil. Sabes que lo estudiaste, pero ahora no te acuerdas. Observa cómo empiezas a sentirte. Es una pregunta muy difícil y no crees que serás capaz de responderla. Sin *mindfulness*, podrías sentirte desanimado durante lo que queda del examen. Pero imagina que cuando llegas a ese problema difícil, en vez de desanimarte o sentirte frustrado, te acuerdas de ser *mindful*. Imagínate a ti mismo posando el lápiz y cerrando los ojos. Tomas unas cuantas respiraciones profundas. Observas cómo tu cuerpo se siente y sigues respirando hasta que te sientes más tranquilo. Luego abres los ojos, miras otra vez el problema y tu mente se siente tranquila de nuevo. Continúas con el examen y lo terminas. Imagínate posando el lápiz y sintiéndote tranquilo y satisfecho.

Calmarte antes del examen

También se puede practicar el *mindfulness* antes de cualquier examen. Imaginemos que hay un examen importante hoy y toda la clase y el profesor se sienten nerviosos.

Ahora, deja que los ojos se cierren.

Ponte cómodo en el asiento.

Deja que las manos descansen en el colo.

Abre tus oídos. *Toca la campana.* Escucha con atención.

Levanta la mano cuando ya no oyes el sonido de la campana.

Coloca una mano donde sientes el movimiento de la respiración.

Toma tres respiraciones profundas y lentas... respiraciones normales, naturales, calmantes.

Observa cómo se siente tu cuerpo.

Si te sientes tenso, nervioso o ansioso, observa donde lo notas en el cuerpo.

Si te sientes ansioso, inspira profundamente y al espirar, espira ansiedad.

Si te sientes nervioso, inspira profundamente y al espirar, espira nerviosismo.

Si sientes tensión en tu cuerpo, inspira profundamente. Al espirar, espira nerviosismo. Imagínate que salen al espirar como una nube que se aleja. la tensión.

La próxima vez que inspires, imagina que la calma está entrando en tu cuerpo con el aire.

Inspira tranquilidad en tu cuerpo.

Imagínate realizando el examen con calma.

Imagina la calma en tu cuerpo y en tu mente durante todo el examen.

Imagínate posando el lápiz con calma al final del examen.

Toca la campana.

Hay muchas ocasiones en las que podríamos sentirnos nerviosos, ansiosos, frustrados o miedosos. Podemos utilizar el *mindfulness* en cualquiera de esos momentos. Y, la próxima vez que vayáis a realizar un examen, podéis pedirle a vuestro profe que os guíe con el ejercicio que acabamos de hacer.

Cierre con campana & tres respiraciones conscientes.

Respiración de la abeja

La respiración de la abeja, o Bhramari Pranayama, es un ejercicio simple pero muy efectivo para centrar la atención en la respiración y para liberar la mente de la agitación, la frustración, la ansiedad y deshacerse de la ira. Puesto que su práctica no tiene gran complejidad, es posible realizarla en cualquier lugar e incluso a edades tempranas. Consiste en taparse los oídos, cerrar los ojos, y cuando exhalamos el aire es necesario pronunciar la letra “m” hasta finalizar la respiración.

Sin duda, es un ejercicio fácil de practicar, aunque es **necesario aprender la respiración diafragmática** para poder exhalar durante más tiempo. El ejercicio puede realizarse tantas veces como uno desee, pero se aconseja comenzar con pocas repeticiones e ir incrementándolas de manera progresiva. El sonido que resulta de esta acción es similar al zumbido de una abeja, por eso esta actividad recibe el nombre de “Respiración de la abeja”.

El arte de tocar

Para realizar este ejercicio es necesario colocar a los niños en parejas. A uno de ellos se le entrega un objeto (una pluma, un juguete, una piedra, una pelota, etcétera), y se le pide que cierre los ojos. El niño que tiene el objeto se lo describe a su compañero.

Al cabo de uno o dos minutos se realiza el mismo proceso, pero esta vez es el otro compañero el que se encarga de describir el objeto. A pesar de la simplicidad de esta actividad, es ideal para enseñarles a los más pequeños que pueden aislar sus sentidos y, si lo desean, **pueden focalizar su atención para vivir experiencias distintas.**

Atención a la campana

Este ejercicio tiene dos partes. La primera de ellas consiste en tocar una campana y pedir a los niños que escuchen la vibración del sonido de ésta. Los pequeños deben escuchar atentamente y levantar la mano cuando ya no oigan la vibración del sonido. Después, deben permanecer en silencio durante un minuto y prestar atención a los otros sonidos que se escuchan una vez que el sonido de la campana se ha detenido.

Cuando el sonido finaliza, los niños deben animarse a compartir sus experiencias y decir qué escucharon durante este periodo de tiempo. Esta actividad trabaja la atención y la conciencia plena, **y ayuda a conectar con el aquí y el ahora.**

Conviértete en una rana. Los niños pueden aprender a practicar Mindfulness si se convierten por unos minutos en una rana. Las ranas son un ejemplo claro de lo que es el Mindfulness. Igual que cuando las personas meditamos, las ranas permanecen inmóviles durante un largo periodo de tiempo. Raramente se agitan, sino que se mantienen quietas, observando y respirando calmadamente, y su barriga se mueve de manera pronunciada por cada inhalación y exhalación. Al adoptar el rol de este anfibio, **los niños** aprenden a quedarse quietos, a respirar de manera controlada y a observar lo que ocurre a su alrededor sin inmutarse.

BIBLIOGRAFÍA

Eline Snel: **Tranquilos y atentos como una rana** Este libro ofrece historias y ejercicios simples y breves que los niños podrán practicar a diario. Está dirigido a niños y niñas de 5 a 12 años y a sus padres, que pueden acompañarlos en su práctica.

Kabat-Zinn, Jon (2007). **La práctica de la atención plena**. **Barcelona:** **Kairos.** Uno de los libros clásicos de Kabat Zinn. Describe el modelo, su historia y explica como la atención plena puede cambiar la vida de las personas. Es un libro bastante largo (más de 600 páginas) y podríamos considerarlo como un libro de consulta, más que un manual práctico.

Kabat-Zinn, Jon (2013). **Mindfulness para principiantes**. **Barcelona:** **Kairos.** Libro breve, conciso, útil para empezar a practicar desde el primer momento. Se acompaña de un CD con algunas prácticas de mindfulness.

Patricia Díaz Canveja: **“Un bosque tranquilo”**. Este libro resulta de gran ayuda para llegar a los más pequeños de una forma sencilla y clara

Thich Nhat Hanh: **Plantando semillas.** Es una visión completa de todas las prácticas utilizadas durante décadas por Thich Nhat Hanh en su trabajo con niños. Es un libro repleto de actividades didácticas que pueden ayudar a niños y adultos a liberarse del estrés, aumentar la concentración y la confianza en sí mismos, enfrentarse a las emociones difíciles, mejorar la comunicación o cultivar la paz. Incluye cerca de 30 ilustraciones a todo color y un CD con canciones y ejercicios de meditación fáciles de practicar.

Susan Kaiser Greenland: **Juegos mindfulness enseña a practicar la atención plena** de una forma lúdica a través de seis tipos de actividades concretas: concentrarse, aquietarse, darse cuenta, redefinir, mostrar interés, conectar.

Deborah Schoeberlein: **Mindfulness para enseñar y aprender.** Estrategias prácticas para maestros y educadores (Psicoemoción).Plantamiento concreto sobre la importancia de prestar atención y pulir la consciencia mejora el enfoque mental y el rendimiento académico, lo que a la vez refuerza diversas habilidades que contribuyen al equilibrio emocional.

BIBLIOGRAFÍA

Eline Snel: “*Tranquilos y atentos como una rana*”. Este libro ofrece historias y ejercicios simples y breves que los niños podrán practicar a diario. Está dirigido a niños y niñas de 5 a 12 años y a sus padres, que pueden acompañarlos en su práctica.

Kabat-Zinn, Jon (2007). “*La práctica de la atención plena*”. **Barcelona: Kairos.** Uno de los libros clásicos de Kabat Zinn. Describe el modelo, su historia y explica como la atención plena puede cambiar la vida de las personas. Es un libro bastante largo (más de 600 páginas) y podríamos considerarlo como un libro de consulta, más que un manual práctico.

Kabat-Zinn, Jon (2013). “*Mindfulness para principiantes*”. **Barcelona: Kairos.** Libro breve, conciso, útil para empezar a practicar desde el primer momento. Se acompaña de un CD con algunas prácticas de mindfulness.

Patricia Díaz Caneja: “*Un bosque tranquilo*”. Este libro resulta de gran ayuda para llegar a los más pequeños de una forma sencilla y clara

Thich Nhat Hanh: “*Plantando semilla*”. Es una visión completa de todas las prácticas utilizadas durante décadas por Thich Nhat Hanh en su trabajo con niños. Es un libro repleto de actividades didácticas que pueden ayudar a niños y adultos a liberarse del estrés, aumentar la concentración y la confianza en sí mismos, enfrentarse a las emociones difíciles, mejorar la comunicación o cultivar la paz. Incluye cerca de 30 ilustraciones a todo color y un CD con canciones y ejercicios de meditación fáciles de practicar.

Susan Kaiser Greenland: “*Juegos mindfulness*”. Enseña a practicar la atención plena de una forma lúdica a través de seis tipos de actividades concretas: concentrarse, aquietarse, darse cuenta, redefinir, mostrar interés, conectar.

Deborah Schoeberlein: “*Mindfulness para enseñar y aprender*”. Estrategias prácticas para maestros y educadores (Psicoemoción). Planteamiento concreto sobre la importancia de prestar atención y pulir la consciencia mejora el enfoque mental y el rendimiento académico, lo que a la vez refuerza diversas habilidades que contribuyen al equilibrio emocional.

