

IDEAS SOBRE MEJORAS EN CLASE

El objetivo de estas ideas es crear en el aula un clima de confianza, de no crítica, de curiosidad y asombro que fomente el deseo y el gusto por aprender. También se trata de fomentar el significado del respeto, el afecto y la empatía por los demás, sin sermones, con la práctica en clase.

Antes de introducir en el aula este tipo de cambios, puede ser conveniente dar a los alumnos de ciertas edades un contexto acerca de estas novedades. Se puede explicar que el objetivo de los cambios es aprender a vivir más tranquilos, menos preocupados, a estar mejor con uno mismo y con los demás y enfadarse menos, a ganar confianza en uno mismo, a ayudar y pedir ayuda, a tener mejor clima en clase, a mejorar su capacidad de observar o atender, a escuchar a los demás, a enfrentar situaciones difíciles más relajados, a resolver conflictos pacíficamente...e incluso a tener mejores resultados académicos. En fin, a ayudar a crear personas integrales, seguras, empáticas e inteligentes.

Asimismo, será bueno reunirse con los padres/madres de los alumnos explicándoles lo mismo que a los niños. A los padres/madres se les pedirá que alienten a los alumnos a hacer lo que les proponen los educadores, así como que ellos les pidan a sus hijos que les enseñen lo que aprenden. La iniciativa de hacer unos pocos talleres con los padres/madres ayudaría mucho al proyecto favoreciendo una implicación de la comunidad.

Las ideas que se dan a continuación serán un complemento necesario a los ejercicios puntuales que se hagan en clase (como los que se muestran en el curso para educadores en las tareas en el aula). Entendemos que esta propuesta, más que un conjunto de técnicas, es una forma diferente de vivir. Por ello estas ideas apuntan a la transversalidad en la aplicación de la atención al presente y la educación emocional. Hacer ejercicios es necesario, pero lo más importante es cómo discurren la atención al presente y la educación emocional en la vida escolar en su conjunto.

Al realizar ejercicios específicos en clase, se recomienda dosificarlos y hacerlo con regularidad y sentido para que vayan incorporándose a su vida diaria. Es mejor un ejercicio un día y con sentido que cinco ejercicios hechos como un juego cualquiera. El objetivo de los ejercicios será siempre el de caer en cuenta con afecto, ser consciente, estar atento a lo que sucede a la persona en lugar de dar respuestas reactivas y superficiales.

La actitud del educador es muy importante. Esta ha de ser respetuosa y afectuosa, sin estar reñida con la firmeza y la claridad. En este campo todas las experiencias de los alumnos son respetables, tanto el que no comprendió el ejercicio, como el que sí, todo es válido y a todos se animará por igual a seguir practicando sin buscar el *éxito*. Cada cual tendrá su ritmo. Todas las experiencias han de ser tenidas en cuenta. No habrá comentarios del tipo "lo hiciste bien", "no lo supiste hacer". Esto no es materia para ningún examen, sino una oportunidad de aprendizaje de educador y alumno. Se trata

de crear un ámbito seguro para alumnos y profesores, lejos de críticas y persecución de logros.

IDEAS SOBRE ACTIVIDADES A INTRODUCIR EN EL AULA

Cartel en el frente de la clase: “This is a mindful class. Esta es una clase despierta” (si se trata de un colegio bilingüe) Colocar un cartel grande encima de la pizarra alusivo a estos “trabajos” ayudará a que sientan que allí se hace algo especial y bueno para ellos. También será bueno colocar uno pequeño en la puerta exterior del aula con el objetivo de crear curiosidad en los demás.

Cartel en el hall de entrada del centro: **“Creating a mindful school. Creamos un centro despierto”** (si es un colegio bilingüe). Cuando se trate de un proyecto de centro se podría colocar un cartel en el hall de entrada que todos vean. Esto creará cierta curiosidad en alumnos y profesores.

Saludo consciente: Comenzar la clase con un saludo consciente que contenga un buen deseo para todos (Que todos estemos bien; Que tengamos un día feliz; Que seamos capaces de superar las dificultades; Que mis padres tengan un buen día; Que a mis hermanos y amigos les vaya bien; etc.). El profe lo dice y los alumnos lo repiten. Con el tiempo puede hacerlo un alumno cada día y los demás lo repiten.

Hábitos para tener en cuenta al entorno. Con esto pretendemos que los alumnos aprendan a tener en cuenta a los demás con sinceridad. Para ello se les puede dar como parte de las tareas: Saludar con sinceridad y mirando a los ojos a las personas que te encuentres (el tendero, la familia, el profesor, los amigos, compañeros de clase...) con una frase del tipo ¿Qué tal estas hoy? ¿Te encuentras bien?, abrazar a tu madre y a tu padre, abrazar a tus hermanos, dar un beso a tu abuela y abuelo, ayudar a tu madre/padre en alguna tarea del hogar, etc. Darles solo una tarea por vez y comprobar qué ha pasado. Hacer esto durante todo el curso para crear hábitos.

Compartir lo que les sucede. Frecuentemente los niños no tienen costumbre de hablar con tranquilidad de lo que les sucede, sea positivo o negativo. Es bueno que aprendan a compartir lo que les sucede o sienten. Una idea para fomentarlo puede ser proponer llevar un cuaderno en el que escriban sobre algo significativo que les haya sucedido o que hayan sentido, puede ser una preocupación, un temor, un sentimiento, un conflicto sin resolver, una alegría, algo bueno que han hecho para los demás, etc. Una vez a la semana se puede preguntar si alguien quiere compartir algo de lo que ha escrito. Tras la lectura, se le dará las gracias por compartir algo íntimo con los demás y no se harán comentarios. Se le puede preguntar si se puede ayudar en algo o si necesita algo que los demás puedan hacer por el/ella, si fuera el caso. Si se ve conveniente, se puede dialogar con la clase sobre lo sucedido al compañero y si a alguien se le ocurre algo que pueda ayudar en esa situación. Esto forma parte de la educación emocional: aprender a expresar lo que se siente y ayudar a los compañeros. De esta manera se creará un espíritu de comunidad y compañerismo, además de aumentar la confianza en sí mismo y en los demás.

Ejercicios de Atención: Hacer este tipo de ejercicios regularmente en clase. Realizar atención a la respiración al comenzar la clase, al regresar del recreo, antes de un examen, ante un conflicto, etc. Invitarles luego a que comenten brevemente cómo

se han sentido tras el ejercicio. Ejemplos para estas ocasiones: Atención a la respiración; a las partes del cuerpo; a las partes de la cara; a los sonidos lejanos y cercanos; a los olores de las cosas (lápices, boli, colores, estuche, libro, libreta); a las sensaciones actuales del cuerpo (cansancio, tranquilidad, hambre, tensión, dolor...); frotar las manos fuertemente y observar lo que se siente en ellas; Tensión-Distensión atendiendo a la sensación de los músculos,...

Pausas para descansar. Hacer breve pausa cada 20 min aprox. haciendo silencio y atendiendo a la respiración durante un minuto. Usar campanilla para crear el hábito. Explicaremos que cuando (el profesor) note que están cansados hará sonar la campanita y todos haremos un minuto de silencio atendiendo a la respiración.

Apoyo de alumnos en otras clases: A los alumnos que hayan practicado los temas propuestos se los puede invitar a visitar otras clases, incluso de más edad, para explicarles y enseñarles a hacer algo de lo aprendido. También incentivar a todos que lo enseñen en su familia. Esto les hará ganar seguridad y auto-confianza, además de hacer de ello un hábito compartido y normal en su vida.

Manejo del conflicto en clase. Premisa para ello: Trata a los demás como quieres que te traten. Ver procedimiento en sesión auto-regulación de emociones. Taller de resolución de conflictos. Taller de Los Supuestos.

Aumentar capacidad de ideación y de hablar en público (ganar seguridad). Dar tareas individuales breves para exponerlas oralmente en clase y en cualquier tipo de materia. Exponer en pie frente a los compañeros. Se podrían ayudar de un guion para la exposición o llevarlo hecho en PowerPoint y proyectarlo en clase. Siempre dar las gracias y aplaudir al que expone. Luego preguntar a los demás si hay algo más que ellos pueden agregar al tema o si tienen preguntas. No habrá críticas negativas (p.ej. "te faltó decir que...").

Habrán alumnos a los que esto les cueste. En ese caso se les animará a practicarlo primero en casa a solas o ante algún miembro de la familia o amigos de confianza. Es importante que finalmente lo puedan hacer todos. Esto debe hacerse de forma regular en clase.

Compartir sus talentos.

Frecuentemente los alumnos que comparten aula se conocen sólo superficialmente. Sucede también entre educador y alumno. Esto hace que se tenga una imagen muy limitada de los demás que impide que se desarrolle un mayor respeto y valoración entre ellos.

1. Hacer clases de tutorías entre compañeros. Aquellos que saben hacer bien algo de clase (música, matemáticas, ciencias, lengua, etc.) lo explicarán a algunos compañeros, sentándose en grupos en el aula. Es una buena forma de compartir, fomentar el compañerismo, la valoración de los demás, relacionarse más con compañeros con los que tienen menos relación, sentirse útiles y estimados. Todos deberían poder ayudar a otros en algo y con más razón aquellos considerados de poco estudiosos, tímidos, despistados o menos hábiles. Eso les ayudará a sentirse valorados y a desarrollar conductas

altruistas. No saldrá perfecto la primera vez, por lo que requerirá paciencia. Hasta los que tienen algo que enseñar, pueden sentir inseguridad y reservas al principio por la falta de hábito o confianza en algo nuevo. Hay que contar con ello.

2. Al inicio de curso hablar con los alumnos sobre lo que les gusta hacer (hobbies), aparte de los juegos de consola (algún deporte, música, fotografía, patinaje, hacer peinados o maquillaje, pintar o dibujar, escribir, coleccionar, cocinar, cantar, etc.). Luego proponer que en una clase de tutoría de principio de curso traigan videos o fotos de ellos realizando esas actividades o mostrando los resultados de sus hobbies. Esto ayuda a conocerse mejor y a valorar a los compañeros más allá del aula.

Profundizar en la realidad.

Al hacer lecturas de textos, para hacerles profundizar en una historia (literatura, lengua, idiomas, etc.), usar las preguntas cerradas (sí o no) y abiertas, así como preguntas sobre alternativas a las conductas o situaciones que se muestren en el relato. Hacer que penetren en las emociones, conductas, y posibles motivaciones de las conductas de los personajes, p.ej.: ¿Cómo se siente X? ¿Por qué crees que se siente así? ¿Por qué crees que actuó como lo hizo? ¿Qué consecuencias tuvo su conducta? ¿Podría sentirse de otra manera? ¿Cómo lo haría? ¿Qué hubieras hecho en su lugar? ¿Qué consecuencias hubiese tenido esa conducta?

Teatralizar para asimilar mejor. Cuando el aprendizaje conlleva motricidad siempre se retiene mejor. Por ejemplo: En la clase de ciencias. Para estudiar los orgánulos de la célula, se puede hacer una célula con los alumnos. Un coro será la membrana, otro coro interior será el núcleo. Otros serán los orgánulos de cada parte. Una hilera será el ADN, otros el ARN, otros serán minerales y otros aminoácidos que podrán entrar y salir si encuentran al compañero adecuado (receptor) que le permita entrar. También se puede hacer las copias de ADN, y así siguiendo. Con cualquier tema se pueden hacer dinámicas de este estilo y seguramente lo retendrán mejor que escuchando, leyendo en el libro o dibujándolos de memoria.

En la clase de Historia.

Hacer la historia de la familia de cada alumno. El alumno hará su árbol genealógico. Preguntará a los mayores de su familia quienes y como eran sus antepasados, a que se dedicaron, cómo fue su vida, cómo de diferente era la vida en la época de cada antepasado, cómo era el tipo de relaciones, qué cosas importantes que sucedieron en cada época, etc. Hacer un cartel con el cuadro genealógico.

En la clase de idiomas o lengua (sirve también como ejercicio de autoestima)

Necesitamos cartulinas de tamaño medio folio y cinta adhesiva. Cada alumno se pega una cartulina en la espalda. Todos deben escribir sobre la espalda de los demás las cualidades positivas que ven en cada uno. Hay que tener en cuenta que hay alumnos tímidos o reservados de los que se sabe poco y puede darse que tengan anotadas

pocas cualidades. El profesor debe atender a esto y hacer anotaciones sobre las cartulinas de los alumnos que estén en esta situación. Al finalizar cada uno lee lo escrito en la cartulina pegada sobre su espalda.

Si estamos en clase de idioma, las palabras deben estar en el idioma correspondiente (también pueden usar el diccionario). El profesor puede facilitar una lista de cualidades positivas. Esto ayudará a aumentar su vocabulario y su sensibilidad ante los matices de esas cualidades.

Es divertido, ameno y ayuda a aprender de manera más dinámica. Se pueden retirar las mesas y sillas. Hacer dos círculos concéntricos. Primero los del círculo exterior escriben sobre la espalda del círculo interior, para lo que deben ir girando lentamente. Luego los del círculo interior lo hacen sobre la espalda de lo del exterior. De esta manera todos escribirán algo en cada cartulina y evitamos que solo escriban sobre la cartulina de los más amigos, a los que conocen mejor.

En clase de Educación física.

Siempre hacer ver que nuestro cuerpo es una maquina perfecta a la que necesitamos aprender a escuchar y a la que hemos de saber tratar bien. Cada cuerpo es único, diferente y perfecto en sí mismo. No fomentar la competición por llegar a ser diferente (el más fuerte, el mejor jugador, el más atractivo, etc.) sino más bien a mejorar el conocimiento de su propio cuerpo y a cuidarlo sin “machacarlo”, ayudándoles a superar las creencias que tienen sobre sí mismos que supongan límites a su desarrollo (soy torpe, esto no se da, no puedo correr más rápido, etc.)

El profesor dará instrucciones o consejos a los chicos sobre lo que están haciendo y evitando aquello que signifique una minusvaloración sobre su persona. Muchas veces, mientras se hacen calentamientos y estiramientos, el profesor, para ahorrar tiempo, les va dando instrucciones sobre lo que harán luego. Evitaremos esto, pues así no permitimos que haya observación de los músculos que se trabajan y estamos favoreciendo el tener la cabeza en un sitio y el cuerpo en otro, es decir, se pierde la atención al instante, a lo que sucede en ese momento en su cuerpo.

Aprender a relajarse cuando es necesario y a llenarse de energía cuando es preciso.

Terminar cada clase con 5 minutos de relajación y quietud para preparar la vuelta a la siguiente clase, donde se requiere más tranquilidad.

Hacer clases de reconocimiento del cuerpo con un papel y boli anotando las partes del cuerpo que me duelen al hacer los ejercicios. Luego hacer la relajación “Tensión-Distensión” y luego el profe les da los ejercicios adecuados para estirar y relajar cada parte y lo hacen sin forzar, lentamente y mientras relajan las partes doloridas haciendo respiraciones profundas lentas durante el ejercicio.

Hacer ejercicios de Yoga para niños que sirven para relajar, respirar, sentir el cuerpo viendo las tensiones que tienen y relajándolas. Recordarles que no hay que llegar a

ninguna perfección, lo bueno está en hacerlos para hacernos amigos del cuerpo haciendo que éste cada vez responda mejor.

Hacer ejercicios de Chi-kung.

Hacer unos minutos de “soltar” el cuerpo dando saltitos y haciendo molinetes con los brazos y emitiendo en voz alta sonidos tipo Hah! Hah! Varias veces. Así con varios sonidos que sirven para “soltar” el cuerpo y sentirlo.

Proponer un tiempo de la clase para a hacer las cosas sin hablar y sin pensar, solo sintiendo el cuerpo o los cambios de la respiración que provocan los ejercicios, etc.

En momentos de competición donde se puede sentir que un alumno ha hecho algo mal, o que otro ha hecho algo mal, se debe practicar el dejar pasar esas emociones a un lado y centrarse en valorar cual fue el “fallo” con el objeto de comprender (en el caso de quién cree haber fallado), y a quién se lamenta del fallo de otro, se deberá mostrar que quedarse en el enfado no ayuda a que los demás mejoren, solo a sentirse todos peor. Además, el enfado o desaliento restará energía para seguir el juego en buenas condiciones. Enseñar a dejar “colgadas” las emociones así: 1. Caigo en cuenta de lo que siento; 2. Siento mi respiración; 3. Elijo dejar “colgada” la emoción; 4. Elijo con honestidad hacer lo mejor para que todo salga bien.

Este enlace tiene indicaciones bastante buenas para hacer del ejercicio físico una experiencia de afecto por el cuerpo y de centramiento en el cuerpo.

<http://brock.scholarsportal.info/journals/teachingandlearning/home/article/view/430/370>

En la clase de música. El efecto de los sonidos en el cuerpo. Hacer escuchar sonidos a un volumen suficientemente elevado para que se sientan los sonidos en el cuerpo. Observar qué partes del cuerpo vibran, dónde sienten la vibración de cada el sonido.

Escuchar diferentes géneros musicales y moverse al son de ellos. Hacerles observar cómo les hacen sentir cada tipo de música o sonido.

Escuchar piezas musicales, prestar atención y distinguir los instrumentos que intervienen.

La postura y la respiración, tanto para tocar un instrumento como para sacar la voz más limpia, potente y afinada.

La actitud. No forzar tratando de llegar a la perfección, sino a la observación y comprensión sobre cómo hacerlo mejor.

Proponer componer una breve melodía para diferentes momentos: una canción de cuna, música para alegrar, música para relajar, música para dormirse, etc.

Cantar algunas canciones elegidas por los chicos y por el profesor.

Crear canciones por grupos sobre algún tema que los lleve a reflexionar sobre el tema y cómo plasmarlo.

Crear un rincón de paz en clase. Este rincón no debe tomarse como un castigo, sino como un lugar donde tranquilizarse. Cuando alguno se altera se le invita a que vaya al rincón de paz y esté allí para tranquilizarse de nuevo y luego vuelva a su pupitre. Lo mejor es construirlo con los chicos. Todos deben tomar parte en su construcción. Colocar una mesa en un rincón en el fondo de clase. Poner un reloj de arena (o mejor, construir una esfera de nieve) para limitar el tiempo. Hacer y colocar en la pared cartelitos recordatorios, p.ej. “Trato a los demás como quiero que me traten”. “Digo lo que siento sin ofender”. “Me tranquilizo antes de hablar”, “Las emociones vienen y van. Desengánchate”, “Presta atención a tu respiración”, “No pienso negativamente, “¿Alguna vez he hecho yo lo mismo que ahora critico?”, etc. Poner una cartulina con un “emociómetro”



para que el alumno reconozca en él su estado emocional en ese momento y tb cuándo se ha tranquilizado. En el emociómetro se reflejan las emociones que corresponden a cómo se siente el alumno cuando llega al rincón de paz y cuando lo abandona. El alumno coloca la única aguja sobre el color que siente que refleja mejor su estado emocional. Al construirlo, los chicos pueden mencionar diferentes emociones o estados de ánimo que pueden reconocer.

El emociómetro se puede hacer en forma espiral o de reloj, con una aguja (ver figuras).

Se puede construir con cartulina gruesa o cartón (para que no se rompan fácilmente) en el que ponemos los colores que veos en las figuras, siendo el rojo el color de mayor alteración (rabia) y el último el de mayor calma. Podemos también colocar sobre el dibujo algunos nombres de emociones a elegir, tales como: rabia, miedo, enfado, ansiedad, envidia, celos, preocupación, tristeza, disgusto, inseguridad, impotencia, vergüenza, alivio, calma, alegría.

Inventar otros detalles que les ayuden a observar lo que sienten, lo que ha sucedido, etc., bajo otro punto de vista más pacífico. También poner lápices y papeles para escribir o dibujar, mientras se tranquiliza, sobre lo que ha sucedido.



Jardin Zen para tranquilizarse haciendo dibujos de arena.



Esfera de nieve, para marcar el tiempo. Cuando cae toda la nieve será el tiempo aproximado para tranquilizarse. Hace la función de reloj de arena y es agradable mirarlo. También se puede fabricar (como trabajo de tecnología) con un frasco de cristal limpio que cierre bien y unos motivos a elegir por los niños (arboles, muñequitos, Smile, etc.) que pegamos en la tapa. Se rellena el frasco con agua hasta el borde y se introducen trocitos de purpurina que flotarán en el líquido al removerlo. Finalmente se cierra el frasco y se pone pegamento resistente al agua o silicona en el borde interior de la tapa para asegurar que no se abra. Incluso, cada niño puede hacer la suya y esa esfera será la que utilice cuando vaya al rincón de paz.



Para ver el tutorial de la construcción de la esfera ir a este enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y74sX6B0aTo>

Además podemos colocar otros objetos que orienten hacia lo que se pretende en el rincón de paz. Por ejemplo:



Posters con paisajes relajantes.



Otras ideas para carteles en la pared.



HABLAR SIN GRITAR



TRATA A LO DEMÁS COMO
TE GUSTARIA
QUE TE TRATEN!

IMAGENES GRATIS



PROCURA

ser del tipo de persona
que te gustaría conocer.



No digas palabras hirientes cuando estás de mal humor. Tendrás muchas oportunidades para cambiar tu estado de ánimo, pero nunca tendrás la oportunidad de reemplazar las palabras que dijiste.



TU ESTADO DE ANIMO DEPENDE DE TI

- -NO depende de otros
- -Como ves la vida así es.
- -Tu decides como te afecta lo que ves.
- -Tu decides como te afecta lo que oyes.
- -Tu decides como te afecta lo que sientes.
- -Tu decides lo que te dices a ti mismo.
- -Tu decides lo que haces.

Proponer a los alumnos, padres/madres y profesores la formación de clubes

Formar clubes según las aficiones que tengan los alumnos: Club de teatro, de radio, de fotografía, de senderismo, de robótica, baile, dibujo, etc. Hacer exposiciones con sus trabajos donde expliquen lo que han hecho y dejen luego las exposiciones un tiempo en los pasillos para que el resto las conozca. Involucrar a padres en esta actividad sería de gran interés. Ayudará a crear una sensación de comunidad.

Encuentros con la sociedad: Conocer algo del mundo que nos rodea es importante. Aparte de visitar fábricas y museos, que son visitas más habituales, se pueden organizar visitas que contengan un contacto emocional con el medio, además de abrir sus horizontes. Serán visitas preparadas previamente en clase. Se pueden organizar salidas a visitar centros de día de mayores y realizar para ellos alguna actividad, cantar canciones juntos, hablar de sus familias con ellos, etc. Visitar niños hospitalizados y hacer juegos con ellos. Visitar el estudio a un artista plástico, un escritor. Visitar artesanos haciendo su trabajo y donde ellos puedan hacer algo y apreciar la dificultad y la belleza que tiene el trabajo, así como fomentar su curiosidad por el trabajo. Ir a centros de deporte y que vean entrenamientos, donde el entrenador les explique lo que hacen, el esfuerzo que eso lleva y su satisfacción. Visitar una clase de Tai chi o Yoga donde ellos participen. Hacer una visita guiada al Jardín Canario, donde aprenden a observar lo que hay a su alrededor. Visitar un albergue de animales donde les expliquen cómo tratar con afecto a las mascotas y en general a los seres vivos. Hacer visitas guiadas por la parte antigua, donde se conozca la historia, la cultura y sus personajes.

Mediación con alumnos mediadores (adolescentes)

Es algo que se viene haciendo en bastantes centros, pero no en todos. La mediación brinda una oportunidad positiva de crecer en la regulación de las emociones, en la conciencia de que las emociones y los pensamientos no hablan siempre de la verdad, en socialización, en confianza para resolver los conflictos de forma pacífica. Por ello, formar a unos pocos alumnos voluntarios del aula o del nivel para ejercer de mediadores sería algo positivo.

<https://www.youtube.com/watch?v=0pfu3kuSMxo>

Las ideas que has leído son una fuente de inspiración que puedes ampliar y poner en práctica. Confía en ti y en tus alumnos...y sobre todo se paciente, pues esto es un proceso en el que todos necesitan aprender.