

En busca de la atención plena

Seminario de Fortalezas personales y atención plena. IES SALVADOR DALÍ. Curso 2020-21

En el documento que se presenta, los autores de este trabajo mostramos algunas actividades para ser realizadas con los alumnos o directamente dirigidas a personas adultas, que hemos recopilado de autores diversos, en la tarea de desarrollar las cuatro fortalezas que hemos querido trabajar aquí:

**la amabilidad,
la autorregulación,
el perdón y
la gratitud.**

De todas las prácticas mostradas, se han seleccionado solo unas pocas para ser incluidas en el trabajo que se expondrá presencialmente al final del curso que hemos realizado y que está enfocado principalmente a la realización de estas actividades con el alumnado.

Muchas de estas prácticas son realmente útiles para la mejora del conocimiento personal y para fortalecer nuestras relaciones con el entorno y con nosotros mismos. Estamos seguros de que van a ser de utilidad para todo aquel que se acerque a este documento.

Con mucho cariño,

**Agustín Collado Nieto
Pilar Cordero Arjona
Maite Cueto Senra
Cristina Román Valenzuela**



La amabilidad

La amabilidad es una fortaleza que se define como: hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.



Amabilidad judicial. Rankia.com



Amabilidad-bondad. Sonorastar.com

Practicamos la amabilidad

PROPUESTA 1: RESPIRACIÓN AMABLE ADULTOS Y ADOLESCENTES

CAMPANILLA

Te propongo que adoptes una postura cómoda y que te mantenga alerta, puede ser sentado en una silla o cojín, o tumbado si tu condición física lo requiere.

Si has elegido la posición sentada: mantén los dos pies apoyados sobre el suelo. La espalda recta y alineada con las cervicales, para lo que te puede ayudar acercar un poco el mentón hacia el pecho. Las manos apoyadas sobre las piernas.

Si estás tumbado: que la superficie no sea excesivamente blanda. Separa las piernas al ancho de las caderas, deja caer los pies a los lados. Los brazos estirados a lo largo del cuerpo y con la palma de las manos hacia arriba.

Sea cual sea la postura, es recomendable mantener los ojos cerrados o semi abiertos, con la vista en un punto fijo.

Toma un instante para comprobar cómo estás en este momento: quizás localices alguna tensión en el cuerpo que puedas suavizar al tomar conciencia de ella. Puedes atender a qué pensamientos ocupan tu mente, tal vez relacionados con recuerdos del pasado o con tareas pendientes del futuro e incluso puedes notar qué emoción se está manifestando: inquietud, melancolía, calma, paz.

De esta manera estás tomando conciencia de cómo estás justo ahora y, lo que es más importante, aceptándolo sin juzgarlo.

Ahora, te invito a dirigir tu atención a la respiración, investigando qué características tiene: si es corta o larga, agitada o relajada. ¿Dónde la notas con más facilidad, en las fosas nasales, en el pecho o en el abdomen? observando las fases de la respiración tal y como se está produciendo en este momento. La inspiración, la exhalación y la pausa entre ambas.

Siendo plenamente consciente de la respiración,
te propongo cultivar deliberadamente
un ritmo respiratorio que invite a la calma y al sosiego.
Para ello dirige nuevamente la atención a la respiración y
sigue cada inspiración y cada exhalación con una atención

relajada y con una actitud amable hacia ti mismo.

Para lo cual quizás te pueda ayudar: ajustar la postura y soltar un poco más la musculatura. Esbozar una sonrisa. Tomar conciencia del efecto del movimiento de la respiración en la zona del corazón. Notar como la respiración se alarga y se vuelve más sutil. Percibir como progresivamente van apareciendo unas sensaciones de espaciosidad, ligereza y calidez en la zona del corazón.

Siendo consciente de todo el cuerpo, siendo consciente del efecto que cultivar esta respiración amable está teniendo en ti ahora.

Quizás puedas dirigirte un deseo amable, por ejemplo:

“que pueda sentirme feliz”

“que pueda sentirme sano”

“que pueda descansar”

O cualquier otro deseo que consideres apropiado para ti en este momento. Dejando que estas palabras vayan fluyendo desde el corazón, al ritmo de la respiración.

CAMPANILLA

Antes de finalizar esta práctica, puedes hacer el propósito de recordar estas buenas intenciones y mantener este trato afectuoso hacia ti mismo, que has cultivado con la respiración, a lo largo de todo el día.

En nuestras formaciones solemos acabar las sesiones expresando el deseo que los **beneficios de la práctica puedan extenderse desde nosotros mismos hacia los demás.**

PROPUESTA 2: CADENA DE FAVORES ADOLESCENTES

Empiezan definiendo el concepto de amabilidad y piensan en acciones que desarrollaron en el pasado. ¿Y en el futuro, qué puedo hacer? Se marcan pocas acciones y que sean realistas. Los comentarios son muy ricos, por ejemplo, los jóvenes se dan cuenta de que reciben amor de las personas cercanas y de que, a pesar de que ellos aman, dan poco amor o lo demuestran poco.

AMABILIDAD

La amabilidad es una fortaleza personal que se caracteriza por **hacer favores y buenas acciones a los demás** ayudar y cuidar a otras personas. Para trabajar esta fortaleza, hemos empezado viendo un video muy interesante sobre la amabilidad que nos ha hecho reflexionar sobre la importancia de las acciones amables:

<https://www.youtube.com/watch?v=8GosglybxTU>

A partir de aquí, hemos analizado qué acciones amables hemos recibido últimamente, y nos **hemos propuesto acciones amables** que cada uno vamos a llevar a cabo hacia otras personas.

Acciones amables que he recibido	Acciones amables que voy a realizar
<ul style="list-style-type: none">-Que me ayudaron a levantarme cuando me caí al suelo.-Que mi hermana me ayudó a una cosa.-Mi madre me ayudó a hacer una cosa que yo no sabia hacer.	<ul style="list-style-type: none">-Ayudar a levantarse a alguien del suelo.-Ayudar a una amiga en algo que ella no pueda.-Ayudar a alguien en la calle.



Acciones amables que he recibido	Acciones amables que voy a realizar
<ul style="list-style-type: none">-Que mi madre me ayude con los deberes.-El amor de mi familia.-Que mi padre a pesar de portarme mal me apoye.-Que mi hermana y yo ya no discutamos.-Recibir besos de mi mamá y abrazos.	<ul style="list-style-type: none">-Ayudar a mis padres.-Portarme mejor.-Demostrar más cariño a mis padres y a mi hermana.-Portarme mejor en clase y trabajar más.-Ser más simpática con mis compañeros.-Ser más educada.-Dar más besos y abrazos a mi mamá y mi hermana.-Dejar a mi hermana darme besos y abrazos.

PROPUESTA 3: CADENA DE FAVORES (bis) ADOLESCENTES


FORTALEZA 11

AMABILIDAD:

(Bondad, Generosidad, Cuidad, Compasión, Amor altruista, Simpatía)

Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayuda y cuidar a otras personas.

Puri Aldea.




Parte del video cadena de favores. Un favor es dar algo a alguien porque me lo pide. Conversan sobre la bondad, y que esta es gratis, tras este comentario una niña dice: “entonces ese vídeo debería llamarse actos de bondad, no cadena de favores”. La diferencia de favor y acto de bondad la han captado los niños y niñas con los que trabaja Puri.

Es muy especial la siguiente actividad que aparece en el siguiente documento:

ACTIVIDAD

- Repartiremos por sorteo un papel en el que figurará el nombre de un compañero de clase. A ese alumno le debemos realizar un acto de bondad (de los que hemos nombrado anteriormente) que crea preciso.
- Damos de tiempo una semana.



[Buenas prácticas fortaleza amabilidad. Aulas Felices. | Materiales para la Convivencia escolar y su Mejora \(wordpress.com\)](http://Buenas%20pr%C3%A1cticas%20fortaleza%20amabilidad.%20Aulas%20Felices.%20|%20Materiales%20para%20la%20Convivencia%20escolar%20y%20su%20Mejora%20(wordpress.com))

PROPUESTA 4: Práctica de abrazos ADULTOS Y ADOLESCENTES

“Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo” Kristin Neff

Una manera sencilla de calmarte y consolarte a ti mismo/a cuando te sientes mal consiste en **darle un abrazo cariñoso**. Puede parecer un poco absurdo al principio, pero tu cuerpo no lo sabe, de manera que reacciona respondiendo a ese gesto de cariño como lo haría un bebé en brazos de su madre. Nuestra piel es un órgano increíblemente sensible. Las investigaciones indican que el contacto físico libera oxitocina, proporciona sensación de seguridad, alivia las emociones estresantes y calma la tensión cardiovascular. Por tanto, ¿por qué no intentarlo?

Si te sientes tenso/a, preocupado/a, triste o autocrítico/a, prueba a darle un abrazo cálido, **acaríciate con ternura el brazo o la cara**, o balancea suavemente tu cuerpo. Lo importante es que realices un gesto inequívoco que transmita sentimientos de amor, atención y ternura. Si hay otras personas contigo puedes rodearte el cuerpo con los brazos de manera discreta y darle un apretón suave y reconfortante. También puedes imaginar simplemente que te abrazas si no puedes realizar el gesto físico.

Observa cómo sientes tu cuerpo después de recibir el abrazo. ¿Lo sientes más cálido, más tranquilo? Resulta sorprendente lo fácil que es **poner en marcha el sistema de la oxitocina** y cambiar la experiencia bioquímica.

Prueba a **darle abrazos varias veces al día** cuando pases por una mala racha (al menos, durante una semana). Empezarás a desarrollar el hábito de consolarte físicamente cuando lo necesites y aprovecharás al máximo este método tan sencillo de ser amable con uno/a mismo/a.

PROPUESTA 5: La caja de la amabilidad **ADULTOS Y ADOLESCENTES**

Material necesario: Para esta actividad es necesario que los alumnos traigan una cajita vacía y limpia de tamaño mediano, y repartiremos cartulinas u hojas de colores y etiquetas adhesivas.

A continuación, les daremos tiempo para que, pensando en sus amigos, familia y, en general, seres queridos, elaboren una lista con **acciones y expresiones con las que expresarles su amabilidad**. Por ejemplo: preparar su desayuno o comida favorita, dar un paseo juntos, decirles lo mucho que les quieren, jugar a sus juegos preferidos, etc.

Cuando tengan su propia lista (al menos 15 ítems), les pediremos que escriban cada una de esas acciones y/o expresiones amables en distintas cartulinas u hojas y que las vayan doblando e **introduciendo en la caja de la amabilidad**.

Por último, les sorprenderemos diciéndoles que esas acciones y expresiones las usarán para ser amables consigo mismos. Algunas preguntas para fomentar su reflexión: ¿Qué habéis sentido realizando la actividad? ¿Y cuándo habéis sabido que **la caja está llena de ideas para ser amables** con vosotros mismos? ¿Os falta o sobra alguna acción en esa cajita? ¿Cuál/es?

PROPUESTA 6: El crítico, el criticado y el observador compasivo **ADULTOS**

(«Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo»), Kristin Neff)

Este ejercicio se basa en el diálogo de las dos sillas estudiado por la terapeuta gestáltica Leslie Greenberg. Los clientes se sientan en sillas diferentes para entrar en contacto con distintas partes de sí mismos, por lo general en conflicto, y experimentar cada aspecto en momentos diferentes.

Para empezar, coloca tres sillas vacías (a ser posible, formando un triángulo). A continuación, piensa en un tema que te preocupe a menudo y por el que suelen criticarte duramente a ti mismo/a. Designa una silla para la voz de tu crítico interior, una para la voz de la parte de ti que se siente juzgada y criticada, y la última silla para la voz de un observador sabio y compasivo.

Vas a interpretar esas tres partes de ti mismo/a (tú, tú y tú). Puede parecer un poco absurdo al principio, pero es muy posible que te sorprenda el resultado cuando

empieces a dejar que tus sentimientos fluyan.

1.- Piensa en tu <<tema>> y siéntate en la silla del crítico interior. Cuando tomes asiento, **expresa en voz alta lo que piensa y siente la parte crítica de ti**. Por ejemplo: <<Odio que seas tan cobarde y que tengas tan poco carácter>>. Fíjate en las palabras y en el tono de la voz que utiliza tu parte crítica, y también en cómo te sientes: ¿preocupado, enfadado, falso, exasperado? Observa tu postura corporal: ¿fuerte, rígida, recta?

2.- A continuación, ocupa la silla del aspecto criticado. Intenta **entrar en contacto con tus sentimientos** al ser juzgado de esa manera. Explica cómo te sientes; responde de manera directa a tu crítico interior. Por ejemplo: <<Me haces daño>>, o <<Siento que no me apoyas>>. Verbaliza lo que te venga a la mente. De nuevo, fíjate en tu tono de voz. ¿Es triste, desanimado, infantil, asustado, indefenso? ¿Cómo es tu postura corporal? ¿Estás encogido, con la cabeza gacha, con el ceño fruncido?

3.- **Haz que dialoguen esas dos partes de ti mismo**; para ello, ve cambiando de la silla del crítico a la del criticado. Pon todo tu empeño en que cada parte de ti mismo sepa cómo se siente la otra parte, y deja que cada una exprese sus puntos de vista y sea escuchado.

4.- Ocupa **la silla del observador compasivo**. Apela a tu sabiduría más profunda, a tu parte más amable, y dirígete al crítico y al criticado. ¿Qué le dice tu yo compasivo al crítico, qué punto de vista tiene?

Por ejemplo: <<Te pareces a tu madre hablando>>, o <<Veo que estás realmente asustado y que intentas ayudarme para que no me complique la vida>>.

¿Qué le dice tu yo compasivo a tu parte criticada? Por ejemplo: <<Debe ser muy difícil escuchar esos juicios tan duros continuamente>>, o <<Lo único que quieres es que te acepten tal como eres>>.

Intenta relajarte, **que tu corazón se calme y se abra**. ¿Qué palabras de compasión se te ocurren? ¿Cómo es tu tono de voz? ¿Tierno, suave, cálido? ¿Y tu postura corporal? ¿Equilibrada, centrada, relajada?

5.- Cuando creas que el diálogo ha llegado a su fin, **reflexiona sobre lo ocurrido**. ¿Tienes nuevos puntos de vista sobre la procedencia de tus patrones, nuevas maneras de pensar más positivas acerca de tu situación? Mientras reflexionas sobre lo que has aprendido, ponte como objetivo **relacionarte contigo mismo de un modo más amable y sano en el futuro**. Puedes declarar una tregua en tu guerra interna. La paz es posible. Tu vieja costumbre de criticarte a ti mismo no tiene por qué gobernarte para siempre. Lo que tienes que hacer es escuchar la voz que ya está ahí, aunque sea un poco escondida: tu yo sabio y compasivo.

La autorregulación

https://www.ted.com/talks/kailash_satyarthi_how_to_make_peace_get_angry/transcript?language=es



<https://vimeo.com/288230647>



Prácticas de autorregulación

PROPUESTA 1: ¡Enfádate! ADULTOS Y ADOLESCENTES

(Rafael Bisquerra. Posgrado de Educación Emocional y Bienestar. Universidad de Barcelona)

Objetivos:

Esta actividad tiene como objetivo ayudarte a tomar conciencia sobre la emoción de la ira. Está orientada a adultos y adolescentes a partir de 16 años.

Descripción:

Tras ver el vídeo:

https://www.ted.com/talks/kailash_satyarthi_how_to_make_peace_get_angry/transcript?language=es compartimos en grupo algunas reflexiones en torno a las siguientes preguntas:

- Cuando sientes o has sentido ira, ¿hacia dónde se enfoca tu atención, tus pensamientos?
- ¿Qué sueles hacer cuando sientes ira? (¿La aceptas, la reprimes, dejas que te arrastre? ¿Cuál es tu tendencia?)
- ¿Cómo te gustaría manejar la situación? Describe cómo te gustaría hacerlo y qué pasos concretos se te ocurren para poder llevarlo a cabo.

PROPUESTA 2: Un día sin autocontrol **ADOLESCENTES**

(Programa de Educación Emocional *Educando para la vida*. Maite Cueto Senra)

Objetivos:

- Conocer para qué sirve el autocontrol.
- Aprender a entrenar esta habilidad.

Descripción y metodología:

El autocontrol es la habilidad con la que dejamos de reaccionar de forma automática a lo que nos ocurre. Nos ayuda a conectar con la calma que necesitamos para lograr una mayor claridad de pensamiento con la que tomar decisiones de forma razonable y adecuada a la situación que enfrentamos, y elaborar una respuesta adaptada a esta y que repercuta favorablemente en nuestro bienestar y el de los demás.

¿Os imagináis cómo sería un día sin autocontrol? En el corto animado: "Enough" podemos ver una muestra de lo que ocurriría. Muy divertido pero nada práctico, ¿verdad?

Fomentaremos la reflexión en grupo de los alumnos con preguntas como estas:

- ¿Te sientes identificado/a con alguna de las situaciones y con cómo actúan los personajes?
- ¿En qué situaciones te das cuenta de que pierdes tu autocontrol con más facilidad?
- ¿Qué haces tú para no perder el control en esas u otras situaciones?

Por último, explicaremos las pautas imprescindibles para entrenar el autocontrol y propondremos que agreguen algunas si lo desean:

- Conocernos bien y **detectar las emociones que estamos sintiendo.**
- Ser conscientes de la relación entre emoción, pensamiento y conducta para **evitar que las emociones desagradables lleguen a desbordarnos.**
- Hacernos responsables únicamente de aquello sobre lo que tenemos control (nuestras emociones, ideas, decisiones, pensamientos, palabras y acciones, etc.).
- Cuidarnos: un buen descanso y una correcta alimentación, disfrutar de la vida y de nuestra familia y amigos...
- Establecer objetivos realistas, asequibles y concretos para no frustrarnos.
- Celebrar nuestros éxitos, por pequeños que sean...

Material: Ordenador y conexión a internet para reproducir el corto animado "Enough" (<https://vimeo.com/288230647>).

Tiempo: 15 minutos.

PROPUESTA 3: Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete...

ADOLESCENTES

(Programa de Inteligencia emocional Diputación de Guipúzcoa. Ezeiza, B., Izagirre, A. y Lakunza, A.)

Objetivos:

- Cuando estamos viviendo una emoción negativa, saber por qué la estamos sintiendo.
- Conocer cómo respondemos cuando solemos sentir emociones como el enfado, el miedo...
- Aprender la mejor manera de regular emociones negativas.

Descripción y metodología:

Hay momentos en los que nos enfadamos tanto que diríamos cualquier cosa a la otra persona, porque queremos que esa persona o cualquier otra sienta el mismo dolor que estamos sintiendo nosotros, sin darnos cuenta de que, además de hacerle daño, nos hacemos daño a nosotros mismos.

En esta actividad los alumnos trabajarán primero de forma individual. Se les pedirá que piensen en su comportamiento habitual y respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces?
- ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi madre o mi padre? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que me dicen últimamente los profesores? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que me dicen mis amigos? ¿Por qué?
- Cuando me dicen algo para mejorar mi comportamiento, rendimiento, actitud... ¿cómo suelo responder? ¿Qué suelo pensar?

A continuación, se les pedirá que se pongan en grupos de tres y completen el siguiente cuadro, inventando entre todos un ejemplo:

Hecho	
Emoción	
Comportamiento	
Adecuado o inadecuado	
Nueva estrategia	

Por último, con todo el grupo trataremos de encontrar la respuesta a estas preguntas utilizando para ello la experiencia de todos y respondiendo a estas preguntas: "¿Cuáles son las situaciones que más nos enfadan? ¿Qué haremos ante situaciones difíciles? ¿Qué recurso podemos utilizar?"

Material: Cuaderno y bolígrafo.

Tiempo: 25 minutos.

Observaciones: Se pedirá a los alumnos que recojan todas las estrategias de regulación emocional que hayan presentado en una cartulina y la peguen en el aula. Entre estas deben estar estrategias como la representación, contar hasta 10, olvidar el tiempo, la meditación, la relajación, imaginar paisajes, hacer ejercicio físico...

PROPUESTA 4: Seis tarjetas para trabajar las emociones ADOLESCENTES

(<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/trabajar-las-emociones/>. Alba López, docente y experta en inteligencia emocional)

Seis tarjetas que marcan la diferencia... entre las emociones

Cada una de las tarjetas representan seis emociones: alegría, ira, asco, sorpresa, tristeza y miedo. Y constan de cuatro apartados para trabajarlas en el aula:

- 1) *Información sobre la función de la emoción:* para qué sirve y cuándo puede aparecer.
- 2) *Qué sensaciones pueden provocar en nuestro cuerpo:* cómo nos preparan para hacer frente a las distintas situaciones que vamos experimentando.
- 3) *La expresión verbal y no verbal:* cuentan con una recopilación de posibles gestos y sonidos o palabras que pueden acompañar a la emoción.
- 4) *Qué podemos hacer cuando son demasiado grandes o fuertes y toman el control de nuestro cuerpo:* cuando dificultan el aprendizaje, el juego y el bienestar del estudiante.

Actividades para realizar en el aula

Con estas tarjetas se trabajan las emociones con los estudiantes de diferentes formas: presentarlas para que el alumnado pueda identificarlas mejor, aprender a gestionarlas (aunque no gusten) o fomentar la motivación y la conexión con los alumnos.

* Presentar las emociones y trabajar la conciencia emocional.

Con la ayuda de las tarjetas, **se presenta cada una de las emociones**. Dependiendo de la edad, puedes presentar una al día, cada varios días o una a la semana, por ejemplo. Haz debates o comparte experiencias con la emoción elegida. También se puede complementar con la lectura de cuentos que traten sobre las emociones, que les ayuden a entenderlas mejor. Otra opción es el juego de la mímica, con el que trabajar las distintas expresiones faciales, representarlas con dibujos en la silueta de un cuerpo humano (y saber dónde localizarlas) o 'pintar la música' (según la emoción que le transmita la canción).

* Gestionar las emociones y trabajar la autonomía y regulación emocional.

Para que los estudiantes aprendan a identificar las emociones, una opción es localizarlas a través del dibujo, dándoles color y forma. También se les puede animar a que escriban sobre **lo que les hace sentir esa emoción**. Por otro lado, es interesante realizar pausas para calmar el sistema nervioso con ejercicios de mindfulness, por ejemplo, o hablar sobre las emociones en el aula respetando los tiempos y los silencios de cada uno de los estudiantes. Además, resulta útil llevar a cabo 'RolePlay' o **juego de interpretación de roles para conocer qué harían los alumnos ante determinada emoción** y cómo lo resolverían.

* Fomentar la motivación y trabajar el desarrollo de habilidades sociales saludables.

Para estas actividades se pueden utilizar todas las tarjetas ya que el objetivo es **priorizar el bienestar en el aula, el equilibrio emocional, el respeto**, el sentido de pertenencia o de gratitud, entre otros. De este modo, para promover la cohesión del grupo se pueden 'plantar valores' (como si se tratara de una planta, ya que todo lo que se riega, crece y todo lo que se practica, se intensifica) o fabricar un 'cariñograma' (una especie de mural en el que los estudiantes van escribiendo las cualidades y las emociones positivas que sienten hacia los demás). Estas actividades se pueden llevar a cabo en un espacio específico del aula (como el 'Rincón de la calma'), de manera individual o con todo el grupo.

El perdón

Cuentos para trabajar el perdón:

<https://www.editorialmd.com/blog/cuentos-para-trabajar-el-perdon>

Las huellas de la amistad (CUENTO)

Dos amigos viajaban por el desierto, peregrinando hacia lugares santos. Habían recorrido extensas regiones, habían subido altas montañas, atravesado ríos caudalosos y cruzando desiertos. Juntos sobrevivieron a numerosos peligros, pero un buen día discutieron. La discusión fue tan acalorada que uno de ellos dio un bofetón al compañero de viaje.

El árbol del pañuelo

(RELATO)

Ni siquiera se despidió de los suyos el día que decidió marchar a casa. Atrás quedó su familia y todos los recuerdos que habían constituido su vida hasta aquel entonces. Quería ser libre y descubrir nuevas experiencias.



guiainfantil.com

Practicando el perdón

PROPUESTA 1: Técnica REACE para aprender a perdonar

ADULTOS Y ADOLESCENTES

(Programa Aulas Felices / The Happy Classrooms - Programme Psicología Positiva Aplicada a la Educación / Positive Psychology Applied to Education)

Objetivos: Aprender a perdonar. Desarrollar la empatía.

Desarrollo: Vamos a enseñar a los alumnos un proceso sistematizado dirigido a perdonar a quienes nos han ofendido, que originalmente fue formulado por Worthington (2003), y que Seligman (2002: 115-118) recomienda especialmente, por tratarse de una estrategia cuya eficacia ha sido respaldada por investigaciones posteriores. Podemos trabajar este proceso con los alumnos, pidiéndoles que seleccionen un caso personal de alguien que les haya ofendido recientemente, y traten de perdonar siguiendo la secuencia de etapas que detallamos a continuación ("REACE" es el acrónimo formado por las iniciales de las palabras que encabezan cada fase).

1. R: Recuerdo del daño. Comenzamos intentando recordar de la forma más objetiva posible en qué consistió el daño que nos hicieron. No hay que pensar en la otra persona como un ser malvado, ni caer en la autocompasión. Hay que tranquilizarse y respirar profunda y lentamente, mientras se visualiza interiormente el suceso.

2. E: Empatía. Se trata de ponerse en el punto de vista de la otra persona y pensar por qué razones actuó así.

3. A: Altruismo. Recordamos otra situación en la que hicimos daño a alguien y fuimos perdonados. Consideramos que, en aquel momento, el perdón que nos otorgaron fue como si recibiéramos un regalo que nos hizo sentir mejor. A partir de esta reflexión, intentamos regalar nuestro perdón a quien nos ha ofendido en esta ocasión; lo haremos de modo sincero y para beneficiar a la otra persona, no por interés personal nuestro.

4. C: Compromiso de perdonar públicamente. Podemos redactar un "certificado de perdón", escribir una carta de perdón a la otra persona, componer un poema o una canción, contarle lo que hemos hecho a un amigo de confianza, etc. Se puede enviar lo que hemos escrito a quien queremos perdonar, aunque no es estrictamente necesario.

5. E: Engancharse al perdón. En esta fase final, nos ratificamos en el hecho de que hemos perdonado y, más que olvidar, lo que hacemos es cambiar las etiquetas que llevaban asociadas nuestros recuerdos anteriores, tratando de sentir paz y satisfacción por haber comprendido mejor a la otra persona y haberla perdonado.

Para entrenar a los alumnos en el uso de esta estrategia, les pediremos que hagan en un papel una tabla como la que reflejamos a continuación:

- **Recuerdo del daño**
- **Empatía**
- **Altruismo**
- **Compromiso de perdonar públicamente**
- **Engancharse al perdón**

En la primera sesión que hagamos en clase, les iremos guiando paso a paso: les explicaremos en qué consiste la fase 1, y les pediremos que piensen a continuación en la situación que ellos elijan, que la revivan y que anoten un breve resumen en la primera casilla del cuadro, y así sucesivamente hasta completar las cinco fases. Se pueden poner en común las anotaciones de aquellos alumnos que quieran compartirlas con los demás, para aclarar dudas sobre el modo de rellenar la tabla. Con esto pretendemos que adquieran progresivamente la habilidad para interiorizar estas etapas, y que puedan incorporar esta estrategia de perdonar como una herramienta útil para usar en su vida.

Tiempo: Una sesión de una hora para explicar la técnica y realizar la práctica individual. Posteriormente, podemos realizar alguna sesión más para afianzar el uso de esta estrategia.

PROPUESTA 2: Mi carta de perdón ADOLESCENTES

(Programa Aulas Felices / The Happy Classrooms - Programme Psychología Positiva Aplicada a la Educación / Positive Psychology Applied to Education)

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.

Objetivos: Favorecer el bienestar personal ejercitando la empatía y la capacidad de perdonar.

Desarrollo: Ser capaz de perdonar abiertamente a alguien que nos ha causado dolor no es una tarea fácil, pero consideramos que este ejercicio resulta muy beneficioso para lograr la felicidad y el bienestar personal.

En una situación de grupo clase, recordamos una ocasión individual en la que el comportamiento de alguien nos haya causado dolor y tristeza. Después, cada alumno intentará ponerse en el lugar del otro y expresará las emociones y sentimientos de esa persona. Por último, cada uno de forma individual escribirá una carta de perdón en la que refleje cómo se sintió en aquel momento y actualmente ante aquella conducta, y expresará su intención de perdonar. A los alumnos más mayores les podemos proponer la siguiente estructura para la carta:

- Describe detalladamente el daño o la ofensa que has recibido.
- Expresa cómo te afectó aquello y cómo te sigue afectando en el presente.
- Di lo que desearías que la otra persona hubiera hecho, en vez de lo que hizo.
- Declara explícitamente tu perdón y comprensión hacia la otra persona.

Tiempo: Una sesión de una hora.

Observaciones: Consideramos que las cartas tienen un carácter estrictamente personal, por lo que no creemos conveniente la puesta en común de las mismas. Por otra parte, cada carta puede enviarse al destinatario o no, dependiendo del deseo de quien la ha escrito.

PROPUESTA 3: ¿Rencor o perdón? ADOLESCENTES

(Programa Aulas Felices / The Happy Classrooms - Programme Psicología Positiva Aplicada a la Educación / Positive Psychology Applied to Education)

Nivel: 3^{er} ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.

Objetivos: Analizar las consecuencias respectivas del rencor y el perdón.

Desarrollo: La ira y el resentimiento tienen importantes consecuencias negativas sobre nosotros, tanto emocional como físicamente, y el perdón actúa de modo inverso, aportándonos paz y bienestar, según se desprende de diversas investigaciones (Lyubomirsky, 2008: 196-198). Vamos a analizar estos aspectos, partiendo de un ejercicio de reflexión individual que propondremos al alumnado:

1) Piensa en una ocasión en la que has sentido resentimiento hacia alguien, y escribe las consecuencias negativas que esto te acarreó.

2) Recuerda una ocasión en la que has perdonado a alguien, y anota las consecuencias positivas que te produjo el perdón.

Una vez que los alumnos hayan realizado y anotado sus reflexiones, las pondremos en común y abriremos un coloquio en torno al tema. Analizaremos las consecuencias del rencor y el perdón, y nos plantearemos si merece la pena mantener los sentimientos de ira, o resulta más adecuado transformarlos a través del perdón. Podemos ilustrar el tema con un pensamiento célebre atribuido a Buda, que decía que sentir odio es como coger una brasa para arrojársela a alguien: quien se quema eres tú mismo. A continuación, podemos inventar un aforismo o breve sentencia sobre el resentimiento y el perdón: los alumnos exponen sus propuestas, que la profesora anota en la pizarra, y finalmente votan y escogen la que más les guste. Esta frase la pueden escribir después en un cartel, que se colocará en un lugar apropiado del aula para tenerla presente.

Tiempo: En torno a 45 minutos.

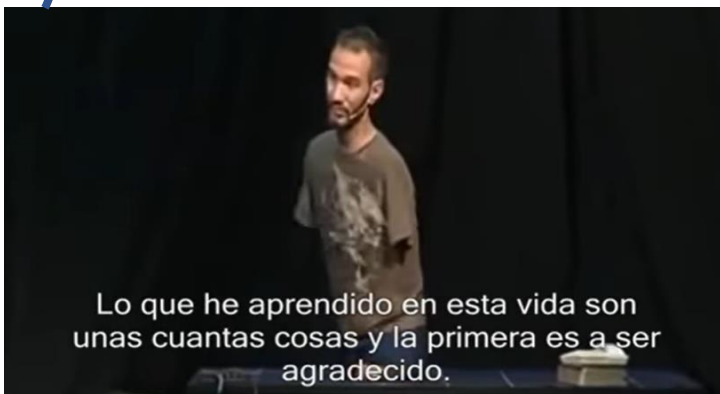
Observaciones: Esta actividad podría trabajarse conectando con el tema de la venganza, presente en muchas obras literarias ("El conde de Montecristo" de Alejandro Dumas, "Hamlet" de William Shakespeare, "Moby Dick" de Herman Melville,...), en la música ("Carmen" de Bizet, "Capuletos y Montescos" de Bellini, así como en muchas canciones actuales) y en el cine ("Ben-Hur", "El padrino", gran cantidad de westerns que giran en torno a este tema,...). Por tanto, desde las áreas de Lengua castellana y literatura, Música, y Educación Plástica y Visual, tenemos posibilidades de introducir en clase esta actividad.

La gratitud

- Historia de gratitud (la niña y la tarta)
<https://www.youtube.com/watch?v=rjNTxL-n8xE>



- El video de Nick Vujicic, Enfocarse en lo que tienes
<https://www.youtube.com/watch?v=by1a-tyAsxlQ>



- El asiático que ayuda y a cambio recibe gratitud y emociones...
<https://www.youtube.com/watch?v=GEV-8wnvwes>



Practicando la gratitud

PROPUESTA 1: Tres formas de mostrar gratitud

ADOLESCENTES

(<https://kidshealth.org/es/teens/gratitude-practice-esp.html>)

- **Toma conciencia** de las cosas buenas, busca cuáles son y valóralas.
- **Disfruta**, asimila y realmente presta atención a esas cosas buenas.
- **Expresa** tu gratitud para ti mismo, anótala o agradece a otra persona.

Esta propuesta se puede adaptar para trabajar con los alumnos, por ejemplo, trabajando una forma cada semana y dedicando en clase un tiempo para compartir las experiencias del trabajo de esa semana.

Alguno de los videos que se proponen al inicio se puede usar para explicar el trabajo al inicio de la semana o al final de la puesta en común.

Toma conciencia de las cosas buenas

Empieza a tomar conciencia de las cosas por las que te sientes agradecido e identifícalas. Conéctese con los pequeños detalles cotidianos de tu vida y toma conciencia de las cosas buenas que, a veces, puedes dar por sentadas.

Alguna de estas prácticas te pueden ayudar:

- Cada día, piensa en 3 cosas por las que te sientes agradecido. La naturaleza. Las personas. La comunidad. El resguardo. Las comodidades, como una cama caliente o una buena comida. Es maravilloso lo que percibes cuando te centra en sentirte agradecido.
- Empieza un diario donde escribir las cosas por las que te sientes agradecido. Asumir el compromiso de anotar las cosas buenas cada día aumenta la probabilidad de que tomemos conciencia de las cosas buenas cuando estas ocurren.
- Pon en práctica rituales de agradecimiento. Algunas personas dan las gracias antes de una comida. Hacer una pausa para dar las gracias antes de comer, o al levantarte porque tienes un nuevo día, o al acostarte agradece el día, o al ducharte, agradece el agua... Son hábitos sencillos que nos ayudan a tomar conciencia del privilegio que significa tener comida sobre la mesa, o agua, o vida... y valorarlo. Una vez que tomas conciencia de los privilegios de la vida cotidiana, el siguiente paso es disfrutarlos.

Disfruta de la sensación de gratitud

Hay momentos en los que sientes una enorme gratitud de manera espontánea. Son los momentos en los que te dices a sí mismo, "caramba, ¡esto es increíble!" o "¡qué genial es esto!".

Detente. Toma conciencia de esa sensación de gratitud verdadera y genuina, y asimíla. Déjate conmover. Disfrútala. Celebra sus privilegios en el momento en que ocurren.

Expresa gratitud

Expresar gratitud es más que ser cortés, mostrar buenos modales o ser amable. Tiene que ver con mostrar tu agradecimiento más sincero. Cuando das las gracias a una persona, también pones en práctica la primera de dos aptitudes que se relacionan con la gratitud: has tomado conciencia de algo bueno y lo has valorado verdaderamente.

Intenta alguna de las siguientes prácticas:

- Muestra tu agradecimiento a una persona que hizo algo bueno. Dile: "Realmente, has sido muy amable al...", "De verdad, fuiste de gran ayuda para mí cuando...", "Me hiciste un enorme favor cuando...", "Gracias por escuchar cuando...", "Valoré mucho que me dijeras..." o "Gracias por estar allí cuando...". También puedes expresar tu gratitud en una carta.
- Expresa gratitud con gestos de amabilidad. La gratitud puede inspirarte a que devuelvas un favor o tengas un gesto de amabilidad o consideración. O es posible que se te presente una situación en la que puedas hacer algo bueno por alguien. Toma conciencia de cómo te sientes después.
- A las personas que comparten tu vida, diles cómo te sientes y lo que ellas significan para ti. No tienes que ser dramático ni exagerado. Todos tenemos nuestro estilo propio. Sin embargo, si expresas lo que sientes en el tono adecuado en el momento correcto, hasta una simple frase significa mucho, por ejemplo, "Mamá, qué rica cena. ¡Gracias!".

PROPUESTA 2: Visita de gratitud **ADULTOS Y ADOLESCENTES**

(Rafael Bisquerra. Posgrado de Educación Emocional y Bienestar. U.B.)

Cada día durante una semana cada estudiante, por sí mismo, anota tres cosas por las cuales mostrar gratitud. Pasada una semana cada estudiante escribe una carta de gratitud para una persona y después busca la ocasión apropiada para leérsela en voz alta. La "visita de gratitud" consiste en visitar a esa persona para expresarle un sincero sentimiento de gratitud.

PROPUESTA 3: Una sorpresa en cada rincón

(Manual de ejercicios de Psicología Positiva aplicada. Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Esther Sevilla)

Objetivo: Potenciar la gratitud, cuando ésta está equilibrada en la persona .

Descripción: Busca un momento fijo del día para reflexionar acerca de algo que te haya gustado de la persona hacia quien quieres mostrar gratitud: puede ser un gesto, una palabra, un acto, un momento especial, algo que hacía mientras ni siquiera se daba cuenta, o algo en lo que has caído en la cuenta sobre él o ella de repente, que no habías percibido antes. Si se te ocurre de repente o lo cazas en un momento dado, anótalo para que no se te olvide. Elige el soporte que prefieras para lanzar tu mensaje (pon en marcha tu creatividad) y hazle saber cuánto valoras eso que ha hecho o dicho, y lo agradecido que estás por ello.

Ponle fecha y escóndelo en algún sitio entre sus cosas, para que lo encuentre en algún momento cuando menos se lo espere: dentro de un calcetín, en el bolsillo pequeño de su cartera, en la bolsa del gimnasio, pegado a su gomina, dentro de su gorro de invierno, en su estuche de maquillaje, etc. En el mejor de los casos, encontrará la sorpresa de manera inesperada y seguro que le saca una sonrisa. En el peor de los casos, mientras no la encuentre el beneficiado o la beneficiada serás solo tú, hasta que puedas compartir esa gratitud.

Conclusiones: Esta es una actividad ideal para realizar con la pareja o con alguien con quien se conviva. Para que los efectos sean más potentes se recomienda un mínimo de una vez a la semana.

Tiempo: Indeterminado, desde unos segundos hasta minutos u horas, depende de lo elaborado del mensaje.

Materiales: Cualquier soporte es válido: un post-it, una foto, un trozo de papel, un ticket de la compra, una grabación de audio, un pañuelo de tela, lo que prefieras para la ocasión (pon en marcha tu creatividad).

PROPUESTA 4: AGRADÉCETE A TI MISMO

(Manual de ejercicios de Psicología Positiva aplicada. Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Purificación Choren)

Objetivo: Empezar el día mimando nuestro cuerpo, la gratitud empieza por nosotros mismos.

Descripción: Nos levantaremos 10 minutos antes cada día, tomaremos consciencia de nuestra expresión facial, del estado de nuestra piel y de todo nuestro cuerpo. Observaremos qué necesita nuestro cuerpo, en la ducha nos daremos un masaje con la esponja y el gel siendo conscientes de lo que sentimos al hacerlo. Si nuestra piel está seca nos aplicaremos crema hidratante. Seremos conscientes de la agradable sensación que sentimos en todo nuestro cuerpo.

Conclusiones: La gratitud debe empezar por nosotros mismos, es importante escuchar a nuestro cuerpo que constantemente nos muestra sus necesidades.

Tiempo: 10 minutos al día.

Materiales: Tiempo, gel de baño, crema hidratante, lo que nuestro cuerpo nos pida.

PROPUESTA 5: GRATITUD SINCERA

(Manual de ejercicios de Psicología Positiva aplicada. Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Dafne Cataluña)

Objetivo: Equilibrar una gratitud excesivamente utilizada.

Descripción: Durante una semana realiza un experimento de observación, en el que cada día prestaras mucha atención, tanto el número de veces que dices gracias, como a la información no verbal de las personas a quienes hayas mostrado ese agradecimiento. Al finalizar la semana fíjate en si te han transmitido en varias ocasiones que no es necesario que des las gracias tan a menudo y si, cuando lo has hecho, el otro ha correspondido, aunque sea con un pequeño gesto o, dada la frecuencia con que lo haces, casi ni ha reaccionado. Si consideras que la frecuencia con la que eres agradecido es tan alta que no es percibida por quienes te rodean, piensa en formas alternativas de mostrar ese agradecimiento para que genere un impacto en ti, en el otro y en la relación.

Conclusiones: Cuando utilizamos en exceso la gratitud puede que demos la impresión de falta de sinceridad. Por ello saber utilizarla en el momento o con la persona adecuada puede ayudarnos a utilizarla de forma más adaptativa.

Tiempo: 1 semana.

Materiales: No se necesitan

PROPUESTA 6: CAMBIO MIS PENSAMIENTOS

(Programa Aulas Felices / The Happy Classrooms - Programme Psychologie Positive Aplicada a la Educación / Positive Psychology Applied to Education)

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.

Objetivos: Cambiar pensamientos desagradecidos por otros agradecidos con respecto a las personas cercanas a nosotros.

Desarrollo: Pedimos a los alumnos que piensen durante un tiempo y en silencio en actuaciones, hechos, etc., que deben agradecer a personas cercanas a ellos. Son pensamientos o frases de agradecimiento, generosas con las personas que nos cuidan, nos educan, nos aportan cosas... También al contrario, pueden acudir a nuestra mente otras actuaciones y surgir pensamientos desagradecidos. Las mismas personas, esas personas cercanas y queridas, han podido molestarnos a veces con sus comportamientos, de manera involuntaria o accidental.

A continuación, aportamos un modelo según el cual, cuando vengan estos pensamientos desagradecidos a nuestra mente, los podemos sustituir por otros agradecidos que compensen los primeros. Por ejemplo, "Mi amiga no vino a mi fiesta, pero acudió personalmente a felicitarme por haber escrito mi primer libro". Tan importante es tener pensamientos de gratitud cómo evitar que otros desagradecidos inunden nuestra mente. Esto tiene que ver con el concepto de "reestructuración cognitiva", según el cual podemos cambiar las emociones negativas que sentimos por otras más positivas, gracias al cambio de pensamientos también más positivos.

Tiempo: Una sesión de 40 minutos. Se puede retomar el tema cuando surja la ocasión transcurrido un tiempo.

Observaciones: La actividad es una adaptación del ejercicio "Los caminos que conducen a la gratitud", de Lyubomirsky (2008: 114).

PROPUESTA 7: GRACIAS A MIS MAESTROS

(Programa Aulas Felices / The Happy Classrooms - Programme Psicología Positiva Aplicada a la Educación / Positive Psychology Applied to Education)

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.

Objetivos: Valorar y agradecer la contribución de nuestros maestros en nuestras habilidades y aprendizajes presentes.

Desarrollo: Pedimos al alumnado que piense en aquellos aprendizajes escolares que les han sido y son útiles para desenvolverse en la vida, para ser autónomos, sentirse útiles, habilidosos, saber disfrutar del ocio, etc. Por ejemplo: la escritura, la lectura, conocimiento de obras de arte, piezas musicales, la estrategia en una actividad deportiva... Del mismo modo que en la actividad anterior, planteamos a los alumnos gracias a quién adquirieron esos aprendizajes y en qué contexto. Se crea un pequeño debate en el cual aportan ideas sobre los aprendizajes escolares y el papel del profesorado en los mismos.

En primer lugar, es la maestra la que expresa el agradecimiento a sus propios maestros por los aprendizajes escolares adquiridos. Da un tiempo al alumnado para que piense los términos en que expresa la gratitud a sus docentes. Seguidamente invita al alumnado a verbalizarlo si lo desea. A continuación, hablamos sobre las maneras con que podemos manifestar la gratitud a nuestros profesores y a la escuela como institución: un pequeño poema, una carta breve, un dibujo, una canción que exprese lo que sentimos, incluso una fórmula matemática, una pequeña grabación de video, etc.

Cada uno elegirá libremente una manera de expresar la gratitud hacia el profesorado, por la vía creativa que escoja: expresión artística, gráfica, literaria, visual... y realizará su "manifestación de gratitud" de manera individual. Luego, si es posible, la enviarán al docente al que están especialmente agradecidos. Si no es posible, podemos hacer una exposición colectiva donde se muestren todos los testimonios de agradecimiento.

Recursos: diferentes materiales y soportes de expresión plástica, CD de música, etc.

Tiempo: 2 o 3 sesiones de 40 minutos.

Observaciones: la actividad se podrá realizar también acerca de la amistad, siguiendo el mismo esquema y pensando en el valor de la amistad, en lo importante de los hechos, actuaciones, atenciones recibidas de un amigo en especial o de varios de ellos. Le demostramos la gratitud de las maneras anteriores.