

**DETENTE** 

**RESPIRA** 

**OBSERVA** 



**PROGRAMA DE MINDFULNESS**



# ÍNDICE DE ACTIVIDADES

## **BLOQUE 1. RESPIRACIÓN**

- 1.1 LOCALIZO LA RESPIRACIÓN EN MI CUERPO. 1
- 1.2 UN OLOR, MIL SENSACIONES. 🎵 2
- 1.3 OMBLIGOS QUE SUBEN Y BAJAN. 3
- 1.4 ME MUEVO Y RESPIRO. 4
- 1.5 ATENCIÓN PLENA DEL 1 AL 10. 🎵 5



## **BLOQUE 2. RELAJACIÓN**

- 2.1 ME VUELVO INVISIBLE. 🎵 6
- 2.2 ME CONVIERTO EN UNA ESTATUA. 🎵 7
- 2.3 MANDALA. 8
- 2.4 CARICIAS / MASAJE. 9
- 2.5 RELAJO BRAZOS Y PIERNAS. 10

## **BLOQUE 3. CONSCIENCIA CORPORAL Y SENSORIAL**

- 3.1 SIENTO MI CUERPO. 11
- 3.2 ESCÁNER CORPORAL: SOY UN ÁRBOL. 🎵 12
- 3.3 SIENTO LAS EMOCIONES. 🎵 13
- 3.4 MIS SENTIDOS: EL OÍDO. 14
- 3.5 MIS SENTIDOS: EL TACTO. 15

## **BLOQUE 4. MOVIMIENTO CONSCIENTE. COMPASIÓN Y BONDAD.**

- 4.1 ME MUEVO COMO UN ASTRONAUTA. 16
- 4.2 ME QUIERO Y QUIERO A LOS DEMÁS. 🎵 17
- 4.3 ME DETENGO, ME OBSERVO, ACTÚO. 18
- 4.4 GRACIAS CUERPO. 🎵 19
- 4.5 ¡GRACIAS, SERES QUERIDOS! 🎵 20

## **BLOQUE 5. ATENCIÓN PLENA**

- 5. AQUÍ Y AHORA 🎵 21

- EVALUACIÓN** 22

## SESIONES.

Se imparten dos sesiones diarias de 10 minutos cada una.: a primera hora de la mañana y de la tarde. Vemos un bloque cada mes: enero, bloque 1: respiración; febrero, bloque 2: relajación, etc. Cada bloque se compone de 5 actividades, una para cada día de la semana. Ej.: lunes 1.1, martes 1.2, miércoles 1.3, etc.

El programa consta de 5 bloques, uno por mes. Después se repite el programa de forma cíclica.

## ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN.

1. Relajación cuerpo-mente:
  - Inhala profundamente por la nariz apretando puños y tensando todo el cuerpo, retén unos segundos, y exhala completamente por la boca relajando todos los músculos. (3 veces)
2. Actividad.
3. Puesta en común en parejas o en grupo.

## AUDIOS.

El programa incluye audios de muestra. No obstante, se recomienda que el profesor/a realice sus propias narraciones adaptadas a las características de su alumnado y del momento.

## POSTURA.

La espalda y cabeza erguidas, el cuerpo totalmente relajado, en una postura cómoda.

Nos sentamos en la parte delantera de la silla, sin apoyarnos en el respaldo y con los pies apoyados en el suelo. También podemos sentarnos en el suelo con las piernas cruzadas.

Los brazos se dejan caer completamente relajados. Las manos con las palmas hacia arriba descansando una en cada muslo (figura 1), o bien, una sobre otra (figura 2).

Los ojos suavemente cerrados, sin forzar. Si no nos sentimos cómodos así, podemos abrir los ojos dirigiendo la mirada hacia abajo.



Figura 1.



Figura 2.

## BLOQUE 1. RESPIRACIÓN.

### • ACTIVIDAD 1.1 INTRODUCCIÓN. LOCALIZO LA RESPIRACIÓN EN MI CUERPO.

#### Objetivos:

- Identificar los procesos de inhalación y exhalación conscientemente.
- Localizar la respiración torácica y abdominal.
- Favorecer la consciencia corporal a través de la respiración.

Los tiempos de práctica de la respiración serán breves y con pausas.

#### Desarrollo de la actividad:

1. **Nos observamos:** Como siempre, partimos de la realidad del momento en el aula. ¿Cómo nos sentimos? Cerramos los ojos y llevamos la atención al cuerpo sintiendo todo cuanto surge. Explicamos cómo a través de inhalaciones y exhalaciones lentas y profundas podemos relajar el cuerpo, calmarnos, pensar mejor y sentirnos mejor. Inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca lenta y profundamente.

#### 2. Inhalación y exhalación consciente:

- Observamos la temperatura del aire al inhalar y exhalar por la boca dentro del puño, abriéndolo como si tuviéramos un tubo dentro.

- Después, colocando el dedo bajo la nariz. El aire es frío al inhalar y cálido al exhalar.

3. Respiración torácica y abdominal colocamos las manos sobre las costillas y respiramos profundamente. Después, las ponemos sobre la tripa y sentimos el movimiento abdominal.

\* Una vez interiorizada esta actividad, se sustituirá en sesiones futuras por la **observación de la respiración natural**. Conectamos con las sensaciones sutiles que surgen en las fosas nasales, garganta, pecho o abdomen.

#### Evaluación de la actividad 1.1.

	I	EP	C
Identifica cambios en su respiración.			
Localiza los movimientos producidos por la respiración.			
1. En proceso. 2. Conseguido 3. Destaca.			

#### Autoevaluación del alumnado de la actividad 1.1.

	Difícil	Regular	Fácil
Me doy cuenta cuando mi respiración es más rápida o más lenta.			
Cuando respiro siento cómo se mueven mi pecho y mi tripa.			

- **ACTIVIDAD 1.2 UN OLOR, MIL SENSACIONES.**

*Objetivos:*

- Fomentar la conciencia sensorial y mental.
- Relajarse a través de la conexión mente-cuerpo.
- Desarrollar la atención plena y concentración.

*Materiales:* Música relajante (opcional).

*Desarrollo de la actividad:*

1. Relajación: Tensamos todo el cuerpo al inhalar profundamente, retenemos el aire unos segundos, y relajamos totalmente los músculos al exhalar (x3).

2. Visualización: Nos sentamos erguidos, cabeza erguida, hombros atrás y pecho hacia afuera. Cerramos los ojos, si nos sentimos cómodos, y visualizamos un escenario natural. El profesor/a describe un entorno agradable en el que cogemos unas flores y las olemos.

3. Escáner corporal: Se invita a los alumnos a que inhalen lenta y profundamente, visualizando cómo el olor entra en forma de una luz brillante por la nariz, y de ahí, hacia la cabeza, cuello, pecho... Al exhalar por la boca sentimos cada parte del cuerpo más relajada. Así, vamos recorriendo el cuerpo.

Al finalizar, se mantienen unos segundos en silencio observando las sensaciones de la respiración (nariz, pecho o abdomen), así como otras sensaciones corporales (cosquilleo u hormigueo, calor o frío, pesadez o ligereza, tensión o relajación).

3. Puesta en común. ¿Qué has observado? ¿Qué has sentido? ¿Qué sientes ahora?

*Evaluación de la actividad 1.2.*

	I	EP	C
Mantiene la atención en su respiración.			
Genera un estado de relajación a través de la respiración.			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 1.2.*

	Nada	Algo	Mucho
Siento la respiración y sensaciones corporales			
Puedo visualizar el cuento			
Me siento más relajado tras la actividad			

- **ACTIVIDAD 1.3. OMBLIGOS QUE SUBEN Y BAJAN.**

*Objetivos:*

- Desarrollar la consciencia corporal.
- Aprender a relajarse a través de la respiración.
- Promover la empatía entre compañeros.

*Desarrollo de la actividad:*

1. Relajación por partes: tensión-distensión.

Tensa y relaja en este orden: un pie y después el otro, una pantorrilla y después la otra, un muslo y el otro, una nalga y la otra, abdomen por debajo el ombligo, abdomen por encima del ombligo, un antebrazo y el otro, un brazo y el otro, pecho y cuello. Finalmente, tensa todo el cuerpo al inhalar profundamente, retén unos segundos y relaja completamente al exhalar.

2. Observa las sensaciones: Con los ojos cerrados, lleva la atención al cuerpo. ¿Qué partes sientes con mayor facilidad? El maestro/a va guiando: *Siente los pies en el suelo, las nalgas en la silla, cualquier hormigueo, cosquilleo, sensación de calor o frío, la presión de la ropa... Verás que estas sensaciones van y vienen, siempre se están moviendo.*

3. Respiración abdominal en parejas: Un compañero se tumba en el suelo e inhala lenta y profundamente por la nariz inflando la barriga “como si fuera un globo”. Después, suelta el aire lentamente entre los labios, como silbando. Su pareja observa, y al cabo de un rato pondrá la mano suavemente sobre el vientre de su compañero para sentir este movimiento. Después, cambian posiciones.

En la etapa infantil, los alumnos se tumban y se colocan un peluche o un bloque de construcción sobre el ombligo y lo mueven lentamente con la respiración.

\* Este ejercicio también se puede realizar sentado o de pie.

*Evaluación de la actividad 1.3.*

	I	EP	C
Lleva la atención a diferentes partes del cuerpo			
Es consciente del efecto de los ejercicios corporales y la respiración			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 1.3.*

	Nada	Algo	Mucho
Tenso y relajo diferentes partes de mi cuerpo.			
Me relajo respirando lentamente.			
Siento la respiración en mi cuerpo y el de mi compañero/a.			

- **ACTIVIDAD 1.4. ME MUEVO Y RESPIRO.**

*Objetivos:*

- Desarrollar la atención plena.
- Integrar la atención plena en la actividad física.
- Favorecer la coordinación mente-cuerpo.

*Materiales:* música relajante (opcional)

*Desarrollo de la actividad:*

1. Relajación: Tensa todo el cuerpo al inhalar profundamente, retén unos segundos y relaja al exhalar (x3).
2. Observamos nuestra respiración natural: Sentados o de pie con la espalda erguida, llevamos la atención a las sensaciones en la nariz o abdomen y observamos este proceso natural sin intervenir.
3. Somos pájaros: Cuando levantamos las alas inhalamos, cuando bajamos las alas exhalamos. Realizamos movimientos largos para acompañar una respiración lenta y profunda.
4. Puesta en común.

*Evaluación de la actividad 1.4.*

	I	EP	C
Inhala y exhala conscientemente			
Coordina la respiración con el movimiento			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 1.4*

	Nada	Un poco	Mucho
Siento cómo entra y sale el aire			
Siento mi respiración mientras me muevo.			

- **ACTIVIDAD 1.5. ATENCIÓN PLENA DEL 1 AL 10.**

*Objetivos:*

- Desarrollar la atención plena.
  - Observar cómo nos sentimos sin reaccionar.
  - Favorecer estados de quietud y paz interior.
1. Relajación: Tensamos todo el cuerpo al inhalar profundamente, retenemos unos segundos, y relajamos totalmente los músculos al exhalar (x3).
  2. Los alumnos pueden estar de pie o sentados. Explicamos a los alumnos que contaremos hasta 10 y que al finalizar podrán abrir los ojos. A continuación, comenzamos a contar lenta y pausadamente, dejando un silencio entre cada número para favorecer la atención. Observaremos las sensaciones corporales (de abajo a arriba), la respiración y los sonidos del entorno.

Esto es un modelo de guion, pero puedes adaptarlo:

1. *Cierra los ojos suavemente.*
2. *Siente los pies. Siente el peso del cuerpo en los pies.*
3. *Siente el peso de tu cuerpo en tus piernas.*
4. *Tus brazos están totalmente relajados. Déjalos caer.*
5. *Siente tus manos. El frío o el calor.*
6. *Siente la respiración en tu nariz o en la tripa.*
7. *Escucha los sonidos del entorno.*
8. *Mantén los ojos cerrados.*
9. *Siente todo tu cuerpo.*
10. *Escucha los sonidos. Puedes abrir los ojos.*

*Evaluación de la actividad 1.5.*

	I	EP	C
Permanece observando sin reaccionar.			
Lleva la atención a los estímulos internos y externos.			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 1.5.*

	Nada	Algo	Mucho
Permanezco atento y sin moverme.			
Siento las sensaciones de mi cuerpo y escucho los sonidos.			

## BLOQUE 2. RELAJACIÓN.

### • ACTIVIDAD 2.1. ME VUELVO INVISIBLE.

#### Objetivos:

- Fomentar la conciencia corporal y sensorial.
- Cultivar la atención plena.
- Desarrollar habilidades de autorregulación emocional.

#### Desarrollo de la actividad:

1. Relajación: Inhalamos profundamente tensando todo el cuerpo. A continuación, exhalamos relajando todos los músculos (x3).

\* Alternativa: Tensamos y relajamos el cuerpo por partes: tenso un pie y lo relajo, después el otro; un gemelo y el otro, muslo, nalga, abdomen bajo, abdomen alto, antebrazo, brazo, pectoral, cuello. Finalmente, tensamos todo el cuerpo al inhalar, retenemos unos segundos y relajamos al exhalar por la boca.

2. Cerramos los ojos y observamos las sensaciones corporales y la respiración sin intervenir.

3. Visualización: “Me vuelvo invisible”: (ejemplo de narración) *Hoy voy a hacer magia, me voy a hacer invisible con mis poderes mágicos. Llevo la atención a un pie y siento cómo se hace invisible. Ahora el otro pie. Una pierna va desapareciendo y después la otra. Desaparece un muslo y el otro. Desaparecen poco a poco la cadera, la tripa, la espalda, los hombros, un brazo, la mano y los dedos; ahora el otro brazo, mano y dedos. Desaparecen el cuello, la boca, nariz, ojos, orejas, frente, pelo... Ya nadie puede verme, no tengo cuerpo, solo soy aire. Puedo sentir la luz de la clase, la temperatura del aire, los sonidos de la calle... (permanezco un rato en silencio).*

4. Abrimos los ojos y seguimos sintiendo la respiración y las sensaciones corporales en silencio.

#### Evaluación de la actividad 2.1.

	I	EP	C
Reconoce estados de ansiedad en sí mismo/a			
Regula sus emociones y logra relajarse			

#### Autoevaluación del alumnado de la actividad 2.1.

	Nada	Algo	Mucho
Me doy cuenta cuando estoy nervioso/a.			
Me relajo apretando y aflojando los músculos.			
Cuando estoy nervioso lo que me relaja es...			

- **ACTIVIDAD 2.2. ME CONVIERTO EN UNA ESTATUA.**

*Objetivos:*

- Fortalecer la autorregulación emocional y reducción del estrés.
- Desarrollar la conciencia de la interacción mente-cuerpo.
- Adquirir habilidades para inducir estados de relajación.

*Materiales:* música relajante (opcional).

*Desarrollo de la actividad:*

1. Relajación: Tensión-distensión del cuerpo (x3).

2. Escáner corporal. Los alumnos siguen una visualización guiada en la que van recorriendo las partes del cuerpo al tiempo que se van relajando.

Sentados, con los ojos cerrados, los pies en el suelo y cabeza y espalda erguidas. Visualizamos cómo nuestro cuerpo se va convirtiendo en una estatua de hierro gradualmente, del color del metal y cada vez más pesados e inmóviles. Para ello, repetirán mentalmente las consignas del profesor:

*“Relajo un pie, relajo un pie, relajo un pie. Relajo el otro pie, relajo el otro pie, relajo el otro pie. Siento cómo se va pegando al suelo, es de color gris, está frío y pesa mucho, no lo puedo mover. Ahora relajo una pierna, relajo una pierna, relajo una pierna... Ahora las piernas son de metal y no las podemos mover”. Y así, sucesivamente, nos vamos deteniendo en cada parte: el tronco, los brazos y la cabeza.*

Al finalizar, somos estatuas, sentimos el cuerpo muy pesado y no lo podemos mover. Solo podemos respirar. Nos detenemos a sentir la respiración sensaciones corporales.

4. Abrimos los ojos y seguimos sintiendo la conexión con el cuerpo en silencio.

*Evaluación de la actividad 2.2.*

	I	EP	C
Lleva la atención a su cuerpo a voluntad			
Se relaja a través de una visualización			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 2.2.*

	Nada	Algo	Mucho
Siento cada parte de mi cuerpo por separado			
Me relajo con esta actividad			

- **ACTIVIDAD 2.3. MANDALA: ME ENFOCO Y ME RELAJO.**

*Objetivos:*

- Fomentar la capacidad de focalizar la atención y concentrarse.
- Lograr un estado de relajación a través de un mandala.
- Desarrollar la atención plena.

*Materiales:* Fotocopias de mandalas. Material para colorear (lápices, ceras o rotuladores). Música relajante (opcional).

*Desarrollo de la actividad:*

1. Relajación: Tensión-distensión (x3)
2. Nos observamos: Observamos las sensaciones corporales, la respiración y los sonidos del entorno.
3. Permitimos que los alumnos colorean sin más directrices.
4. Puesta en común: ¿Cómo te sientes?

*Evaluación de la actividad 2.3.*

	I	EP	C
Mantiene la atención enfocada en la actividad			
Realiza la actividad de forma relajada			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 2.3.*

	Nada	Un poco	Mucho
Disfruto coloreando			
Colorear me relaja			
Cuando coloreo me concentro			

- **ACTIVIDAD 2.4. CARICIAS/ MASAJE.**

*Objetivos:*

- Favorecer estados de consciencia corporal.
- Disfrutar de los estados de relajación.
- Colaborar con el otro para crear estados de relajación.

*Materiales:* música relajante (opcional). Un pincel suave para las caricias (opcional).

*Desarrollo de la actividad:*

1. Relajación: Tensión-distensión (x3) Observamos las sensaciones corporales, la respiración y sonidos del entorno.
2. Caricias (a uno mismo) en la mano, siguiendo el perfil de los dedos y las líneas de la mano. En el dorso del brazo.
3. En parejas: Un miembro de la pareja se remanga hasta el codo mientras su pareja le hace cosquillas en el dorso del brazo, la mano y dedos. Después, se cambian el puesto.

*\*Ampliación:*

- Realizar caricias en la cara.
- Masajear el cuello y hombros

Nota: El profesor/a supervisará que las interacciones se realicen con suavidad y modelará de forma individualizada cuando sea necesario.

4. Puesta en común.

*Evaluación de la actividad 2.4.*

	I	EP	C
Consigue relajarse a voluntad			
Contribuye a generar calma en el aula			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 2.4.*

	Nada	Algo	Mucho
Disfruto haciéndome caricias.			
Disfruto dando y recibiendo caricias/masajes con mi compañero/a.			
Esta actividad me relaja.			

● **ACTIVIDAD 2.5. RELAJO BRAZOS Y PIERNAS.**

*Objetivos:*

- Lograr un estado de relajación voluntariamente.
- Identifica el estado de relajación propio y del compañero/a.
- Disfrutar del estado de relajación.
- Tomar consciencia de las sensaciones corporales.

*Desarrollo de la actividad:*

Nota: Algunos alumnos tienen dificultad para relajarse. Esto puede observarse, por ejemplo, cuando meditan con las manos elevadas, creando así tensión en los brazos. A través de esta actividad aprenderán a relajar las diferentes partes del cuerpo de forma secuenciada.

1. Tenso y relajo el cuerpo por partes: pie, gemelo, muslo, nalga, abdomen, antebrazo, brazo... Finalmente, tenso y relajo todo el cuerpo.
2. Anclaje. Atención en las sensaciones corporales, respiración y sonidos del entorno con los ojos cerrados.
3. En parejas y de pie, un alumno/a deja caer los brazos a los lados del tronco. Su compañero/a toma una de sus manos, tira de ella y la eleva suavemente para después soltar el brazo y que caiga por sí solo. Si el brazo no cae inmediatamente significa que no está relajado, esto se debe a que el niño/a está tratando de controlarlo. Este ejercicio se repite varias veces hasta que el brazo caiga por sí solo, sin ningún esfuerzo o voluntad.

A continuación, repite lo mismo con el otro brazo. Al terminar, los compañeros se intercambian el rol.

\* Ampliación:

En parejas: Un alumno se tumba y su pareja le levanta lentamente la pierna y la vuelve a dejar cuidadosamente en el suelo. Después hace lo mismo con la otra pierna y con cada uno de los brazos. Dejamos un tiempo de reposo para que tome conciencia de las sensaciones corporales. Para finalizar, se incorpora lentamente de lado e intercambia el rol con su pareja.

*Evaluación de la actividad 2.5.*

	I	EP	C
Relaja las diferentes partes del cuerpo a voluntad			
Reconoce diferentes grados de relajación en su cuerpo y el de su compañero/a.			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 2.5.*

	Nada	Algo	Mucho
Sé lo que es un cuerpo relajado.			
Relajo mi cuerpo completamente.			

### BLOQUE 3. CONSCIENCIA CORPORAL

#### • ACTIVIDAD 3.1. INTRODUCCIÓN: SIENTO MI CUERPO

##### Objetivos:

- Dirigir la atención al momento presente a partir de sensaciones físicas.
- Sentar las bases de la regulación emocional.
- Observar las sensaciones sin juzgarlas como agradables o desagradables.

Nota: Al observar las sensaciones corporales, tal y como son, sin etiquetarlas como buenas o malas, desarrollamos la consciencia corporal, la cual nos ayuda a comprender cómo nos afecta lo que pensamos y sentimos. La observación sin juicio nos permite responder de manera consciente, en lugar de reaccionar impulsivamente.

##### Desarrollo de la actividad:

1. Activaremos el cuerpo dando palmaditas suaves para tomar conciencia de las sensaciones. Podemos realizar el ejercicio sentados o de pie.

Durante todo el recorrido, procuraremos abarcar la totalidad del cuerpo, esto es, las caras anterior, posterior y laterales de cada miembro. Comenzamos por los pies, preferiblemente descalzos. Pasamos del pie al resto de pierna. La respiración nos ayudará a sosegarlos y enfocarnos en nuestro interior. Después haremos lo mismo con la otra pierna. Pasamos por la tripa, el pecho, un hombro y el brazo, mano, dedos. Pasamos al otro brazo. Finalizamos con palmaditas en las cara y golpecitos con los nudillos en la zona del cabello.

2. Observamos las sensaciones corporales y la respiración: Permanecemos de pie o sentados. El profesor/a va guiando: *cierra los ojos y observa las sensaciones que surgen en tu cuerpo. Puede ser cosquilleo u hormigueo, frío o calor, peso o ligereza, tensión... Por ejemplo, puede que sientas las plantas de tus pies, ya que sujetan el peso del cuerpo, la sensación de la piel de la manos, tal vez la ropa en contacto con tu cuerpo, el aire entrando en tu nariz...*

Permanecemos en silencio unos segundos para explorar y después ponemos en común.

##### Evaluación de la actividad 3.1

	I	EP	C
Dirige la atención a las sensaciones corporales			
Reconoce las sensaciones sin juzgarlas			

##### Autoevaluación del alumnado de la actividad 3.1.

	Nada	Algo	Mucho
Siento las sensaciones en diferentes partes de mi cuerpo			
Siento cómo estas sensaciones van cambiando			

- **ACTIVIDAD 3.2. ESCÁNER CORPORAL: SOY UN ÁRBOL.**

*Objetivos:*

- Enfocar la atención a voluntad.
- Dirigir la atención al momento presente a partir de sensaciones físicas.
- Sentar las bases de la regulación emocional.

*Material:* música relajante (opcional)

Nota: En el escáner corporal llevamos la atención conscientemente a las sensaciones en diferentes partes del cuerpo. Esta práctica desarrolla la consciencia corporal y la identificación de las emociones. Además, nos permite relajar cada parte del cuerpo conscientemente y reducir el estrés.

*Desarrollo de la actividad:*

1. Relajación: Tensión-relajación corporal con inhalación y exhalación profundas (x3).
2. Con los ojos cerrados, observamos las sensaciones corporales, la respiración y sonidos del entorno.
2. Escáner corporal: Una vez creado un ambiente relajado, guiamos la visualización:

*(modelo de guion) “Imagino que soy un árbol. Siento mis pies pegados al suelo. Mis pies son las raíces. Siento cómo entran en el suelo y cada vez que inhalo traen el agua hacia mí. Mis piernas son el tronco, puedo sentir cómo sube el agua por dentro. Sube por los pies, las piernas, los muslos, la tripa, el pecho y la espalda. Con cada inhalación siento cómo me voy llenado de agua. Mis brazos, manos y dedos son ramas. Siento cómo llega el agua a cada dedo de una mano y de la otra. Sube por el cuello y todas las partes de la cara: boca, labios, nariz, ojos, frente, orejas. Mi pelo son las hojas, puedo sentirlas.*

*Todo mi cuerpo es un árbol que respira. Llevo la atención a los pies, las piernas, el tronco, los brazos y la cabeza. Respiro con todo mi cuerpo a la vez. Escucho los sonidos del entorno.”*

4. Abrimos los ojos y permanecemos en silencio con las sensaciones corporales.

*Evaluación de la actividad 3.2.*

	I	EP	C
Enfoca la atención en el cuerpo			
Sigue una visualización y percibe sensaciones			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 3.2.*

	Difícil	Regular	Fácil
Puedo hacer un recorrido de mi cuerpo desde los pies a la cabeza.			
Puedo imaginarme que soy un árbol y sentirlo.			

• **ACTIVIDAD 3.3. SIENTO LAS EMOCIONES.**

*Objetivos:*

- Aprender a identificar las emociones.
- Comprender la relación entre emociones y cuerpo.
- Favorecer la autorregulación emocional.

*Materiales:* una música para cada parte de la narración: alegre, triste... (opcional)

*Desarrollo de la actividad:*

1. Relajación: Tensión-distensión corporal (x3).

2. Visualización: El tutor/a cuenta a los alumnos que van a vivenciar diferentes emociones a través de un cuento, y después identificarán en qué parte del cuerpo las sienten. Se incidirá en que cada persona es diferente y percibe las emociones de forma única. Los alumnos cierran los ojos y escuchan la visualización.

Narración: *Nos despertamos por la mañana y nos damos cuenta de que es nuestro cumpleaños. Lo celebraremos en el parque con la familia, amigos... Será muy divertido.*  
- Observamos qué parte del cuerpo se siente más activa.

Narración: *Nos damos cuenta de que el amigo que más ganas teníamos de ver no puede venir hoy. ¡Oh, vaya!, la fiesta no será igual.*

- Observamos qué parte del cuerpo se siente más activa.

Narración: *Cuando vamos a subir el coche, descubrimos que está estropeado y no podremos ir al parque. Estamos muy furiosos/as y sentimos mucha rabia.*

- Observamos qué parte del cuerpo se siente más activa.

Narración: *Conseguimos arreglar el coche y celebramos el cumple. Allí está nuestro amigo/a, ¡qué bien, ha podido venir! Ahora es de noche y nos vamos a dormir. Ha sido un día muy divertido, ahora descansamos profundamente y disfrutamos de la hora de dormir.*

- Observamos qué parte del cuerpo se siente más activa.

3. Puesta en común en parejas o grupo.

*Evaluación de la actividad 3.3.*

	I	EP	C
Enfoca la atención en el cuerpo			
Identifica diferentes emociones			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 3.3.*

	Nada	Algo	Mucho
Siento cómo cambian las sensaciones en mi cuerpo			
Siento las emociones			

• **ACTIVIDAD 3.4. MIS SENTIDOS: EL OÍDO.**

*Objetivos:*

- Desarrollar la consciencia sensorial.
- Escuchar sin juzgar.
- Enfocarse en el momento presente.

*Desarrollo de la actividad:*

1. Relajación: Tensión-distensión corporal (x3). Con los ojos cerrados, observamos las sensaciones corporales y la respiración.

2. Cierra los ojos y escucha los sonidos del entorno. Observa cómo aparecen y desaparecen, siempre están cambiando. No es necesario buscarlos o esforzarse en escucharlos, surgen por sí solos y se van.

También es posible que escuches sonidos dentro del cuerpo, como la respiración, los latidos o algún leve pitido en los oídos.

3. Puesta en común.

*Evaluación de la actividad 3.4*

	I	EP	C
Mantiene la atención en los sonidos sin reaccionar			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 3.4.*

	Nada	Algo	Mucho
Llevo la atención a los sonidos			

- **ACTIVIDAD 3.5. MIS SENTIDOS: EL TACTO.**

*Objetivos:*

- Desarrollar la consciencia sensorial.
- Enfocarse en el momento presente.
- Sentir las sensaciones corporales sin juzgarlas.
- Fomentar la empatía.

*Materiales:* Música relajante (opcional)

*Desarrollo del actividad:*

1. Relajación: Tensión-distensión corporal (x3). Observamos sensaciones corporales, la respiración y los sonidos del ambiente.
2. En parejas, un compañero/a cierra los ojos y el otro le acaricia el rostro. Después cambian el rol.

*Evaluación de la actividad 3.5.*

	I	EP	C
Presta atención a los estímulos táctiles			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 3.5.*

	Nada	Algo	Mucho
Llevo la atención a las sensaciones de la piel			

## BLOQUE 4. MOVIMIENTO CONSCIENTE. COMPASIÓN Y BONDAD.

### • ACTIVIDAD 4.1. ME MUEVO COMO UN ASTRONAUTA.

#### Objetivos:

- Favorecer la consciencia corporal.
- Cultivar la atención plena.
- Fomentar la empatía.

*Materiales:* música muy lenta y relajante.

#### Desarrollo de la actividad:

1. Tenso y relajo el cuerpo por partes: pie, gemelo, muslo, nalga, abdomen, antebrazo, brazo, pecho, cuello... Finalmente, tenso, retengo el aire unos segundos y relajo todo el cuerpo.
2. Narración de un cuento que transcurre en la Luna:

*Eres un/a astronauta y te mueves lentamente. Pon mucha atención en el pie. Siente cómo lo apoyas en el suelo. Tu cuerpo pesa mucho. No puedes moverte más rápido. Ahora mueve el otro pie. Dobla la rodilla lentamente, mueve los brazos muy despacio. Las manos y dedos se mueven lentamente. Prueba agacharte y levantarte de a poco. Siente cada parte del cuerpo.*

*Prueba a saludar, bailar, estirarte, rascarte, lavarte la cara, etc.*

*\*Ampliación: Encuentra a una pareja, ella va a repetir lo que hagas, como si fuera un espejo.*

#### Evaluación de la actividad 4.1.

	I	EP	C
Enfoca la atención en el cuerpo a través del movimiento.			
Se mueve de manera controlada			

#### Autoevaluación del alumnado de la actividad 4.1.

	Nada	Algo	Mucho
Pongo atención a cada parte del cuerpo			
Me relaja moverme despacio poniendo atención al cuerpo			

- **ACTIVIDAD 4.2 ME QUIERO Y QUIERO A LOS DEMÁS.**

**Objetivos:**

- Fomentar la autoaceptación y la autoestima
- Cultivar la empatía y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás
- Promover la conciencia social y global.

**Materiales:** música relajante (opcional).

1. **Relajación:** Tensión-distensión muscular. Con los ojos cerrados, observamos las sensaciones corporales, la respiración y sonidos del ambiente.

3. **Visualización guiada** (modelo de guion):

*Cierra los ojos, estás en un bosque mágico. Estás delante de un árbol. En el árbol aparece un espejo mágico. Te miras en él y te ves sonriente y feliz. Dices: Me gusta cómo soy. Me quiero. Me siento a gusto conmigo, siendo yo. Me gusta mi cuerpo. Me gusta lo que hago. A veces me comparo con los demás y me siento triste, pero ahora veo que soy perfecto/a como soy. Me abrazo y me doy las gracias. Me quiero.*

*En el espejo ves que a tu alrededor está tu familia y amigos. Dices: Todos me quieren, todo el mundo me quiere. Mi corazón se llena de amor y felicidad.*

*Ahora envías amor a tu familia. Siente cómo de tu corazón y tus manos salen rayos de amor que van hasta el corazón de tu familia. Sus caras están sonrientes y sus brazos abiertos. Dices: Deseo que estéis bien. El amor es tan grande que también llega a tus amigos/as. Ellos te rodean y se ponen contentos. Le envías amor a todo el colegio, a todas las personas que están en sus casas y por la calle, a los perros y pájaros, a los árboles, etc. Envías amor todos los seres del mundo y envuelves el planeta con un gran abrazo.*

*Ves que hay personas que están tristes, nadie se ha acordado de ellas. Envías un abrazo con todo tu amor a estas personas y ves cómo sonrían al recibir el amor. Siéntelo en tu corazón. Repite: “Que todas las personas sean felices”. “Que yo sea feliz”.*

*Siente cómo tu corazón brilla y está feliz. Puedes darte un abrazo.*

**Evaluación de la actividad 4.2.**

	I	EP	C
Genera un estado de bienestar a través de la visualización.			
Mantiene una relación afectiva hacia sí mismo/a y hacia los demás.			

**Autoevaluación del alumnado de la actividad 4.2.**

			
Me siento bien conmigo mismo/a			
Me siento bien con los demás			

- **ACTIVIDAD 4.3 ME DETENGO, ME OBSERVO, ACTÚO.**

*Objetivos:*

- Enfocar la atención en las emociones.
- Aprender la autorregulación emocional.
- Resolver los conflictos de forma pacífica.

*Desarrollo de la actividad:*

Se explica al alumnado que en la siguiente actividad se practica la capacidad para volver a la calma en situaciones de conflicto.

1. En parejas, juntamos las palmas de manos con las del compañero/a y empujamos, forcejeando con mayor o menor intensidad (simulando un conflicto).
2. Cuando el profesor lo avise, volvemos a nuestro sitio. Cerramos los ojos y colocamos las palmas de las manos hacia arriba sobre los muslos, poniendo atención a las sensaciones corporales, la respiración y los sonidos del ambiente.
3. Cuando el profesor/a avise, abrazamos a la pareja.

*Evaluación de la actividad 4.3.*

	I	EP	C
Enfoca la atención en las emociones			
Se controla y genera estados de relajación conscientemente			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 4.3.*

	Nada	Algo	Mucho
Siento las emociones en mi cuerpo			
Me relajo tomándome un tiempo y respirando.			

- **ACTIVIDAD 4.4. GRACIAS, CUERPO.**

*Objetivos:*

- Promover la conexión entre la mente y el cuerpo.
- Cultivar la gratitud.
- Fomentar el autoconocimiento.

*Desarrollo de la actividad:*

1. Relajación. Tensión (inhalación)-distensión (exhalación) (x3). Observamos sensaciones corporales y respiración.

2. Escáner corporal: Damos las gracias a cada parte del cuerpo. Ejemplo de guion:

*Cierro los ojos y tomo un momento para agradecer a mi cuerpo. Mi cuerpo es como un amigo que me ayuda todos los días. Cada parte de mi cuerpo es importante, y hoy quiero darle las gracias.*

*Llevo la atención a los pies. Gracias pies por permitirte apoyarme en el suelo, poner de pie y caminar. Ahora llevo la atención a las piernas. Gracias piernas por llevarme a donde yo quiero, por permitirme correr, saltar, bailar. Gracias piernas. Llevo la atención al estómago. Gracias estómago por ayudarme a hacer la digestión. Llevo la atención al pecho. Gracias pulmones por permitirme respirar. Gracias corazón por bombear la sangre a todo el cuerpo y mantenerme vivo/a. Gracias brazos y gracias manos por permitirme coger las cosas, escribir, colorear, abrazar a las personas que quiero. Gracias boca por ayudarme a hablar, a comer, a dar besos y sonreír. Gracias oídos por permitirme escuchar. Gracias ojos por permitirme ver. Gracias nariz por permitirme oler. Gracias cuerpo. Gracias, gracias, gracias.*

\*Variación: a través de un automasaje de cada parte del cuerpo mientras se da las gracias.

*Evaluación de la actividad 4.4.*

	I	EP	C
Enfoca la atención en diferentes partes del cuerpo			
Siente bienestar con su cuerpo			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 4.4.*

	Nada	Algo	Mucho
Me siento bien con mi cuerpo			
Llevo la atención a cada parte del cuerpo			

• **ACTIVIDAD 4.5 ¡GRACIAS, SERES QUERIDOS!**

*Objetivos:*

- Generar un clima de empatía en el aula.
- Fomentar la gratitud.
- Enfocar la atención en las sensaciones que provoca la gratitud.

*Desarrollo de la actividad:*

1. Relajación: Tensión (inhalación)-relajación (exhalación) corporal. Observamos las sensaciones corporales y la respiración.

2. Visualización guiada. Este sería un modelo de guion:

*“Observa tu cuerpo. En el centro de tu pecho está el corazón, pon las dos manos sobre él. Siente tu corazón. Ahora piensa en tu mamá. De tu corazón sale un rayo de luz que te une con tu mamá. Le das las gracias por quererte y cuidarte: Gracias, mamá. Piensa en tu papá y le das las gracias: Gracias papá por quererme y cuidarme. Piensa en tu abuela, abuelo... Sus caras están sonrientes. Tu corazón está unido con el de ellos.*

*Ahora piensa en tus amigos, visualízalos a tu alrededor. Tu corazón está unido con el de ellos: Gracias amigos. Piensa en tus profesores que te cuidan, en los monitores. Vuestros corazones están todos unidos. Das gracias. Piensa en los animales. Les das las gracias. Piensa en las plantas, que te dan el oxígeno que respiras, te dan la comida. Gracias plantas, árboles, flores. De tu corazón salen rayos de luz que llegan hasta ellos. Gracias.”*

*De tu corazón sale un montón de rayos de luz que te unen con todas las personas a las que quieres y te quieren, los animales, las plantas y todo el planeta. Das las gracias a todos. Les das un gran abrazo y todos te abrazan.*

*Ahora respira y lleva la atención a tu cuerpo. ¿Cómo te sientes? ¿En qué parte del cuerpo notas las sensaciones? Obsérvalas. Cuando estés preparado/a, puedes abrir los ojos.*

*Evaluación de la actividad 4.5.*

	I	EP	C
Genera un estado de bienestar a través del agradecimiento.			
Contribuye a crear un clima de empatía.			

*Autoevaluación del alumnado de la actividad 4.5.*

	Nada	Algo	Mucho
Cuando doy las gracias noto sensaciones en mi cuerpo.			
Me siento a gusto con mis compañeros y compañeras.			

## BLOQUE 5. ATENCIÓN PLENA.

### • ACTIVIDAD 5. AQUÍ Y AHORA

Este bloque se compone de una sola actividad que realizaremos a diario. Con esta práctica aprendemos a llevar la atención al momento presente sin juzgarlo.

La observación de las sensaciones/emociones sin juicio nos permite estar más presentes y reduce la reactividad emocional. Recordaremos que lo que sentimos no es ni bueno ni malo. Aceptarlo sin resistencia nos permite abordarlo con comprensión y compasión. Además, mantener la mente enfocada en la experiencia presente favorece la concentración y eficiencia en las actividades diarias.

#### Objetivos:

- Desarrollar la atención plena.
- Observar cómo nos sentimos sin reaccionar.
- Favorecer estados de quietud y paz interior.

*Metodología:* Alternaremos momentos de silencio con recordatorios que ayuden a los alumnos a volver a traer la atención al presente, haciendo breves referencias a las sensaciones corporales, la respiración y sonidos del entorno. Finalmente, expandiremos la atención, de manera que englobe todos los fenómenos internos y externos a la vez.

#### Desarrollo de la actividad:

1. Relajación: tensión-relajación (x3).

2. Observamos las sensaciones corporales: cosquilleo, frío o calor, presión, tensión...

\*Variación: escáner corporal.

3. Respiración: ¿Dónde sentimos la respiración? Observamos este proceso natural sin intervenir.

4. Sonidos del entorno: Llevamos la atención a los sonidos del entorno

5. Para finalizar, regresamos a las sensaciones del cuerpo.

#### Evaluación del bloque 5.

	I	EP	C
Lleva la atención a los estímulos internos y externos.			
Permanece observando sin reaccionar.			

#### Autoevaluación del alumnado de la actividad 4.5.

	Nada	Algo	Mucho
Siento la respiración y sensaciones del cuerpo.			
Me siento a gusto con las diferentes sensaciones que siento.			

# EVALUACIÓN

La evaluación será global, continua y formativa. La observación directa y sistemática constituirá la técnica principal del proceso evaluativo. La evaluación de las actividades y del programa será inicial o diagnóstica, formativa y sumativa.

**FORMACIÓN DOCENTE.** Se evaluará oralmente al concluir cada sesión con una puesta en común. Tras la formación, cada docente rellenará la siguiente rúbrica:

*Evaluación de la formación docente.*

	1	2	3	4
Las actividades me han ayudado a integrar la práctica de <i>mindfulness</i> .				
Las instrucciones han sido apropiadas				
La temporalización ha sido adecuada				
Los materiales han sido adecuados				
El espacio ha sido adecuado				
Fortalezas de la formación:				
Propuesta de mejora:				
Comentarios:				
<i>1. En desacuerdo. 2. Indiferente. 3. De acuerdo. 4. Totalmente de acuerdo.</i>				

## EVALUACIÓN INICIAL del alumnado basada en la percepción del tutor/a.

### Evaluación inicial

	1	2	3	4
Mantiene la atención				
Es consciente de sus emociones				
Es consciente del entorno natural y social				
Se dirige a los demás con empatía				
Escucha activamente				
Se relaja a voluntad				
Desarrolla la consciencia corporal				
Gestiona las emociones				
Observa y actúa reflexivamente				
<i>1. Nunca o casi nunca. 2. A veces. 3. A menudo. 4. Siempre o casi siempre.</i>				

**EVALUACIÓN AL ALUMNADO** a partir de las preguntas realizadas por el tutor, utilizando las rúbricas que aparecen adjuntas en cada actividad.

**INFO A LAS FAMILIAS.** Tras la compleción del programa, cada alumno obtendrá una calificación resultante de la evaluación sumativa. Las familias, que serán informadas del programa y sus objetivos al comienzo del mismo, recibirán esta información al finalizar el programa.

### *Información a las familias. Evaluación del programa de mindfulness.*

Mayoría de resultados I: El alumno/a ha iniciado los objetivos.
Mayoría de resultados EP: El alumno/a está en proceso de lograr los objetivos.
Mayoría de resultados C: El alumno/a consigue los objetivos.

Las **AUTOEVALUACIONES DEL ALUMNADO** aparecen incluidas en las actividades. Estas se llevarán a cabo al menos una vez durante la aplicación del programa, de forma oral o escrita. Además, el alumnado realizará una autoevaluación antes y después del programa para observar su progreso:

*Autoevaluación inicial/ final del alumnado.*

	Nada	Algo	Mucho
Conozco mis emociones. Sé cuándo estoy triste, contento/a, enfadado/a... Sé relajarme y volver a la calma por mí mismo/a.			
Escucho atentamente al profesor. Escucho atentamente a mis compañeros.			
En clase suelo estar tranquilo/a. Me preocupo por los demás.			

**IMPACTO DEL PROGRAMA EN EL ALUMNADO.** Se evaluarán los tres aspectos fundamentales sobre los que se estima una mejora: **BIENESTAR EMOCIONAL, RENDIMIENTO ACADÉMICO Y CLIMA EN EL AULA.** Estos resultados serán compartidos con los tutores del nivel.

*Evaluación del alumnado: desarrollo emocional, académico y social.*

	I	EP	C
<u>Bienestar emocional.</u> Identifica sus emociones y las de sus compañeros Regula sus emociones hábilmente			
<u>Rendimiento académico.</u> Atiende a las instrucciones Realiza las tareas con éxito			
<u>Clima en el aula.</u> Contribuye a crear un clima agradable y respetuoso en el aula Es empático/a			

## AUTOEVALUACIÓN DEL TUTOR.

*Autoevaluación del tutor.*

	1	2	3
Las actividades se adecúan a las características del alumnado			
Las instrucciones han sido apropiadas			
La temporalización ha sido adecuada			
Los materiales han sido adecuados			
El espacio ha sido adecuado			
Aspectos a mejorar:			
<i>1. En desacuerdo. 2. De acuerdo. 3. Totalmente de acuerdo.</i>			

## EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN POR PARTE DEL TUTOR/A.

*Evaluación de la propuesta de innovación por parte del tutor/a.*

	1	2	3	4
Las instrucciones han sido apropiadas				
La temporalización ha sido adecuada				
Los materiales han sido adecuados				
El espacio ha sido adecuado				
Las actividades han contribuido a integrar la práctica de <i>mindfulness</i> .				
Fortalezas del programa:				
Propuesta de mejora:				
Observaciones:				
<i>1. En desacuerdo. 2. Indiferente. 3. De acuerdo. 4. Totalmente de acuerdo.</i>				

Finalizado el programa, los tutores se reunirán para compartir los resultados de sus evaluaciones. Esta información será utilizada para el diseño del programa anual del siguiente curso.



DETENTE, RESPIRA, OBSERVA: PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA EDUCACIÓN INFANTIL Y

PRIMARIA © 2024 by Patricio Otero is licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).