

APLICACIONES PSICOPEDAGÓGICAS DEL MINDFULNES EN EL AULA



Seminario 211
EOEP Coslada

ÍNDICE:

1. Fundamentación teórica

- 1.1. Introducción. la sociedad actual.
- 1.2. Definición de *mindfulness*.
- 1.3. *Mindfulness* y sus beneficios.
- 1.4. *Mindfulness* y la educación emocional.
- 1.5. Justificación del proyecto.

2. Orientaciones al profesorado

- 2.1. Introducción: *Mindfulness* y la enseñanza.
- 2.2. Antes del aula...la práctica personal desde ya.
- 2.3. Estrategias prácticas para el aula.
- 2.4. Explicando *mindfulness* a los niños.
- 2.5. Actividades para trabajar la *atención plena*.

3. Orientaciones a las familias

4. Programa de atención plena para acnees

- 4.1. Justificación.
- 4.2. Objetivos del programa.
- 4.3. Estructura de las sesiones.
- 4.4. Cronograma de actividades.
- 4.5. Sesiones *mindfulness* para acnees.

5. Anexos

6. Conclusiones

7. Recursos y bibliografía

NOTA: Para facilitar la lectura del trabajo, se ha decidido seguir las recomendaciones sobre el lenguaje inclusivo de organismos internacionales como las Naciones Unidas (<https://www.un.org/es/gender-inclusive-language/guidelines.shtml>). Se ha evitado así el desdoblamiento de género en aquellos casos en los que no hay lugar para la ambigüedad por las convenciones gramaticales y léxicas del español. Se evita así, un texto demasiado farragoso que no se corresponda con la comunicación natural.



1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. INTRODUCCIÓN. LA SOCIEDAD ACTUAL.

La sociedad del siglo XXI se caracteriza principalmente por todos los cambios vertiginosos a los que está sometida. La sociedad avanza, la tecnología avanza, el mundo en sí continúa su marcha a un ritmo que pasa factura al ser humano. Vivimos en un mundo que nos exige rapidez, que nos exige resultados inmediatos, nuestra mente va acelerada, pensando en lo que ya hemos hecho o dejado de hacer, o en lo que nos queda por hacer, sin tiempo para pararnos a disfrutar del momento presente. Esto trae consigo prisas, estrés, ansiedad, incluso depresión, que se transmite como una epidemia en la sociedad “civilizada”. El ser humano se está haciendo vulnerable a esta situación, llegando a afectar a nuestra salud, tanto física como mental. Muchas personas son incapaces de valorar el momento presente; ya no son capaces de aprender del pasado, de cicatrizar heridas, de valorar lo que tienen, de vivir, en una palabra, el momento.

Como dice Kabat –Zinn (2009): *“Comemos sin saborear la comida, respiramos sin percibir el olor a tierra mojada después de la lluvia, viajamos sin darnos cuenta del paisaje tan bonito que estamos dejando pasar y tocamos a las personas continuamente sin percatarnos de las sensaciones que nos transmiten”*.

Desperdiciamos todos esos momentos únicos y sensaciones irrepetibles. Vivimos esperando la ocasión especial, como cuando compramos algo nuevo pero lo guardamos en un armario meses y meses esperando el momento perfecto para usarlo, porque no queremos que se estropee.

El momento especial es ahora, vivir es una ocasión especial. Con esto nos quiere decir que, muchas veces, somos incapaces de apreciar lo bueno que tiene la vida. Buscamos la felicidad pensando en lo que seremos o tendremos en el futuro, desperdiciando lo que nos puede proporcionar el presente. Tenemos que aprender a vivir los instantes, disfrutar lo cotidiano, un paseo, una reunión con amigos, una canción...

Como apuntan Lavilla, Molina, & López (2008): El *“tiempo es oro”* y sin embargo somos capaces de desperdiciarlo dejándonos llevar por pensamientos del pasado o por preocupaciones o deseos relacionados con el futuro. Mientras, nuestro presente pierde protagonismo porque sin darnos cuenta lo convertimos en un puro trámite. Esta vida tan ajetreada y tan estresada, no solo es patrimonio de los adultos, sino que estos, la transmiten, día a día, a sus hijos e hijas, a los que obligan a llevar una vida tan acelerada como la de los adultos.

A diario vemos como madres y padres llevan a sus hijos corriendo a la escuela porque llegan tarde a trabajar, cómo los niños comen a toda velocidad en el comedor o en casa, para rápidamente poder comenzar con las tareas extraescolares (inglés, música, informática, natación, fútbol...), multitud de actividades, consecuencia de que los padres tienen mucho trabajo, y lo que pretende ser una solución puede convertirse en un problema. Imponiendo a los pequeños tantas actividades y cargándolos de tareas, estamos creando niños inquietos, con atención dispersa, que pronto son detectados de trastornos como TDHA, falta de motivación, falta de interés, incapacidad de concentración, etc.

Muchos de estos diagnósticos son reflejo de la preocupación de padres estresados que transmiten a sus hijos de forma inconsciente su modo de vida. Incluso el estrés y ansiedad de la madre gestante, se ha demostrado que, duplica el riesgo de que el niño manifieste problemas de atención, déficit de atención o trastornos como la hiperactividad. Investigaciones como las de Vivette Glover fueron pioneras en demostrar que los niveles prenatales de ansiedad en la mujer embarazada afectan al futuro del niño. (Programa de TVE: Redes (2012). Aprender a gestionar las emociones).

En la actualidad, hay dificultad para diferenciar a niños con dichos trastornos de los que sólo son impulsivos o tienen problemas de atención. Además, existe una creciente preocupación en los centros escolares por la falta de atención por parte de los alumnos.

Por otro lado, los niños no sólo se ven afectados por la forma de actuar de sus padres, sino que, además, están expuestos a una sobreestimulación por parte de las nuevas tecnologías, como resultado de un estilo de vida moderno, alejándoles de la naturaleza y la vida en sociedad. El uso de las TIC por parte de niños, aún muy pequeños, es muy común. En cuanto un niño se aburre enseguida le vemos jugando con un móvil, una tablet o viendo algo en un ordenador. La utilización de estos aparatos en los niños se está generalizando, ya que es una forma de tenerlos “entretenidos” y que “no den guerra”. Sin embargo, este tipo de utilización de las TIC puede tener efectos negativos, ya que pone a los niños en piloto automático, con acciones repetitivas y automáticas, en las que el niño no necesita prestar mucha atención a lo que está haciendo.



Como consecuencia estamos creando en los niños un hábito de conducta que luego aplicarán al resto de actividades, limitando su capacidad de esfuerzo, su interés por explorar cosas nuevas, su imaginación y su creatividad. Frente a este problema, es necesario poner en marcha, un mecanismo de actuación desde los primeros años de educación infantil, para controlar el estrés de los niños y conseguir que sean capaces de pararse, relajarse y prestar atención, con el fin de que como está en su naturaleza, disfruten de las cosas del día a día.

En este caso, una herramienta que nos enseña el arte de vivir intensamente el presente, vivir sintiendo el momento, y que nosotras proponemos en el siguiente trabajo, ya que produce profundos beneficios en el ser humano, es el *mindfulness*.

1.2. DEFINICIÓN DE MINDFULNESS.

El *mindfulness* consiste en enseñar a los niños mediante un entrenamiento mental a aumentar la capacidad de atención, concentración y aprendizaje, a través de la información que nos proporcionan los sentidos; es decir, que los pensamientos, estén en sintonía con el cuerpo.

Mindfulness es una forma de meditación que no implica una reflexión o profundización mental sobre un tema, no implica pensar sobre algo, solo experimentar, notar, sentir; es muy sensorial, no intelectual ni espiritual. Se trata de lograr un estado de actividad y esfuerzo observando los pensamientos y emociones sin juzgarlas ni modificarlas.

Esta forma de meditación ha demostrado su éxito tanto en psicología como en medicina, y poco a poco, se está empezando a poner en marcha en el ámbito educativo.

Por lo que podemos decir que, en este ámbito es una técnica relativamente moderna, aunque ya se ha puesto en marcha en centros educativos españoles demostrando sus beneficios.



1.3 MINDFULNESS Y SUS BENEFICIOS.

A continuación, vamos a exponer como la *atención plena* es una estrategia práctica para trabajar en el aula, gracias a los beneficios que aporta a los profesores y al alumnado en general:

En primer lugar, los profesores se sienten mejor practicando *mindfulness* porque aprenden a ser más conscientes de sí mismos y a conectarse mejor con el alumnado. Mantienen su equilibrio emocional, promueven una comunidad de aprendizaje y aprenden a reducir y gestionar el estrés. Además el *mindfulness* favorece el bienestar general personal que ayuda al desarrollo de su actividad educativa.

Y por otro lado, se puede observar en los niños, un incremento de los niveles de creatividad, mejora del rendimiento académico, mejora de la regulación de las emociones y las conductas agresivas, mejora del humor y de la calidad del sueño. Los niños son más capaces de centrarse y concentrarse, lo que favorece su disposición para aprender, por lo que fomenta el rendimiento académico. Experimentan una reducción del estrés y la ansiedad, mediante la reflexión y el autososiego, controlan los impulsos y son más conscientes de sí mismos. Mejoran en aprendizaje social y emocional y son más empáticos.

A modo de resumen, se exponen los principales beneficios en el siguiente cuadro:

BENEFICIOS QUE APORTA LA ATENCIÓN PLENA

A los profesores:

- Mejora el enfoque y la consciencia.
- Aumenta la receptividad ante las necesidades de los alumnos.
- Fomenta el equilibrio emocional.
- Apoya la gestión y la reducción del estrés.
- Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo y en casa.
- Mejora el clima del aula.
- Favorece el bienestar general.

A los alumnos:

- Favorece la “disposición para aprender”.
- Fomenta el rendimiento académico.
- Refuerza la atención y la concentración.
- Reduce la ansiedad antes de los exámenes.
- Fomenta la autorreflexión y el autososiego.
- Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de los impulsos.
- Aporta herramientas para reducir el estrés.
- Mejora el aprendizaje social y emocional.
- Fomenta las conductas prosociales y las relaciones personales sanas.
- Apoya el bienestar holístico.

1.4 MINDFULNESS Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.

La educación emocional es un pilar irremplazable para lograr un desarrollo integral óptimo. Es necesario ahondar en el conocimiento del desarrollo emocional y educar las emociones desde las primeras etapas educativas.

Bisquerra (2009) definió la **educación emocional** como un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida... de aumentar el bienestar personal y social”.

El objetivo es centrarnos en la atención plena, mantener el foco de atención en una experiencia presente, a través de las emociones. Experimentando la vida a través de la información que nos proporcionan los sentidos. Lo bueno es que los niños son artistas de la atención en el aquí y el ahora, ellos viven el presente. Es fácil observarlo, por ejemplo, cuando ves a un niño con un adulto esperando en una parada de autobús. El niño es probable que use ese tiempo presente para disfrutar de las hojas caídas por el otoño; mientras que el adulto en este tiempo es fácil verlo con la mirada perdida, pensando en las preocupaciones del día a día, o peor, perdido en la pantalla del móvil.

1.5 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.

En primer lugar, gracias a la observación abierta, las ganas de experimentar y la curiosidad que poseen los niños, va a resultar sencillo transmitirles la importancia que tiene la atención plena y lo beneficioso que puede ser para uno mismo, vivir el momento presente. Como hemos dicho, los niños son expertos en el aquí y ahora, pero si no se practica como hábito, con el tiempo, caerán poco a poco en el estrés adulto de vivir en las preocupaciones del pasado o los miedos del futuro.

En segundo lugar, la implantación del *mindfulness* junto con la educación emocional en la escuela desde los primeros años de Educación Infantil, puede resultar beneficioso para el desarrollo posterior de la persona en todas sus dimensiones. Es fundamental que el profesorado sea consciente de la importancia de la introducción de estas prácticas en el proceso educativo para ayudar tanto al profesor como a los alumnos a desarrollar mejor la tarea educativa.

En el Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica (EOEP) de Coslada, concebimos el presente trabajo como un modo de relacionar la teoría con la práctica. Después de un proceso de formación y reflexión sobre el *mindfulness*, proponemos extender el conocimiento de esta técnica entre el profesorado, acercándola a la realidad del aula; así como también entre las familias, a través de una propuesta de intervención que pretende ayudar a potenciar una educación integral encaminada al pleno desarrollo del alumno. El *mindfulness* puede ser una gran herramienta al servicio de la mejora en el alumnado de tres competencias clave: aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

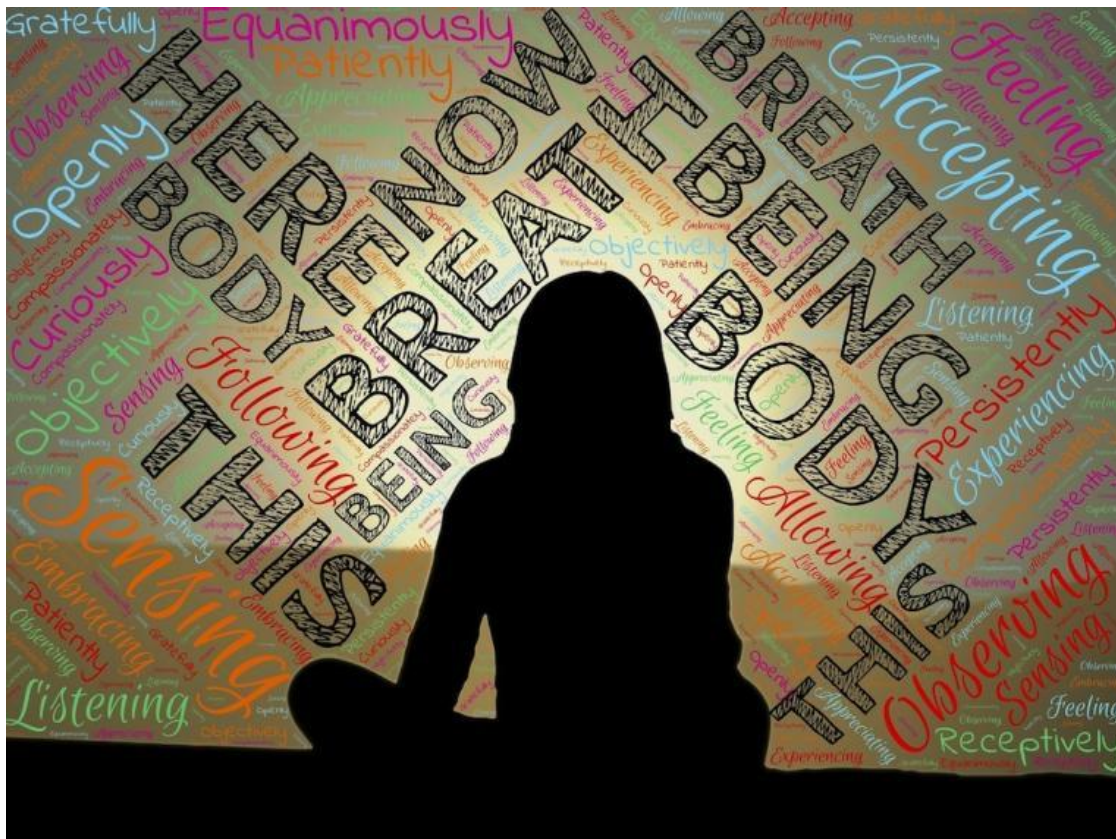
El EOEP de Coslada interviene en todos los colegios públicos de su sector (32) de una manera sistemática y periódica (bisemanal, semanal, quincenal). En los centros educativos concertados y privados (3) lleva a cabo una intervención puntual según la demanda comunicada por el Equipo Directivo.

La población es muy diversa, en donde las dificultades de atención son cada vez mayores y afectan a más niños por lo que el desarrollo de este trabajo resulta altamente interesante.

El desarrollo de una educación integral, afecta tanto a familias como a docentes, por lo que hemos recogido varios apartados dirigidos específicamente a cada uno de ellos y que se suceden a lo largo del trabajo en el siguiente orden:

- Orientaciones para profesores.
- Orientaciones para padres.
- Sesiones prácticas para alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEEs) desarrolladas en el aula del profesor o profesora de Pedagogía Terapéutica (PT).

Por último recogemos una bibliografía y unos recursos que consideramos que pueden ser útiles, no solo como fundamentación de nuestro trabajo, sino como materiales de consulta para docentes y familias.



2. ORIENTACIONES AL PROFESORADO

2.1 INTRODUCCIÓN: *MINDFULNESS* Y LA ENSEÑANZA.

Tal y como acabamos de señalar, los niños se caracterizan porque viven más la atención plena y disfrutan el presente. En cambio, a medida que crecen comienzan a preocuparse por cuestiones del pasado y del futuro, y dejan de usar esa predisposición tan valiosa que propone el *mindfulness*. De ahí que sea tan importante enseñarles a volver de nuevo su mirada hacia el presente.

La enseñanza con atención plena fomenta un enriquecimiento personal del alumnado que redundará en una mayor capacidad de concentración, así como una mejora en su equilibrio emocional y sus relaciones sociales.

La enseñanza con atención plena fomenta una comunidad pedagógica en la que los alumnos florecen en lo académico, en lo emocional y lo social, a la vez, que los profesores avanzan como profesionales y personas. Es decir, **los mejores profesores son profesores plenamente atentos, conscientes de sí mismos y sintonizados con sus alumnos.**

Por ello, a continuación, vamos a proponer la manera de integrar técnicas sencillas de atención plena en la programación diaria de un docente.

2.2 ANTES DEL AULA... LA PRÁCTICA PERSONAL DESDE YA.

La mayoría de los profesores que empiezan a llevar la atención plena a la escuela no cuentan con una formación profesional sobre la materia. Esto no es malo, pero sí es importante que antes de llevarlo a la práctica en el aula, empieces por familiarizarte tú mismo con la experiencia de la atención plena. A medida que lo hagas, llevarás de manera natural al aula tu mayor atención y consciencia y enseñarás de una manera más plenamente atenta.

Cuanto más practiques el vivir de manera plenamente atenta, tu experiencia de la vida, del trabajo y de las relaciones personales se impregnará de mayor atención plena. No es una panacea, pero puede fomentar unas habilidades esenciales para resolver problemas y celebrar soluciones.

Asimilar la consciencia, la atención y el equilibrio emocional en el momento es enseñar con atención plena. Enseñar a los estudiantes, técnicas que sirven para desarrollar estas habilidades es la esencia de enseñar la *atención plena*.

Pero enseñar con atención plena y enseñar la atención plena son dos caras de una misma moneda; lo único que varía es la importancia que se da a un aspecto o a otro. Tú, como profesor, puedes dar ejemplo de lo que enseñas, y al hacerlo, energizas el aprendizaje de los alumnos. Al enseñarles técnicas concretas se potencia su desarrollo y se contribuye a prepararlos para una vida plenamente atenta.

Al principio, unos minutos de práctica de la atención plena pueden parecer una eternidad. Por ello, se propone comenzar y practicar con sesiones cortas.

Es bueno que vayas a tu propio ritmo para ver qué pasa, y la práctica regular de sesiones de cinco minutos resulta más útil a largo plazo que las sesiones más largas pero esporádicas.

Para empezar, te basta con practicar el “toma 5”.



— ***PRACTICA “TOMA 5, RESPIRACIÓN CON MINDFULNESS PARA PROFESORES”.***

Empieza por tomarte cinco minutos para estar sentado a solas, inmóvil, en un lugar silencioso, cómodo y reservado. Apaga o desactiva los teléfonos, apaga la televisión y la radio y deja de lado tu lista de “cosas por hacer”.

Si te preocupa controlar el tiempo que vas a dedicar a la práctica, emplea un avisador programable que tenga timbre o luz visible.

Siéntate en una postura estable, con la columna vertebral lo más recta posible, en una silla, sin apoyarte en el respaldo, o en el suelo, sobre un cojín cómodo y con las piernas cruzadas. Deja las dos manos sobre el regazo, o sobre los muslos, con las palmas hacia abajo. La idea es que estés cómodo sin perderte en la búsqueda de una postura de comodidad perfecta.

Deja que se te vaya suavizando y desenfocando poco a poco la mirada, mientras mantienes los ojos levemente abiertos.

Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de la respiración que te llena los pulmones y que después vuelve a fluir hacia arriba y a salir por donde entró.

Advierte cuándo pierdes la consciencia de la respiración y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despierto, a preocuparte por algo o a quedarte dormido.

Dirige entonces de nuevo tu atención a la respiración, con amabilidad hacia ti mismo y con el mínimo posible de comentario interior.

Cuando se empieza a practicar por primera vez, lo más probable es que solo prestes atención a la respiración durante unos pocos segundos, para perder después el enfoque. Es natural y normal.

La esencia de esta técnica es atender al proceso (a la experiencia de observar) sin dejarte complicar por el contenido (de qué tratan los pensamientos). Es una actitud de “ah, aquí unos pensamientos sobre el trabajo o sobre una relación personal o sobre lo que sea, pero ahora no voy a entrar en ellos”. Ten amabilidad, paciencia y bondad contigo mismo.

El cultivo de la atención plena empieza por la práctica de una progresión sencilla, como es *La Respiración con Atención Plena*, y acostumbrándose a seguir las tres fases básicas:

- *Comprometerse a practicar y hacerlo.*
- *Advertir tu respiración y recordar que la estás advirtiendo.*
- *Centrarte de nuevo y volver a la práctica cuando te distraigas.*

— ***PRACTICA VARIANTE DEL “TOMA 5, ADVERTIR LOS PENSAMIENTOS PARA EL PROFESORADO”.***

Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de la respiración que te llena los pulmones y que después vuelve a fluir hacia arriba y a salir por donde entró.

Advierte cuando surge un pensamiento (un hecho mental con palabras).

Reconoce el pensamiento diciéndote en silencio, mentalmente, “pensando”, o “ah, sí, un pensamiento”.

Desplaza tu atención de ese pensamiento en particular, volviéndola a llevar a la observación de los pensamientos en general.

Sigue observando los pensamientos y reconociéndolos interiormente hasta el fin de la sesión.

Como siempre, ten paciencia, amabilidad y bondad contigo mismo.

— ***PRACTICA VARIANTE DEL “TOMA 5, ADVERTIR LOS SENTIMIENTOS PARA EL PROFESORADO”.***

Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de la respiración que te llena los pulmones y que después vuelve a fluir hacia arriba y a salir por donde entró.

Advierte cuando surge un sentimiento o una reacción emocional.

Reconoce el sentimiento diciéndote en silencio, mentalmente, “sentimiento”, o “ah, sí, una reacción”.

Desplaza tu atención de ese sentimiento en particular, volviéndola a llevar a la observación de las emociones en general.

Sigue observando las emociones y diciéndote “emoción” hasta el fin de la sesión.

Ten siempre paciencia, amabilidad y bondad contigo mismo.

2.3 ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA EL AULA.

A medida que te vayas familiarizando con la aplicación de la atención plena en el momento, empezarás a tener la posibilidad de trabajar con las circunstancias actuales con mayor habilidad. Por

ejemplo, controlar tus emociones y calmar la mente mientras esperas a que se despeje el tráfico no te servirá para llegar antes a la escuela, pero cuando llegues, estarás en mejor forma. Y tu estado de ánimo influirá sobre los estados de ánimo de tus alumnos, además de influir sobre tu propia vivencia del día.

El EJEMPLO es una estrategia pedagógica poderosa. Por eso, si tú estás calmado, tus alumnos se dirigirán instintivamente hacia su propio sentido de la calma. Si estás nervioso, también te seguirán en ese sentido. Esta reciprocidad y sintonización con los alumnos favorece su desarrollo y contribuye al aprendizaje social y emocional.

Y un buen punto de partida es establecer la intención de servir como modelo, practicando primero la atención plena y consciencia de ti mismo.

– **EMPEZAR LA CLASE:**

Te proponemos el siguiente ejercicio antes de empezar la clase:

Una vez que entras en clase, desplaza tu atención hacia los alumnos para evaluar la situación, es decir, empieza por la recogida consciente de información y advierte lo que está pasando. La información que adquieras durante unos segundos o, como mucho, un minuto, te ayudará a percibir con precisión a tus alumnos y a responder ante ellos de manera eficaz. Por ejemplo: atiende a si parecen enfocados o distraídos; enérgicos o apagados; y preparados para la clase u ocupados en otras actividades. Esto te aportará indicaciones sobre qué metodología dará mejores resultados esa mañana.

Cuando hayas evaluado la situación, podrás seleccionar una estrategia adecuada para captar activamente la atención de tus alumnos.

Te proponemos algunas **estrategias que anuncian a los alumnos el comienzo de la clase** y les ayudan a hacer la transición de buena gana:

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

A consecuencia de ello, los alumnos desplazan su enfoque porque quieren, y no solo porque tú se lo dices. Quizá ni se den cuenta siquiera de que han hecho la transición de comenzar la clase, produciendo una sensación de normalidad y naturalidad.

Y otra ventaja de estas estrategias es la comunicación sin recurrir a las frases tradicionales de profesor, como “guardar silencio”.

— **DURANTE LA CLASE:**

Acabamos de ver cómo la primera transición de la jornada escolar tiene una importancia particular. Si bien, hay otras transiciones durante la clase, que también brindan oportunidades para centrar la atención de los alumnos en el momento presente.

Y una manera de enseñar la atención plena directamente a la clase, es a través de la respiración plena, tal y como practicaste al principio.

Se propone la implementación del Toma 1 para la Respiración con Atención Plena, la cual es adecuada para todos los cursos y niveles.

El toma 1 es una versión del Toma 5, que se explicó anteriormente. Para el Toma 1 puedes servirte del sonido de una nota musical para iniciar y poner fin a la versión para alumnos, utilizando el triángulo o una campanilla.

TOMA 1: RESPIRACION CON ATENCIÓN PLENA PARA ALUMNOS.

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

— **EL REFUERZO DE LA ATENCIÓN PLENA Y EL “TIEMPO INTERIOR”.**

Además del Toma 1, existen otras técnicas que proporcionan mini pausas de atención plena. Estas técnicas no solo permiten calmar la mente y no quedarte atrás, sino que contribuyen a reforzar tu práctica regular de la atención plena. Estos refuerzos de la atención plena os aportan a tus alumnos y a ti un “tiempo interior” necesario para asomarte dentro de ti, para volver a centrar la consciencia y la atención de los alumnos.

● **EJEMPLOS DE ACTIVIDADES PARA EL “TIEMPO INTERIOR”:**

- En el transcurso de una clase animada, pide treinta segundos de silencio, durante los cuales los alumnos dejarán de leer, dejarán los bolígrafos y se limitarán a darse un descanso al cerebro. Después, sigue con la lección.
- Pide a los alumnos que centren la atención en la experiencia de abrir y cerrar las manos. Después, animales a que se apliquen un breve automasaje de manos, sintiendo las sensaciones en las manos.
- Invita a los alumnos a que escuchen el sonido ambiente del aula durante treinta segundos, sin producir ellos ningún sonido.
- Sugiere que todos se pongan de pie y flexionen los pies poniéndose de puntillas, para volver a apoyar después las plantas en el suelo, prestando atención a las sensaciones de los pies y las piernas. Repetirlo varias veces.
- Dirige la atención de la clase hacia un cuadro o cartel de tema tranquilo que haya en el aula, y dedicad un momento simplemente a mirarlo.

- Haz sonar un minuto de música, que sea tranquila, o que favorezca el enfoque, o que sea inspirador y dedicad un momento simplemente a escuchar.
- Pide a los alumnos que inspiren y después suelten el aliento con la mayor velocidad posible, para después volver a inspirar y a soltar el aliento lo más despacio posible. A continuación, haz que practiquen unas cuantas respiraciones con atención plena antes de volver a dirigir su atención a la clase.
- Sugiere a los alumnos que se pongan de pie y caminen tres pasos hacia delante lo más despacio posible, mientras advierten la sensación de los pies en el suelo y del movimiento de las demás partes de su cuerpo. Después, pídeles que caminen hacia atrás, despacio y con cuidado, para volver a sus asientos, y que se sienten, poniendo la consciencia en la transición del movimiento a la quietud.



2.4 EXPLICANDO MINDFULNESS A LOS NIÑOS

Los niños son buenos en prestar atención, pero a menudo están demasiado ocupados, igual que los adultos: están cansados, se distraen con facilidad, están inquietos, ya que están ocupados con miles de cosas. El “botón de encendido” funciona, pero saben ¿dónde está el de pausa?

Con la práctica de la atención y el estar conscientemente presentes, los niños aprenden a parar por un instante para tomar aliento y sentir lo que necesitan en ese preciso momento. Así pueden dejar a un lado el piloto automático y también aprender a aceptar que hay cosas en la vida que no son tan divertidas y tienen que aprender a prestarles atención de forma consciente y a anclarse en el AHORA.

Por eso hay que enseñar *mindfulness/atención plena* a los niños. Y para ello te sugerimos algunos ejemplos:

- ¿A QUÉ SABE UNA MANZANA?

Podemos explicar o intentar explicar, podemos ponerle adjetivos, comparar, incluso mostrar fotos, dibujar expresiones de personas saboreando una manzana, pero... hasta que no la probamos no sabemos a qué sabe. O mejor dicho, no conocemos nuestra experiencia respecto a comer una manzana porque la experiencia es nuestra, única e irrepetible.

De la misma manera que la manzana de hoy no será igual que la que tomé ayer. Así que, ¿cómo sé lo que es *mindfulness*, cómo se medita, cómo se está aquí y ahora? Pues haciéndolo, practicando, meditando.

- SURFEANDO LAS OLAS.

Una metáfora útil para explicar el *mindfulness* a los niños es la que utiliza Eline Seal en su libro “Tranquilos y atentos como una rana”. Surfear es un deporte que requiere paciencia, práctica y aceptación de lo que sucede. Tú no puedes dirigir las olas, ni hacer que sean más fuertes o más suaves. Las olas vienen y van a su ritmo. A veces el mar está liso como un plato y no llega ninguna. Otras veces son enormes y quizá requiera adentrarse en el mar con precaución. Otras veces serán adecuadas para surfear de una forma que nos resulte fácil y agradable.

¿Qué es lo que hacemos cuando nos acercamos a nuestra orilla con nuestra tabla de surf? Pues lo primero es parar y observar. Al observar la situación podemos actuar de una forma más calmada en lugar de reaccionar y dejarnos arrastrar por lo que sucede. Según sean las olas así adecuamos nuestra forma de surfear para hacerlo de la forma más eficaz.

Les pediremos que nos digan situaciones en las que el mar está en calma, el mar está un poco agitado y el mar está muy agitado. Después vamos viendo con ellos cómo podemos responder en esos momentos. Con cada situación repasar cómo está el cuerpo, qué sentimos (emociones) y qué pensamos.

Por ejemplo, cuando llego a casa y mi hermana me empieza a molestar el mar está un poco agitado.

El cuerpo: me pongo tenso, me dan ganas de taparle la boca y gritarle que se calle

Siento: rabia

Pienso: siempre me está molestando, es tonta, se cree más fuerte porque es más mayor

Actitud *mindfulness*: observo con mi tabla de surf desde la orilla, ¿qué hago?, ¿me meto con mi tabla sin más, puedo ir un poco más allá a ver si hay menos corriente en otra zona de la playa?

Y respondo: tengo la herramienta de la respiración para calmarme y puedo decirle tranquilamente a mi hermana lo que me molesta, también puedo ignorar su comportamiento e irme a otra habitación. Si esto no surte efecto puedo hablarlo con un adulto.

Para que los niños APRENDAN CON ATENCIÓN PLENA tienen que:

- Aprender a respirar

La respiración siempre la tenemos ahí, así que es un enfoque o ancla al que podemos recurrir para volver al presente. Además es un valioso barómetro ya que nos da mucha información de cómo estamos, una respiración pausada y profunda revela un estado de calma y tranquilidad mientras que si observamos una respiración rápida y entrecortada quizás nos convenga hacer una pausa de atención plena para recolocarnos.

Atender a la respiración es la mejor manera de comenzar la práctica meditativa. Sentir conscientemente la toma de aire y observando las sensaciones en el pecho, abdomen y fosas nasales.

Para los niños centrarse en la respiración es un ejercicio muy útil que les puede calmar antes de un examen o de enfrentar alguna prueba que les cause inquietud. Con la respiración atenta conseguirán:

- Mejorar su concentración
- Reaccionar menos impulsivamente
- Aceptar su mundo interior sin tener que reprimir ni negar nada.

La **meditación**, práctica formal de la *atención plena*:

La *atención plena* se apoya en dos pilares: la práctica formal (entreno mi atención y aprendo a estar en silencio) y la informal (cada momento de la vida es una práctica de atención: comer, conducir, ducharse...) Los dos son necesarios, son dos pilares de una misma práctica, si uno de los dos falla, termina cojeando.

La meditación consiste en entrenar la atención en el momento presente, es una práctica sencilla pero altamente beneficiosa ya que constituye un importante ejercicio de autoconciencia.

Lo que se recomienda para las primeras prácticas es comenzar con el enfoque en la respiración, es lo que se denomina meditación de concentración, de esta forma vamos silenciando la mente y observamos cada sensación presente en el proceso respiratorio.

Podemos mantener los ojos cerrados o bien dejarlos entreabiertos fijándonos en algún punto de la habitación o bien en la llama de una vela que habremos encendido para la ocasión. Con la práctica y probando diferentes vertientes encontraremos lo que mejor sea para nosotros. O bien cambiaremos el enfoque según vayamos avanzando en la práctica. Una vez en posición vamos calmándonos y centrándonos con nuestra respiración y comenzamos a observar. Solo observar nuestras sensaciones, emociones y pensamientos. Cada vez que nos despistamos volvemos al momento presente enfocándonos en la respiración o en la postura. La respiración y la postura son nuestros anclajes en el aquí y el ahora, lo que nos ayuda a regresar cada vez que nos vamos a la deriva.



Trabajo con el cuerpo: el cuerpo como barómetro sobre nuestro estado físico y emocional

El cuerpo es muy sabio y recoge nuestras preocupaciones y nuestro estado de ánimo. Si estamos atentos y observamos podemos reconocer las señales que nos indican que algo está pasando. Las emociones y las preocupaciones se manifiestan en dolores de cabeza, nudos en el estómago, opresión en el pecho, contracturas... El cuerpo nos indica también si estamos cansados, tenemos hambre o necesitamos hacer algo para cuidar de nosotros mismos. Lo que sucede es que ignoramos muchas veces esas señales y continuamos.

A los niños tenemos que recordarles que es muy importante que escuchen su cuerpo. Los niños cuando paran y observan su cuerpo pueden darse cuenta de que:

- Están muy cansados y necesitan parar.
- Llevan mucho tiempo realizando una actividad de concentración y las piernas les piden movimiento.
- Siguen enfadados con algún compañero.
- Están tristes por algo que les ha sucedido.
- Necesitan ir al baño y están posponiéndolo.
- Tienen hambre o sed.

Un ejercicio para enseñar a los niños a tomar conciencia de los límites es hacer estiramientos. Nos ponemos de pie y les pedimos que alarguen sus brazos sin despegar los pies del suelo. Primero uno, luego otro y luego los dos a la vez. Pueden imaginar que están debajo de un árbol frutal y que alargan sus miembros para coger una rica manzana. Mientras realizan el ejercicio deben mantener la respiración de forma tranquila y pausada. Si les duele, si notan mucha tensión, si se dan cuenta de que están conteniendo la respiración, entonces han traspasado su límite. Tienen que aflojar y quedarse en el punto justo donde la respiración fluye, donde no hay dolor ni tensión.

Los sentidos

Nuestro cuerpo está dotado con cinco sentidos a través de los cuales percibimos nuestro entorno. Una de las formas más eficaces de anclarnos en el momento presente es a través de ellos. Cuando olemos lo hacemos en el aquí y ahora, no podemos oler la flor que vimos ayer. Podemos recordar, traer las sensaciones al momento pero eso es un proceso mental, solo olemos en el momento presente. Los sentidos nos ofrecen toda una gama de percepción consciente en la vida cotidiana.

2.5 ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN PLENA

Dirigidas a alumnos de Educación Infantil y Primaria.

El objetivo es trabajar habilidades como concentrarse y tranquilizarse. La atención comienza con la respiración, por eso vamos a plantear ejercicios para aprender a respirar:

- EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA RESPIRACIÓN.

León y la hormiga.

Este ejercicio sirve para que los niños aprendan a respirar de manera profunda. Les pediremos que respiren como lo haría un león grande y fuerte. El león corre muy rápido y para ello precisa de una respiración más agitada y rápida.

Después, les pediremos que respiren como una hormiga, que es más pequeña y por tanto necesita respirar de manera más pausada y lenta. Con este juego, los niños/as identificarán que actividades producen en el cuerpo una respiración agitada (correr, saltar, gritar...) y una respiración pausada (descansar, pintar mandalas...)

Atentos y quietos como una rana.

La rana es un animalito que puede dar grandes saltos pero también puede quedarse muy quieta, observando todo lo que pasa a su alrededor pero sin reaccionar de inmediato, respirando con mucha calma. Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshinchica cuando sale el aire.

Vamos a sentarnos y a respirar como la rana, así, la ranita no se cansa y no se deja arrastrar por todos los planes interesantes que se le pasan por la cabeza. Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando como la barriguita de abulta un poco y después se hunde otra vez.

La respiración de la ABEJA (30 segundos)

Este ejercicio es genial para serenarse y centrar la atención en la respiración. Debemos taparnos las orejas con el pulgar y apoyar el resto de la mano sobre la cabeza. A continuación, cerramos los ojos e imitamos el sonido de la abeja... Zzzzz

Las 40 respiraciones

Una de las prácticas más eficaces y que nos ayudan a calmar y silenciar la mente es contar 40 respiraciones. En una postura cómoda y con los ojos cerrados nos centramos en nuestra respiración. No tenemos que forzarla sólo observar.

A medida que nos calmamos notaremos que se vuelve más pausada y profunda pero ese será el estado natural al que nos conduzca la toma de conciencia de nuestra respiración.

La respiración es abdominal, aflojando y sintiendo cómo nos inunda el aire que entra y sale por la nariz. Cada ciclo completo de inspiración y espiración se cuenta como una. Si en algún momento te das cuenta de que te has despistado detrás de alguna corriente de pensamiento vuelves a la respiración en el último número que recuerdes. Si no lo recuerdas vuelve a empezar.

Este sencillo ejercicio que no te llevará más de cinco minutos tiene múltiples beneficios para tu bienestar mental y corporal y constituye una pausa muy eficaz que podemos realizar en cualquier sitio. Os animamos a que la practiquéis en cualquier momento, en el metro, mientras esperamos a alguien, en la cola del súper, siempre que durante vuestra jornada necesitéis un buen respiro.

Respiración sincronizada

Los niños deben estar sentados o tumbados, en postura cómoda. Empezar con una respiración normal cada uno a su ritmo. A continuación se les da la siguiente instrucción: “Inspira mientras cuento hasta dos y expira mientras cuento hasta cuatro”. (Entre inspiración y espiración, se producirá una pausa natural).

Continuar de este modo durante unas cuantas respiraciones y después volver al ritmo natural de la respiración de cada uno.

Las cuatro estaciones

La variante para los niños es asociar cada movimiento con una estación. En primavera lleno de aire limpio y perfumado mi cuerpo, lo retengo durante el verano para que se llene de energía, en otoño suelto mis preocupaciones y emociones como las hojas que se caen de los árboles, en invierno me quedo vacío y quieto como las ramas desnudas de los árboles.

Respiración arcoíris

Mantendremos posición y actitud de meditación y vamos a realizar un ejercicio de respiración por la nariz, visualizando un arcoíris que crearemos con cada respiración.

Cerraremos los ojos. Al inspirar, visualizamos la luz del Sol entrando por la coronilla y llegando a nuestro corazón. Contamos el tiempo que tarda la luz en llegar a nuestro corazón, el tiempo que dura la inspiración: 3, 4, 5 ó 6, el tiempo que tardamos en llenar cómodamente los pulmones.

Visualizamos nuestro corazón como un prisma de cristal, del que va a partir un arcoíris, con cada exhalación que sale del corazón recorremos el camino hasta nuestros ojos y los abriremos.

Soplidos

Un ejercicio que les ayuda mucho a ser conscientes de la respiración es realizar soplos con distintos materiales: papel de seda, un molinillo, una servilleta... De esta forma se van fijando en la intensidad de la respiración, la resistencia de los materiales...

- **MEDITACIÓN**

Buenos deseos y gratitud

Nos imaginamos una o varias personas a quienes queremos mandarles buenos deseos. Sentimos ésta buena intención y buscamos reforzarla, puede ser con frases o simplemente con imágenes positivas.

En un segundo paso pensamos en una persona o un evento que nos inspire gratitud, y reforzamos esta gratitud a través de nuestra propia intención. No importa cuál sea el objeto o la persona, la clave es el sentimiento de buenos deseos o de gratitud que generamos al interior de nosotros.

Zapatitos de algodón

La caminata consciente es una de las técnicas de meditación que se utilizan entre dos sesiones de práctica meditativa sentada y consiste en caminar de forma extremadamente lenta. Para mantener el equilibrio con esta forma de caminar tan lenta se requiere una gran atención y por ello constituye una buena forma de practicar la *atención plena* y desautomatizar la forma de caminar que habitualmente tenemos.

Para realizar esta práctica lo ideal es que los niños la realicen descalzos para que observen también cómo sienten el piso bajo sus pies, su temperatura, si está liso, rugoso...

Para esta práctica los niños se pondrán unos imaginarios zapatitos de algodón, muy delicados y suaves con los que van a andar muy despacio y con cada pisada el zapato se pone en el suelo de forma tan delicada como si lo estuviera acariciando.

A medida que vayan caminando les hacemos alguna de estas preguntas para que tomen conciencia de lo que perciben, no tienen que responder en alto, solo darse cuenta.

- **LOS SENTIDOS**

Los cinco sentidos

Elaboramos un cuadro con los cinco sentidos y entre todos vamos rellenándolo con actividades en las que estemos muy atentos a ese sentido. En cada sesión elegimos una actividad que podamos hacer en clase y luego podemos poner otra para practicar para casa.

Antes de salir de clase se lo recordamos, lo mejor para los más pequeños (Educación Infantil y primeros cursos de Educación Primaria: 1º y 2º) es algo que puedan hacer inmediatamente cuando salgan. Por ejemplo, oler la merienda o abrazar a la persona que venga a buscarles. Al día siguiente en un ratito se comenta y se escucha MUY ATENTOS lo que comparten los compañeros.

Cuando son más mayores (3º, 4º, 5º y 6º de Educación Primaria) ya pueden recordar a más largo plazo y podemos introducir actividades que puedan surgir a lo largo del día. Siempre con actitud amable y con apertura, tenemos que convertirlo en un juego para que lo integren con alegría y curiosidad.

Nos miramos

A través de los ojos vemos al otro pero también nos vemos a nosotros mismos, el otro es un espejo que nos refleja lo que admiramos y lo que rechazamos. Mirar con atención plena es mirar con aceptación, sin juicios, sin críticas, con compasión hacia lo que veo y con autocompasión por lo que se

despierta en mí, por mis pensamientos y emociones. Esta práctica es muy potente por todo lo que conlleva y lo que aporta su práctica:

Se desarrolla la capacidad de mirar al otro, cuando nos miramos a los ojos con Atención Plena estamos dando un sí a su presencia, a su persona, decimos: te escucho, te atiendo, te valoro, estás ahí y yo lo veo. Si habéis visto la película Avatar os acordaréis de que los Na'vi se saludaban así "Te veo", "I see you". Es obvio que cuando saludas a alguien es porque lo ves, entonces, ¿qué significa ese "Te veo"? Pues una forma de ir más allá de la mera formalidad, es una forma de gratitud, de agradecer al otro su presencia: te honro, te reconozco, conecto contigo en lo más profundo.

Vamos más allá de las apariencias. Demasiadas veces nos quedamos en lo superfluo de las personas, en ocasiones porque no queremos adentrarnos más y en otras porque el otro no nos permite ir más allá de su persona-máscara. Este ejercicio es un recorrido desde fuera hacia dentro. Al principio vemos esa primera capa pero a medida que atravesamos todas las resistencias que surgen: sonrisas cómplices, sonrisas nerviosas, incomodidad, necesidad de moverse..., la experiencia se amplía y nos adentramos en otro terreno.

Es una forma de autoconocimiento. Aunque miremos hacia fuera, la otra persona que tengo enfrente va a generar en mí sentimientos, pensamientos, recuerdos, proyecciones... Todo lo que surja merece ser observado y me puede enriquecer para conocerme mejor.

Para realizar esta práctica dividimos el grupo por parejas y los sentamos uno frente a otro, les pedimos que cierren los ojos y hacemos tres respiraciones profundas y conscientes. Después les decimos que abran los ojos y que permanezcan mirándose hasta que finalice el ejercicio. Se puede o no utilizar música, dependiendo del tipo de música que pongamos así también suscitaremos diversas experiencias, la música tiene gran poder de evocación y conecta con las emociones, de esta forma podemos variar la práctica.

Para los más pequeños os recomendamos que forméis dos círculos, uno interior y otro exterior. Uno permanece quieto y el otro círculo va rotando cada poco tiempo según se lo indiquemos. Empezamos con unos pocos segundos y vamos progresivamente ampliando el tiempo a medida que sean capaces de aumentar su concentración.

Los más mayores pueden oscilar entre diez o veinte minutos. Es importante que demos el tiempo necesario porque se necesita unos minutos previos de "calentamiento" para poder atravesar esos primeros momentos de incomodidad y coger confianza para seguir sosteniendo la mirada.

Después comentaremos lo que ha suscitado, quien quiera compartir su experiencia con libertad. No se juzga ni se comenta la experiencia de cada uno, se escucha y solo se interviene por turnos y para hablar de lo que nos ha parecido a cada uno.

Te veo

Este juego además de desarrollar la atención es una herramienta maravillosa para despertar la empatía y crear vínculos afectivos.

Nos sentamos por parejas uno frente al otro. Durante un tiempo tenemos que mirarnos a los ojos sin perder el contacto. ¡Ese será nuestro foco de atención!

El sonido en silencio

En este ejercicio trataremos de escuchar el sonido de un instrumento hasta que deje de sonar. Mientras deben intentar estar atentos y en silencio. Cuando ya no escuchen ninguna vibración y sientan el silencio total, levantarán la mano (así dejan que otros niños/as puedan seguir escuchando atentos si todavía hay sonido)

Para esta actividad debemos utilizar instrumentos con una gran vibración como un cuenco tibetano, un armonizador o una campana. Esta actividad se puede realizar en la clase de música.

3. ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS

Si recordamos que el *mindfulness* es prestar atención de manera intencionada a lo que ocurre aquí y ahora, dentro y fuera de mí, con una actitud amable, tolerante y curiosa, para poder elegir mi conducta o comportamiento. Y por otro lado reconocemos que los niños son expertos en vivir intensamente el momento presente. Podemos concluir que los niños tienen una buena predisposición, una gran capacidad espontánea, para practicar *mindfulness*.

En casa, vosotros, los padres, podéis practicar el *mindfulness* con vuestros hijos porque es un método sencillo para meditar. Presta mucha atención al cuerpo y los niños comprenden muy bien el lenguaje corporal.

Frecuentemente la preocupación de los padres es ofrecer a sus hijos actividades enriquecedoras culturalmente relacionadas con los idiomas, la música, el deporte, el arte, la tecnología... En ocasiones parece que los niños deben tener todo su tiempo planificado y repleto de actividades. Nuestra propuesta ahora es que desde el ámbito familiar valoréis la pertinencia de los momentos de “parar y sentir”.

Los niños normalmente tienen activado el “botón de encendido” pero necesitan saber pulsar el “botón de pausa”. Es bueno ayudarles a prestar atención a lo que están haciendo en el momento que lo están haciendo. Darse cuenta de lo que están pensando, sintiendo, diciendo en el mismo momento que ocurre. Y esto, independientemente de que se esté abordando en el centro escolar, también se puede plantear en el hogar.

Les ayudará a darse cuenta de si están distraídos o escuchando lo que les dicen, se darán cuenta de sus pensamientos, sabrán si están enfadados, tristes, asustados o contentos. Se darán cuenta de lo que ocurre dentro de ellos (pensamientos, emociones, sensaciones) y de lo que ocurre fuera de ellos (por ejemplo lo que ven y lo que oyen).

Podemos considerarlo como una forma de aumentar la calidad de las relaciones familiares entre padres e hijos. Ayudar a abordar los aspectos emocionales, identificar los estados de ánimo... favoreciendo un equilibrio emocional. Puede ayudar también a niños estresados, angustiados, desatentos, impulsivos, inseguros...

Con la práctica de la atención y el estar conscientemente presentes, los niños aprenden a parar, a dejar de lado el piloto automático. Aprenden a prestar mayor atención a las cosas, a aceptarlas como son, a comprender mejor su mundo interior y el de los otros.

Nuestra propuesta es que practiquéis *mindfulness* en casa, juntos, padres e hijos. Se trata sencillamente de “estar conscientemente presentes”. Esto supone cambios en vuestro comportamiento y actitud, hacia vosotros mismos y hacia vuestros hijos. Es una apuesta por experimentar, por no reaccionar inmediatamente o expresar con rapidez lo que piensas, intentando lograr un poco de tranquilidad, física y mental.

Todos podréis lograr calmar la mente llena de pensamientos, aprender a sentir y comprender vuestras emociones y concentraros mejor.

Los dos objetivos básicos que lograréis practicando *mindfulness* en casa con vuestros hijos son:

- *Parar y sentir.*

A diario hay numerosas ocasiones en las que tanto padres como hijos experimentáis que vuestras cabezas son un torbellino de pensamientos, un flujo continuo de pensamientos. En estas situaciones es

recomendable practicar ejercicios de respiración, por ejemplo practicar un ejercicio muy sencillo que ayuda a “salir de la cabeza para bajar a la tripa” donde no hay pensamientos, sólo un suave movimiento continuo.

– *Aceptar la realidad y actuar más reflexivamente.*

La vida está repleta de incidencias y situaciones difíciles, problemáticas. Lo mejor es observar la realidad muy atentamente, meditar, reflexionarlo bien y después decidir, actuar. No conviene actuar impulsivamente dejándose arrastrar por las emociones propias o del otro. Es preferible detenernos un momento, observar la situación, identificar lo que sentimos, pensamos y queremos hacer, no dejándonos arrastrar por la tendencia a reaccionar automáticamente.

Estas situaciones con frecuencia provocan frustración en los niños y, por lo general, la tolerancia a la frustración no está muy desarrollada en ellos. Conviene ayudarles a responder menos a partir de la frustración, reaccionando con más suavidad, siendo más comprensivos.

Eline Snel comenta “... *No puedes influir en el comportamiento del mar. No puedes detener las olas, pero sí que puedes aprender a surfear... Y cuando ves las olas como de verdad son, puedes, a partir de la atención completa, tomar decisiones más acertadas y actuar después de haberlo meditado bien... No puedes hacer que las olas sean más pequeñas o que sean más potentes. Vienen y van según su propio ritmo... Al reconocer las olas en tu vida y no reaccionar de forma automática, podrás apreciar que tienes más calma.*”

El buen comienzo a veces es dejar de querer que las cosas sean distintas a como son y centrarse en cómo son realmente.

Para abordar este reto de practicar *mindfulness* con vuestros hijos os deberéis exigir cultivar tres cualidades:

Aceptación (reconocer las cosas tal como son), **presencia** (estar presente sin exigiros continuamente opinar o juzgar) y **comprensión** (comprender que vuestras actuaciones y las de vuestros hijos no son las ideales en todos los momentos).

Estas tres cualidades os aportan una visión abierta e incondicional, os permitirán ver a vuestros hijos y a vosotros mismos tal como sois en realidad y no como vosotros (u otros) esperaréis ser.

Eline Snel en su libro “***Tranquilos y atentos como una rana***” ofrece recursos para que los padres meditéis a través del *mindfulness* con vuestros hijos. Ofrece, entre otros recursos, textos y audios para guiar once meditaciones específicas con niños. Considera que así lograrán tener una actitud más amable y estar atentos en cualquier momento del día. Sus recomendaciones son:

- Practicar los ejercicios con regularidad.
- Practicar como si fuera un juego compartido, de forma relajada y con humor, nunca como una obligación.
- Repetir los mismos ejercicios en momentos distintos porque cada vez se pueden tener distintas experiencias.
- Tener paciencia, no esperar resultados inmediatos.
- Ofrecer refuerzo positivo al niño.
- Comentar cómo os habéis sentido al realizar cada ejercicio.

Otro valioso apoyo en este nuevo proyecto familiar, especialmente con los niños más pequeños, puede ser el libro “***Un bosque tranquilo***” de Patricia Díaz-Caneja. A través de un bonito cuento con bellas ilustraciones presenta a unos personajes que guían las actividades que va proponiendo para que realicéis con vuestros hijos.

Os animamos a que dediquéis sistemáticamente una pequeña porción del tiempo compartido con vuestros hijos a abordar estas cuestiones. A lo mejor sólo cinco minutos al día, sólo eso. Si en el centro escolar también se está trabajando en esta línea será un complemento ideal y, si no es así, también será beneficioso.

A continuación vamos a ir explicando algunos aspectos generales sobre cómo practicar *mindfulness*. No nos proponemos proporcionaros un programa concreto de actividades con una temporalización detallada, para eso disponéis de variados recursos como por ejemplo los dos mencionados con anterioridad. El objetivo en este caso es intentar clarificar algunos aspectos de este método de meditación y motivar a su práctica.



- LA ATENCIÓN COMIENZA CON LA RESPIRACIÓN

Una forma sencilla de lograr que los niños estén presentes en el momento actual es dirigir su atención a su respiración. Es como el ancla que nos hace volver una y otra vez al presente, al aquí y al ahora. Al observar el movimiento de su respiración pueden sentir si están nerviosos, calmados, inquietos. Pueden darse cuenta si contienen la respiración o si fluye por sí misma. Sirve para ser más consciente de tu mundo interior, para darse cuenta del ahora, lo que supone el principio de la concentración. Lleva a un estado de calma y tranquilidad que ayuda a pensar, sentir y actuar con claridad. Los niños pueden utilizar muy bien la ayuda de la respiración en momentos de nerviosismo.

Centrar la atención en la respiración ayuda siempre. Es el primer paso para reaccionar *mindful*. Se deja de reaccionar automáticamente y se lleva la atención a la respiración, siendo conscientes de la inspiración y de la espiración.

Para ello Eline Snel propone un ejercicio de respiración, centrando la atención en la tripa. Para hacerlo más atractivo para los niños se ayuda de la explicación del modo de proceder de una rana. Practicar con la atención de una rana es una forma sencilla de hacer que los niños se concentren en su respiración. Ella lo plantea de la siguiente manera:

“Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad”.

Estar sentado con la atención de una rana es un ejercicio básico muy importante. Sentados y respirando se consigue la tranquilidad, pero no de forma inmediata sino a través de una práctica sistemática. Estando presentes en su respiración, los niños advierten rápidamente que aparecen pensamientos que les distraen, pero son capaces de volver al momento presente y darse cuenta de que se han distraído. Al darse cuenta pueden volver a su respiración o a la tarea que estuvieran realizando.

Además del ejercicio de la rana, en el ambiente familiar también se puede practicar la observación de la respiración en otros momentos: viendo la televisión, jugando a algún juego con el ordenador, en una situación de tensión o disgusto, al levantarse, al acostarse...

Y también fuera de casa, por ejemplo podéis pedirle a vuestros hijos que observen su respiración cuando van en bicicleta, cuando hacen la cola para pagar en el supermercado o cuando están hablando con amigos. Esto les ayuda a ser cada vez más conscientes del movimiento de la respiración en variadas situaciones. La respiración tiene influencia en el mundo exterior e interior.

- PRACTICAR LA ATENCIÓN A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS

La atención se debe practicar y los sentidos son un buen medio para hacerlo. Lo que vemos, oímos, olemos, sentimos o saboreamos pertenece al presente. A menudo se acompaña de pensamientos, juicios u opiniones de nuestra mente crítica. El reto es percibir las cosas sin dejar que intervenga la mente crítica, así se descubren cosas nuevas y distintas.

En casa se pueden realizar ejercicios relacionados con los cinco sentidos para ejercitar “el músculo de la atención”. Algunos ejemplos son:

Gusto

Normalmente no comemos con atención. En casa podéis empezar a compartir con los demás lo que saboreáis y sentís cuando muy atentamente os lleváis algo a la boca, lo masticáis, saboreáis y os lo tragáis. También puede ser interesante realizar la práctica de comer un alimento como si lo hiciéramos por primera vez, como si acabáramos de llegar al planeta Tierra, intentando captar plenamente todo lo que nos aporta este nuevo descubrimiento.

Vista

Observar con mente abierta, con curiosidad, sin juicio previo. Mirar sin que los pensamientos interfieran en la experiencia de mirar. Si vuestros hijos interpretan menos, cada vez percibirán más cosas y recordarán más de lo que han visto. Mirando atentamente se comprende de forma más profunda.

Con los niños pequeños podéis intentar que recuerden cinco cosas que ven de camino hacia el colegio (un árbol, una señal de tráfico, un edificio que llame su atención, la valla del colegio...) ¿Cómo son? Podéis practicar con ellos apreciar cada vez más cualidades de las cosas; por ejemplo, los colores y las formas de ese árbol. Cuando simplemente ves algo, sin juzgar si es hermoso o feo, entonces puedes captar más aspectos de la realidad.

Con niños mayores una actividad puedes ser coger una ramita de un árbol y dibujarla con todo lujo de detalles. Dibujar lo que ves, no lo que crees ver. Si haces esto durante unos días seguidos, te darás cuenta de que cada vez percibes más cosas de la ramita y que el dibujo es cada vez más parecido a la realidad.

Audición

A veces a todos, niños y adultos, nos cuesta oír realmente lo que nos están diciendo. Para aprender a escuchar se necesita atención consciente y aprender a darnos cuenta de que nos hemos despistado.

Para practicar esta capacidad con vuestros hijos, podéis aprovechar el momento cotidiano de una conversación mientras cenáis. Por ejemplo, en el momento de la cena, cada uno pueda explicar durante un par de minutos algo que le ha sucedido ese día ya sea importante o no, mientras el resto de los miembros de la familia simplemente escucha, sin emitir juicio. Escuchar queriendo realmente oír y comprender lo que el otro tiene que decir es sumamente valioso.

— ESCUCHAR LAS SEÑALES DE TU CUERPO

Si ya habéis practicado la atención a través de la respiración y los sentidos, habréis empezado a tomar mayor conciencia de vuestro cuerpo.

Si escuchamos nuestro cuerpo notamos muchas sensaciones. El cuerpo reacciona a las emociones, a los pensamientos. El cuerpo lo nota todo y envía señales, es como un barómetro. Normalmente percibimos estas señales pero a veces ignoramos las que nos desagradan y esto nos puede perjudicar. El *mindfulness* en estas situaciones nos ayuda a parar y nos enseña a “ir de la cabeza al cuerpo” para notar mejor todas las sensaciones.

Generalmente, tu cuerpo te escucha y si tu salud es buena responde adecuadamente. Cuando enseñas a los niños a escuchar las señales de su cuerpo, aprenden ya a temprana edad que el cuerpo no sólo obedece las órdenes que le dan, sino que también les envía señales informativas de su estado interno. Pueden sentir enfado, cansancio, tristeza, dolor, miedo, alegría, soledad, vergüenza, tranquilidad... Aprenden que no necesitan pensar en lo que sienten, que basta con sentirlo, reconocerlo y prestarle atención. Después puedes elegir: ¿qué hago con lo que siento?

Practicando ejercicios que llevan la atención al cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, haciendo un escaneo del cuerpo, podéis ayudar a vuestros hijos a escuchar las señales de su cuerpo y así también les ayudas a profundizar en el conocimiento de sus límites, a saber cuándo ya es suficiente. Se trata de recorrer con nuestra atención todo el cuerpo desde la cabeza a los pies con cierto orden como si pasáramos un escáner. Es lo que se denomina hacer un body scan. Se van repasando las sensaciones con la linterna de la atención.

Patricia Díaz-Caneja propone realizar con niños pequeños la actividad de observar cómo está su cabeza, preguntándoles a qué animal se parece su pensamiento. Así les ayudaremos a diferenciar los distintos tipos de pensamientos de su mente. Por ejemplo “pensamiento mono” si su pensamiento va de un sitio a otro, “pensamiento cangrejo” si va recordando lo que hizo ayer o ha hecho esta mañana, “pensamiento gacela” si está acelerado pero siempre en la misma dirección...

Un buen ejercicio para ayudar a vuestros hijos a relajar conscientemente su cuerpo es hacer el “test del espagueti”. Así aprenden a convertir la tira larga y dura de espagueti crudo que a veces hay en su cuerpo en una tira blanda, flexible y bien cocida. Consiguen que su cuerpo se quede completamente blando, totalmente relajado. Aprenden a reconocer las señales de su cuerpo, por ejemplo calma, inquietud o cansancio, y cuando detecten “bullicio interior” sabrán qué hacer para conseguir un estado agradable de calma y relajación. Serán más hábiles para detectar todo tipo de señales corporales: dolor, mareo, no sentirse a gusto, haber comido suficiente, tener hambre...

En casa podéis practicar con los niños la percepción de las señales del cuerpo, ayudarles a percibir su cuerpo y saber cómo se sienten. Eline Snel propone abordarlo de la siguiente forma:

“¿Qué percibes de tu cuerpo? ¿Tienes en ocasiones dolor de barriga, dolor de cabeza o estás mareado? ¿Cuándo sientes estas cosas? ¿Quieres explicarlo o hacer algún dibujo? ¿Es siempre la misma sensación a lo largo del día? ¿Qué puedo hacer para ayudarte? ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando te despiertas? ¿Está cansado o descansado? Dibuja un termómetro y escribe cada día cómo te sientes (cansado abajo, en forma arriba)”.

“Cuando subes corriendo la escalera a toda prisa, ¿corren solamente las piernas, o corre también algo más? Toma conciencia de todos los músculos que participan en ello. Y cuando de repente paras de correr, ¿qué es lo que notas entonces en tu cuerpo?, ¿qué pasa con tu respiración, tus músculos, el latido de tu corazón?”

— EL TIEMPO INTERIOR

Lo habitual es que las personas tengamos cambios de humor o sentimientos intensos. Lo importante es detectar ese “tiempo interior” sin rechazarlo ni obsesionarnos en pretender que sea diferente de lo que es en este momento. Consigues estar presente en la realidad si dejas de querer que brille el sol cuando está lloviendo.

Jugar al “parte meteorológico personal” puede ayudar a los niños a comprender su mundo interior. Será una forma de que os acerquéis a ellos, a sus estados de ánimo, ayudándoles a aceptarlos.

En algunos momentos vuestros hijos estarán de mal humor. Una buena ayuda será ayudarles a no resistirse y ser conscientes de lo que están sintiendo. Al reconocer sus sentimientos negativos podrán aceptarlos.

Hay situaciones en las que un niño se enfada, es poco consciente de que está enfadado y puede gritar, tener una rabieta, insultar o pegar. Luego es posible que se sienta incómodo porque ha actuado de una forma que no le gusta. Gracias a estas prácticas de atención plena, se dará cuenta de que en esa situación concreta se enfada y podrá actuar de una forma más adecuada y más amable para todos. El niño tiene emociones pero las emociones no le tienen a él. Pretendemos que el niño no se deja atrapar por sus emociones.

Como padres no podréis solucionarlo, pero será bueno que permanezcáis a su lado dejando que demuestren y acepten sus emociones. Vuestros hijos sabrán que estáis a su lado y que los queréis aunque su estado de ánimo sea malo.

Así propone Eline Snel desarrollar el “ejercicio del parte meteorológico personal”:

“Siéntate cómodamente, cierra los ojos o déjalos entornados, como prefieras. Tómate el tiempo que necesites para descubrir cómo te sientes en este momento. ¿Qué tiempo está haciendo por dentro? ¿Te sientes relajado y brilla el sol? ¿O está el cielo encapotado, cubierto de nubes y a punto de caer un chaparrón? ¿O quizás hay una tormenta? ¿Qué sientes realmente? Es como hacer el parte meteorológico según tu estado emocional de este momento, sin pensarlo.

Y cuando sepas cómo te sientes en este mismo instante, lo dejas tal cual, exactamente como es, no precisas sentirte de otra manera distinta a como te sientes ahora. ¿Verdad que no puedes cambiar el tiempo exterior? Permanece así, experimentando esta sensación por un momento.

De forma amable y curiosa, observas las nubes, la luz brillante del cielo o los colores oscuros de la tormenta que se acerca... Es simplemente lo que hay, el humor no puede cambiarse así como así. Igual que no puede cambiarse el tiempo.

Puede ser que en otro momento del día el tiempo cambie, pero ahora es como es. Y así está bien. Los estados de ánimo cambian. Pasan por sí mismos. No tienes que hacer nada para ello. Y esto hace las cosas más fáciles”.

De esta manera los niños aprenderán a diferenciar entre ellos y sus estados de ánimo. Ellos no son la lluvia, pero se dan cuenta de cuándo hay un chaparrón en su interior. Yo no soy cobarde pero me doy cuenta de cuándo tengo sensación de miedo en mi cuello.

A la mayoría les gusta dibujar “el tiempo”. Les hace conscientes de la lluvia, el sol y la tormenta en ellos mismos. Y lo importante es que dejan que les pase.

Algunas actividades para practicar la aceptación de las sensaciones y sentimientos son:

Dibujar tu parte meteorológico particular de este momento. Al finalizar el día, comprobar si el tiempo todavía es el mismo o si ha cambiado hace ya un buen rato. Nada permanece siempre igual. Saber esto puede ayudar.

Observar las distintas manifestaciones climatológicas cuando pasean por la calle. Sentir la lluvia, el frío en las mejillas, el viento que empuja el cuerpo, el agradable calor del sol... A lo mejor se siente miedo ante la tormenta o se considera un fenómeno emocionante.

¿Qué humor tienen hoy tus padres? ¿Y tu hermano, tu hermana o tus amigos? ¡A ver si puedes observarlos como si observaras el tiempo exterior! Sin censurarlo. A veces llueve y a veces brilla el sol. En todos nosotros.

— MANEJAR SENTIMIENTOS DIFÍCILES

Los sentimientos y las emociones se pueden sentir en el cuerpo. Podemos sentir enfado, tristeza, miedo, alegría... unas veces con poca intensidad y otras con gran intensidad, pero siempre influyendo en nuestro estado de ánimo.

Lógicamente se desean expulsar los sentimientos que perturban nuestro bienestar y prolongar los agradables. Al detectar los sentimientos los acompañamos de pensamientos. Al preocuparnos alargamos la estancia del sentimiento. Lo mejor para vuestros hijos será aprender a reconocer sus sentimientos, aceptarlos y sentirlos sin pretender apartarlos, modificarlos o expresarlo inmediatamente. Es suficiente sentirlos con atención.

De hecho los sentimientos difíciles no existen. Lo que sí puede ser difícil es convivir con ellos y con los pensamientos y las conductas que provienen de los mismos, especialmente cuando son muy fuertes e intensos. Un sentimiento te dice algo de cómo estás viviendo una situación. No siempre nos indica cómo es esa situación en realidad.

El arte de manejar los sentimientos es enseñar a los niños lo siguiente:

- Que no necesitas dejarte arrastrar por ellos ni tienes que apartarlos. Puedes sentirlos en tu cuerpo, observarlos y prestarles atención, hasta que cambian por sí mismos. También puede ayudar expresarlos o dibujarlos.
- Que tú no eres tus sentimientos, pero que los tienes. No es que sea un llorón, estoy triste.
- Que todos los sentimientos están bien, pero no todos los comportamientos. El comportamiento puede cambiarse, los sentimientos no.

Al igual que los adultos, los niños pueden quedar muy confundidos ante la intensidad de ciertos sentimientos. A menudo no saben qué hacer con ellos. En estos casos, es bueno que los padres les

enseñéis a ser conscientes de la intensidad de esos sentimientos. Con una atención plena, abierta, sin juzgar. Permitir, de forma comprensiva, que el dolor, el miedo, la ira o la alegría estén presentes es algo que conforta a los niños. Les enseña a afrontar el temporal. También aprenden que los sentimientos desaparecen al cabo de un tiempo, igual que un aguacero. Si el sentimiento prevalece, puede ser de ayuda buscar una distracción, jugando a cualquier cosa o acariciando a su mascota por ejemplo. Sentirse abrazados o sentarse en el regazo de papá o mamá. En ocasiones prefieren hablar de ello, entonces, escuchar de verdad es suficiente. Otras veces no quieren hablar de nada. Decirles que estás ahí, para cuando sí quieran hablar también es suficiente.

Es frecuente que aparezca en muchos niños el enfado. Por lo general les cuesta aceptarlo y esto lo hace más complicado. Algunos niños llegan a perder el control, haciendo daño a otra persona o a sí mismos. Existen ejercicios de *mindfulness* para ayudar a vuestros hijos a salir de esta “tormenta”. Se acostumbrarán a aceptar sus sentimientos tal y como son, sin reaccionar de forma inmediata, sin asustarse por su intensidad, sabiendo que están en su cuerpo un rato pero que a lo mejor se van pronto, conociendo mejor estos sentimientos y dándose cuenta de que no son tan malos... Puede ayudarles pensar que son como nubes que pasan por el cielo, llegan, están un rato y se van.

Podéis ayudar a vuestros hijos en la práctica de reconocer y nombrar sus sentimientos en cualquier momento y circunstancia. Ellos pueden señalar un emoticono que se corresponde con ese sentimiento. Podéis hablar de ello, con curiosidad e interés hacia lo que están sintiendo en este preciso instante. Preguntando por ejemplo: ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo? ¿Cómo quisieras reaccionar? ¿Puedes acercarte a este sentimiento y permanecer a su lado, tal como harías con tu mascota o con tu mejor amigo?

Aceptar el sentimiento que existe ahora, proporciona a la larga más reconocimiento del mismo. Saber cómo siento el enfado, el miedo, la tristeza... Ayuda a centrar mi atención en el sentimiento.

También ayuda que vuestros hijos sepan que pueden “sobrevivir”, incluso a los sentimientos más intensos.

Cuando prestamos atención de este modo, podemos elegir qué es lo que queremos hacer y cómo deseamos hacerlo. No nos dejamos llevar por nuestros pensamientos, emociones ni sensaciones, sino que somos capaces de actuar conscientemente. Así comenzamos a responder en lugar de reaccionar de manera automática.

Otro aspecto importante es que los niños respeten los sentimientos de preocupación, frustración, impaciencia, tristeza o cansancio de sus padres, hermanos, amigos...

— MIL Y UNA PREOCUPACIONES

Las preocupaciones aparecen cuando quieres que algo sea distinto a como es. Con frecuencia nos sentimos intranquilos por pensamientos, opiniones, dudas... Preocuparse no es el medio para alcanzar la solución. Es importante que vuestros hijos sepan que no deben creerse todos sus pensamientos ni deben dejar que los pensamientos manden en ellos. Para ello tienen que aprender a no “escucharlos”.

Puede ser útil que hagan una lista de sus preocupaciones más frecuentes y que durante los siguientes días cuando tengan ese tipo de pensamientos no se dejen arrastrar por ellos, que observen estas preocupaciones sin tomárselas muy en serio y que experimenten cómo van desapareciendo por sí mismas como si fueran nubes.

Primero hay que conocer los pensamientos y luego elegir seguirlos o sólo observarlos y dejar que se vayan. No hay que creérselos inmediatamente. Al observarlos te das cuenta de que intentan dirigirte.

Un buen momento para hablar sobre las preocupaciones de los niños es la hora de acostarse.

Existen ejercicios de *mindfulness* como por ejemplo “La fábrica de las preocupaciones” propuesto por Eline Snel que pueden ayudar a vuestros hijos a ser conscientes de su preocupación y escapar de sus pensamientos llevando su atención lejos de su cabeza atendiendo al movimiento de su tripa al respirar.

Otra alternativa más adecuada para algunos niños es hacer alguna manualidad, pueden elaborar una bonita “cajita de preocupaciones”. Antes de que vuestros hijos se acuesten, preguntales de nuevo si tienen algún problema. ¿Tienes preocupaciones? Al pensar en ello por un instante (en lugar de no pensar en el asunto), se hace visible de qué tipo de problema se trata. Estos son los pensamientos que pueden guardarse en la cajita. Abrir la tapa, poner las preocupaciones dentro, cerrar la tapa. Los niños pueden poner la cajita en algún estante de su habitación, donde puedan observarla desde una cierta distancia, para que así vean que sus preocupaciones ya no se encuentran en su cabeza, sino dentro de la cajita.

— PRACTICAR LA AMABILIDAD

Podéis dar un paso más ayudando a vuestros hijos a reflexionar sobre las personas que son simpáticas y amables con ellos. Darse cuenta de las sensaciones tan agradables que les transmiten. Lo siguiente es que aprendan a enviar esos mismos sentimientos a otras personas. Ser amable es algo bueno para el otro y para ti mismo.

Como ya hemos planteado, hay que ayudar a aceptar los “sentimientos difíciles” pero también resaltar otros sentimientos más placenteros. Patricia Díaz-Caneja plantea una actividad en la que se le solicita al niño que reflexione sobre la cantidad de cosas buenas que le pasan cada día, propone que trate de sonreír y dar las gracias a menudo.

Lo adecuado es valorar lo gratificante que son los momentos en los que los demás son amables con nosotros y proponernos de forma sincera, no artificial, proporcionar momentos agradables a otras personas.

Es importante reconocer que a veces somos antipáticos, no es grave pero hay que ser consciente de ello en el mismo momento que sucede.

Cada miembro de la familia puede hacerse una pulserita con una simple goma elástica y ponérsela en la muñeca derecha, para llevarla durante algunas semanas. Nos ayudará a acordarnos de ser amables con nosotros mismos y con los demás. Cada vez que advirtamos que hemos sido desagradables con nosotros mismos o con los demás, nos la cambiaremos de muñeca. Cuando se produzca otro incidente, volveremos a colocarnos la pulsera en la mano derecha. Así, cada vez que te comportes poco amistosamente te darás cuenta de ello. Y cuando eso suceda, no te enfades contigo mismo, simplemente sonríe y ponte la pulsera en la otra muñeca. En este ejercicio no se trata de que no puedas ser antipático o poco amable. Se trata de que te des cuenta de ello cuando ocurre. Entonces puedes elegir: ¿sigo con ello, o paro, ahora que me he dado cuenta?

— ACEPTAR QUE NO PODEMOS CONSEGUIR TODO

A veces deseamos que las cosas sean distintas a como son, pero algunas metas están fuera de nuestro alcance. Los deseos constantemente nos muestran lo que no tenemos. Algunas situaciones no las podemos cambiar a pesar de nuestro esfuerzo y mejor intención, pero lo que sí podemos cambiar es nuestro comportamiento ante esta situación. Para ello puede ser de gran ayuda nuestra capacidad de

ver imágenes cuando cerramos los ojos. Ayudarnos de nuestro “cine interior” de imágenes agradables, utilizando imágenes mentales de forma consciente. No lograremos manipular la realidad en este momento pero sabemos que todo cambia y a lo mejor la situación cambia por sí misma. Lo que sí está en nuestras manos es modificar nuestra actitud.

Hay ejercicios de *mindfulness* para que vuestros hijos aprendan a:

- ser más pacientes porque todo requiere su tiempo,
- confiar en que todo cambia y
- soltar, dejar de centrarse en su deseo de manipular la realidad y querer controlar que las cosas sucedan de una determinada manera. Lo que no implica rendirse.

Conocer sus deseos, confiar en los cambios y dejar que las cosas fluyan. Sin obsesionarse en su deseo concreto las cosas pueden cambiar de forma natural. Pero siempre aceptando, reconociendo la realidad.

Con estas explicaciones esperamos haber podido ayudaros a comprender mejor qué es el *mindfulness* y haberos transmitido cierta curiosidad o interés por intentar practicarlo con vuestros hijos. Esperamos que incorporéis algunas prácticas de *mindfulness* en vuestras vidas, que disfrutéis observando qué ocurre haciendo las cosas despacio y con atención. Y a lo mejor poco a poco os interesáis por conocer más sobre este tema... Ojalá os ayude a mejorar vuestro bienestar físico y emocional. ¡Ánimo!

4. INICIACIÓN AL MINDFULNESS PARA ACNEES

4.1. JUSTIFICACIÓN

Ya hemos explicado cómo practicar *mindfulness* o *atención plena* en el aula con todos los alumnos del grupo-clase. A continuación vamos a centrarnos en una intervención más específica con un reducido grupo de alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEEs). Se propone emplear una nueva estrategia, el *mindfulness*, para abordar las dificultades que presentan estos alumnos. Consideramos que podría ser una intervención complementaria de gran utilidad que podría mejorar el desarrollo personal, socio-emocional y académico de estos alumnos.

Detallaremos un programa de intervención compuesto por trece sesiones de una duración aproximada de cincuenta minutos para trabajar con un grupo de entre cuatro y seis alumnos a lo largo de un curso escolar. Este programa lo hemos elaborado tomando como referencia “*Mindfulness for Health. Programa de mindfulness para niños con TDAH*” (M4H) desarrollado en el Servicio de Psiquiatría y Psicología del hospital Sant Joan de Déu de Barcelona con niños de siete a doce años. Lo hemos adaptado al contexto escolar y creemos adecuado desarrollarlo con niños con variadas necesidades educativas especiales de la etapa de Educación Primaria, no exclusivamente las asociadas al Trastorno con Déficit de Atención con Hiperactividad.

Nuestro planteamiento es que sea el profesor especialista en Pedagogía Terapéutica (PT) el responsable principal de su desarrollo, con la posibilidad, si las circunstancias del centro escolar lo permiten, de contar con la colaboración de otro profesional como el profesor de Audición y Lenguaje (AL), el Profesional Técnico de Integración Social (TIS) u otro profesional que se considere conveniente.



Proponemos una temporalidad quincenal para su desarrollo, de modo que cada dos semanas el profesorado de PT reservará una de sus sesiones de apoyo especializado con los ACNEEs para practicar *mindfulness* durante la totalidad de la sesión y en todas las demás sesiones de atención a estos

alumnos dedicará un breve tiempo (cinco minutos) en el inicio o en la finalización de la sesión a tutorizar un ejercicio *mindfulness* que se ha propuesto que los alumnos ejerciten. Será en la “sesión monográfica *mindfulness*” donde podrá ser apoyado por otros profesionales.

Con esta intervención el profesorado de PT estará favoreciendo que sus alumnos disminuyan su impaciencia e impulsividad, aumenten su capacidad de atención, aumenten su tolerancia a la frustración, mejoren sus estrategias de regulación emocional, aumenten su autocontrol, mejoren sus habilidades sociales, mejoren sus funciones ejecutivas (planificación, reflexión, memoria...), disminuyan su nivel de estrés e incluso que reduzcan sus conductas problemáticas. Así favorecerá el desarrollo personal y la evolución en los aprendizajes de los ACNEEs.

4.2 OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Trabajar y reforzar las funciones ejecutivas: atención y concentración plena.
- Mejorar las estrategias de regulación emocional y mejora de las relaciones sociales.
- Favorecer el autoconocimiento y aumentar el autocontrol, mediante el control de la relajación y la respiración.
- Mejorar la calidad de vida de los ACNEEs en el centro escolar y en casa.

4.3. ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

Todas las sesiones están estructuradas de forma similar. En cada una de ellas se detallan los siguientes pasos:

- Repaso de las tareas.

Se reflexiona junto a los alumnos sobre las prácticas *mindfulness* que han realizado en las dos semanas transcurridas entre dos sesiones del programa. Los alumnos practican en sus casas y también durante unos minutos en el resto de sesiones de apoyo con el profesorado de PT.

- Actividades.

En cada sesión se proponen de una a tres actividades. En todas ellas se entrena la atención, pero en cada una de ellas se emplea un tipo de anclaje al momento presente, principalmente tres tipos: respiración, sensaciones corporales y movimientos corporales.

En cada actividad se detallan los objetivos, el material necesario, la metodología y el tiempo previsible que se necesitará para desarrollarla.

- Feedback de la sesión.

A continuación se ayuda a los alumnos a reflexionar sobre las actividades realizadas.

- Tareas propuestas para las próximas dos semanas.

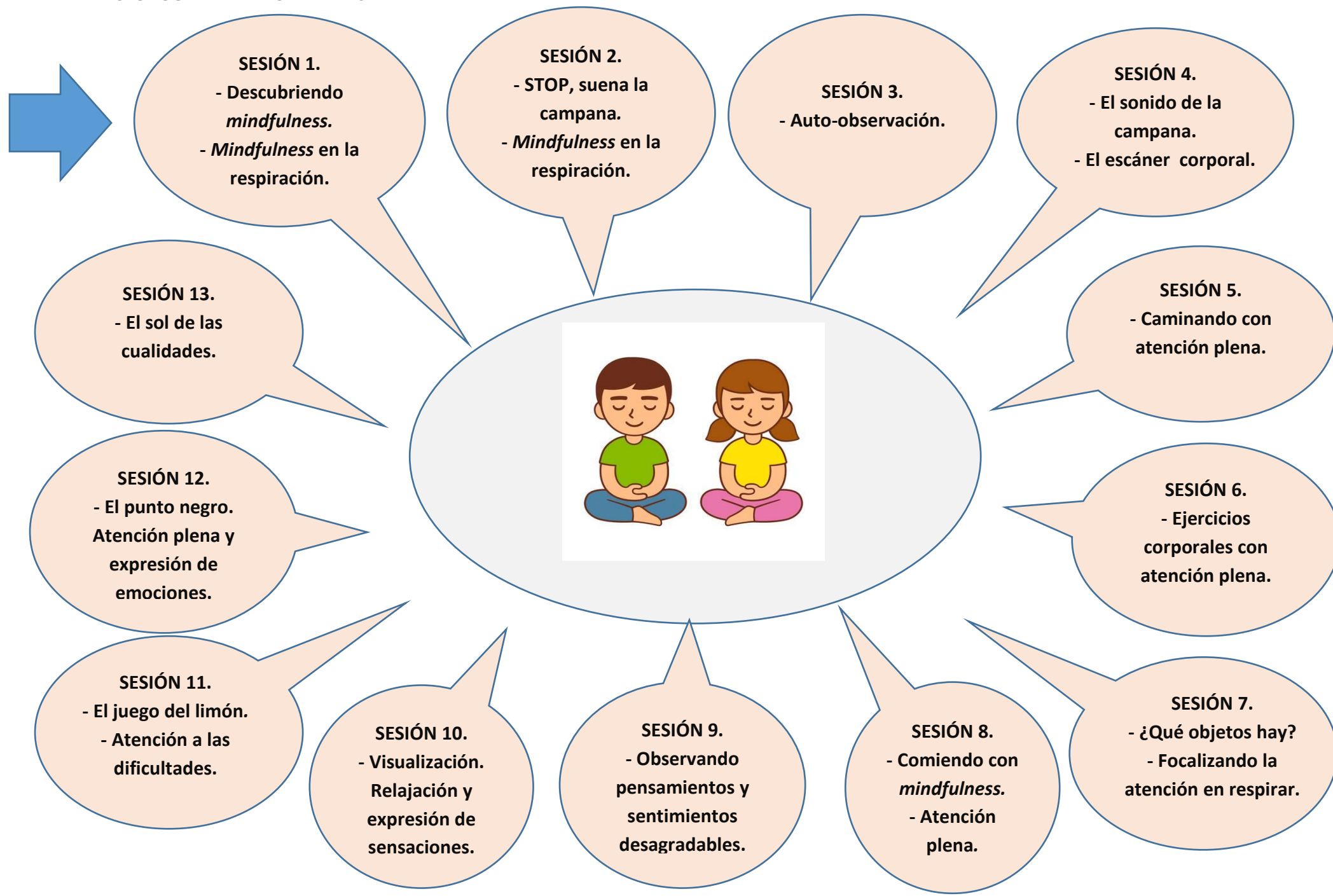
Para finalizar se recomienda practicar algunas actividades en casa y se informa que en el centro escolar se seguirá practicando durante algunos minutos en las sesiones de apoyo del especialista en Pedagogía Terapéutica. Para algunas de estas prácticas se facilitan unos registros. A los alumnos también se les entregan unas piedras que les facilitarán la realización de las prácticas de respiración en el contexto familiar.

En la primera y última sesión, por motivos evidentes, se establece alguna distinción en este esquema. La primera se inicia directamente con una actividad de presentación del *mindfulness* y la última se cierra con una actividad especial de finalización del programa.

Las recomendaciones básicas para todas las sesiones son:

- Realizarlas en una sala amplia donde se disponga de espacio suficiente para desarrollar las actividades propuestas, por ejemplo que los alumnos puedan tumbarse estirados en el suelo o que puedan desplazarse por la sala.
- Disponer de una silla para cada miembro del grupo (niños y profesionales).
- Tener una colchoneta para cada alumno participante.

4.4. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.



- 4.5. SESIONES MINDFULNESS PARA ACNEES

SESIÓN 1

Actividad 1. Descubriendo el mindfulness

Objetivos:

- Conocer y entender qué es el *mindfulness*.
- Fomentar la atención plena.

Material: imagen visual de un paisaje tranquilo, música relajante, pantalla audiovisual, ordenador o proyector.

Metodología: en primer lugar se pedirá a los niños que se sienten cómodamente. Se les pedirá que focalicen la atención en la imagen proyectada en la pantalla y al sonido de la música con una actitud abierta, curiosa y amigable (tres - cuatro minutos). Mientras realizan esta tarea se les irá preguntando: ¿qué estás pensando?, ¿qué pensamientos aparecen en tu cabeza?, ¿qué sientes?, ¿están apareciendo algunas emociones?, ¿puedes sentir/experimentar alguna sensación/emoción en tu cuerpo? ...

Se tomarán notas de sus contestaciones, apuntando lo que han pensado o sentido (emoción/experiencia corporal).

Para cerrar la actividad se dará una breve explicación de qué es el *mindfulness*: «Lo que acabamos de hacer ahora es *mindfulness*. *Mindfulness* es prestar atención a las cosas. Prestar atención a las cosas de forma consciente e intencionada. Prestar atención a lo que pasa aquí y ahora. Es estar atento a nuestras ideas/pensamientos, emociones, sensaciones corporales, con una actitud curiosa, amigable y abierta, sin rechazar, juzgar o criticar lo que está pasando, lo que estamos pensando o sintiendo. Se trata simplemente de observar y aceptar lo que está pasando en este instante, en el momento presente, ahora mismo. Hay que abrir los ojos, los oídos, utilizar todos los sentidos y hacer como de detective para descubrir qué pasa a mí alrededor, descubrir y estar atento a lo que veo, a lo que oigo. Y también estar atento a lo que pasa dentro de mí, descubrir qué ideas/pensamientos tengo en la cabeza, cómo me encuentro ahora, qué emociones siento ahora. Sin intentar cambiar nada, solo se trata de estar atentos, descubrir cosas y aceptarlas».

Tiempo estimado: diez minutos.

Actividad 2. ¿En qué nos puede ayudar el mindfulness? *

Objetivos:

- Conocer y entender qué es el *mindfulness*.
- Fomentar la atención plena.
- Trabajar la capacidad de atención.
- Favorecer la identificación de pensamientos y emociones.

Material: bolas o gong de meditación o una campana, un recipiente de plástico transparente, una cuchara, agua, distintas especias, granos o purpurinas que se hundan lentamente en el agua (escoger materiales de distintas densidades).

Metodología: en primer lugar se pedirá a los niños que se sienten en el suelo formando un círculo. Se cogerá el recipiente transparente y se llenará de agua colocándolo en el medio del círculo. Se dispondrán las semillas, granos y purpurinas cerca del recipiente transparente. Se procederá a explicar a los niños qué es el *mindfulness* de la siguiente forma:

« ¿Veis esto? (recipiente); el recipiente de agua va a ser nuestra cabeza, nuestra mente. ¿Todo el mundo sabe lo que es la mente y qué hay en la mente? (Explicar a los niños). ¿Y cómo está la mente/cabeza ahora? (Transparente, clara).

Y todo esto que veis aquí (semillas, purpurinas, granos) va a ser nuestras ideas/pensamientos y emociones. (Preguntar y explicar lo que son los pensamientos y las emociones). ¿Estáis preparados para estar atentos y descubrir cosas?

¿Qué piensas, qué ideas te vienen a la cabeza cuando te despiertas?». (Respuestas niños). «Elige el grano, semilla o color de purpurina que más cuadre con tu idea/pensamiento cuando te despiertas y echa un puñado en el recipiente».

Ahora se le pedirá a un niño que remueva el líquido con la cuchara para que se mezcle todo.

« ¿Y cómo te sientes cuando estás en el cole? » (Respuestas niños). « ¿Y cómo te sientes cuando tienes que hacer los deberes? » (Respuestas niños).

Cada vez que un niño aporte un pensamiento o sentimiento se le pedirá que añada un puñado de granos, semillas o purpurina al agua.

Una vez finalizadas las aportaciones se pedirá al niño que remueve el agua, que lo haga más deprisa y se observará el recipiente.

« ¿Cómo está la mente ahora? (Respuestas niños). Ahora la mente está revuelta, llena de cosas, con muchas ideas y muchas emociones. Así es como está nuestra mente cuando tenemos muchas ideas en la cabeza, cuando nos sentimos molestos, enfadados, preocupados, nerviosos. Cuando tenemos la cabeza así, ¿podemos ver las cosas claramente? ¿Nos sentimos a gusto/bien cuando estamos así? Pon algunos ejemplos en los que te sientes de este modo ». (Respuestas niños).

Ahora tocaremos las bolas de meditación y pediremos al niño que deje de remover el agua. «Respiraremos con el sonido de las bolas y observaremos cómo las semillas, los granos y la purpurina van depositándose poco a poco en el fondo del recipiente».

« ¿Veis como lo que hay en la mente se va depositando, va bajando al fondo del recipiente y el agua se va volviendo más clara? Pues esto es lo que le sucede a nuestra mente cuando hacemos *mindfulness*, cuando estamos atentos a las cosas, cuando estamos atentos a la respiración. ¿Cómo es ahora el agua? ». (Respuesta niños: clara y tranquila).

«Los pensamientos y las emociones están todavía en nuestra mente, en nuestra cabeza, están en el fondo del recipiente, no han desaparecido los pensamientos y las emociones pero como ahora sabemos estar atentos a ellos y sabemos observarlos de una forma calmada, ahora descansan tranquilamente en el fondo».

«El *mindfulness* nos ayuda a estar atentos y descubrir y saber los pensamientos y sentimientos que tenemos, nos permite elegir qué queremos observar y agitar en la mente. A veces tenemos muchas ideas y muchas emociones pero no sabemos muy bien cuáles son y todas juntas nos hacen no estar a gusto. Es importante saber qué pensamientos y sentimientos sentimos para no vernos arrastrados por ellos y poder orientarlos y focalizar nuestra atención en las cosas que más nos interesen».

Tiempo estimado: quince minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Kerry Lee MacLean, incluido en su libro *Peaceful Piggy Meditation*, Albert Whitman &Co., Park Ridge, IL, 2004).

Actividad 3. Mis piedras de la respiración

Objetivos:

- Practicar la respiración.
- Fomentar la atención plena en la respiración.
- Entrenar la atención y concentración.

Material: piedras de colores (diez para cada niño) y sacos de organza (uno para cada niño).

Metodología: se pedirá a los niños que se tumben en el suelo y coloquen sus manos sobre la tripa. Se les pedirá que sientan cómo se les hincha su barriga al tomar aire y como se deshinchas al soltarlo. Se practicará durante dos minutos. Al finalizar se les preguntará cómo se sienten.

A continuación se presentará a los niños las piedras de la respiración. Se les dará un saco de organza y se les pedirá que cojan sus diez piedras de la respiración. Después se practicará dos veces con las piedras de la respiración: se pedirá a los niños que coloquen las piedras en un montón a su derecha (si son diestros). Cada vez que el niño tome aire cogerá una piedra y la levantará hasta la línea media del cuerpo y al expulsar el aire la bajará y la colocará al otro lado, a la izquierda. Durante la práctica se guiará a los niños dando las siguientes instrucciones:

«Ahora vamos a realizar una práctica de *mindfulness* de atención a la respiración. Solo se trata de estar atento a cómo respiras, estar atento a cómo el aire entra y sale. Coge el aire despacito, y suelta el aire despacito. Coge el aire lentamente por la nariz y suéltalo poco a poco por la boca. Solo se trata de estar atentos a cómo respiro ahora, a cómo el aire entra y sale. Si te despistas no te preocupes, sigue intentándolo, estar atento a cómo respiro». Al finalizar la práctica se preguntará a los niños por la experiencia (sensaciones), cómo era su respiración, dónde la sentían, si ha cambiado alguna cosa, cómo se sienten ahora.

Tiempo estimado: quince minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Patricia Díaz-Caneja, incluido en su libro “Un bosque tranquilo: *mindfulness* para niños”, Librería Argentina, Madrid, 2015).

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones, cogniciones experimentadas.

Tiempo estimado: diez minutos.

Tareas propuestas para las próximas dos semanas

Se comentará a los alumnos que durante las sesiones de apoyo de las próximas dos semanas se van a dedicar unos minutos a ayudarles a practicar la respiración con la ayuda de sus piedras de respirar. El tiempo de práctica de la respiración suele ser de un minuto por año de edad, así un niño de siete años debería practicar unos siete minutos al día. Se puede iniciar la práctica estas dos primeras semanas con tres minutos, ayudándoles a reflexionar sobre la experiencia empleando como guía el registro presentado en el Anexo 1.

Cuando el profesor PT lo considere conveniente puede animar a los niños para que comiencen a realizar esta práctica en casa, para ello entregará a cada alumno otras diez piedras de respirar para que las utilicen en sus ejercicios en el contexto familiar. Previamente se habrá informado a las familias para contar con su colaboración.

(Si en las sesiones de apoyo no específicas del desarrollo del programa, resulta dificultoso practicar la respiración con piedras tumbados en colchonetas, se buscará una adaptación de este ejercicio para que los niños lo puedan realizar estando sentados).

SESIÓN 2

Repaso de las tareas

Se iniciará la sesión poniendo en común cómo han ido las prácticas de *mindfulness* realizadas en las últimas dos semanas, juntos en el colegio y de forma individual en casa. Se pedirá a los niños que cuenten cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si la tarea propuesta (atención a la respiración) les ha ayudado o no en alguna cosa. Se reforzará positivamente la práctica voluntaria e individual en casa.

Tiempo estimado: diez minutos.

Actividad 1: STOP, suena la campana*

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Potenciar la práctica de la escucha.
- Potenciar la capacidad de atención y concentración.
- Practicar la respiración.

Material: una campana, bolas de meditación, gong de meditación o app con el sonido (por ejemplo Tibet Bowls Free).

Metodología: se procederá a presentar a los niños la actividad de la siguiente forma:

« ¿Sabéis lo que es esto? (enseñando las bolas o el gong de meditación). Cuando escuchemos su sonido deberemos pararnos y dejar al lado todo lo que estamos haciendo, pensando o diciendo y nos dedicaremos a respirar y a prestar atención a cómo respiramos. Cuando oigamos el sonido tendremos la oportunidad para descansar, tomarnos un respiro y disfrutar de nosotros siendo simplemente conscientes y prestando atención a nuestra respiración, a cómo el aire entra y sale, intentando descubrir cómo respiro ahora y cómo me encuentro ahora».

A continuación pediremos a los niños que se muevan libremente por la sala y que cuando escuchen la campana se queden quietos y respiren tres veces. Luego pueden seguir moviéndose, pero cada vez que escuchen la campana deberán detenerse, respirar tres veces y prestar atención a cómo respiran y cómo se sienten.

Se repetirá la dinámica unas seis u ocho veces. Una vez finalizada la práctica se recogerá la experiencia, se fomentará la identificación de sensaciones y emociones y se focalizará en la importancia y beneficios de prestar atención a nuestra respiración.

Tiempo estimado: diez minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Thich Nhat Hanh y la comunidad de Plum Village, incluido en su libro Plantando semillas, Kairós, Barcelona, 2015).

Actividad 2: La rana*

Objetivos:

- Aprender a relajarse.
- Fomentar la atención plena.
- Mejorar la concentración.
- Trabajar la consciencia corporal.
- Reaccionar de una forma menos impulsiva.
- Potenciar el autoconocimiento del mundo interior.

Material: reproductor de música y CD con meditación guiada del libro “Tranquilos y atentos como una rana” de Eline Snel (audio número dos) o utilizar otro audio de meditación guiada sobre atención a la respiración.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en fila uno al lado del otro.

Introduciremos el ejercicio de la siguiente manera fomentando un clima de tranquilidad:

«A continuación realizaremos un ejercicio guiado para practicar y mejorar la respiración.

Es importante estar atentos a la respiración porque cuando dirigimos la atención hacia la respiración estamos atentos a lo que pasa ahora, a lo que pasa aquí, y no a las cosas de ayer o mañana. Si estamos atentos a la respiración podemos observar y descubrir muchas cosas. Podemos descubrir cómo nos sentimos, saber si estamos tranquilos, nerviosos, contentos, preocupados. ¿Practicamos un poco la respiración y vemos cómo nos sentimos? (Dejamos tiempo para que realicen la práctica)».

«Sabes cómo es tu respiración ahora; si podemos observar la respiración sabemos un poco más, somos un poco más conscientes de lo que pensamos y sentimos, de nuestro mundo interior y estamos acercándonos hacia la concentración».

«Cuando uno está nervioso, preocupado, enfadado y distraído, le es difícil concentrarse y poder entender las cosas, resolver problemas, hacer bien los ejercicios, un examen y los deberes».

«En los momentos que estamos tensos y nerviosos como antes de hacer un examen, explicar alguna cosa que nos preocupe, hablar delante de otros niños, o cuando estamos enfadados, la respiración nos puede ayudar a calmarnos, a tranquilizarnos. Nos ayuda a no responder a las cosas rápidamente, de forma inmediata, automática y sin pensar».

« ¿Sabéis lo qué es una rana? (respuesta niños), ¿y qué hacen las ranas? (respuesta niños). Ahora vamos a aprender a quedarnos sentados y atentos como una rana. Las ranas pueden saltar muy alto, hacer saltos enormes pero también pueden quedarse muy quietas, observando todo lo que hay a su alrededor, practicando a estar atentas y tranquilas. Cuando la rana está muy quieta se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, se queda tranquila y respira. No siempre salta y reacciona, cuando está quieta y tranquila no se cansa y tampoco se deja llevar por las ideas que le pasan por la cabeza.

Mantiene la calma y tranquilidad, mientras la barriga se le hincha y se le deshinch.

Nosotros también podemos conseguir comportarnos como una rana. Solo necesitamos estar atentos, atentos a nuestra respiración; ¿lo intentamos?».

(Práctica con el CD con meditación guiada del libro “Tranquilos y atentos como una rana” de Eline Snel. Audio número dos).

Al finalizar el ejercicio se realizará una reflexión sobre lo que han experimentado en la actividad y cómo se sienten en este momento. Se potenciará la importancia de estar atentos a la respiración (saber cómo nos encontramos, aprender a estar más tranquilos y aprender a focalizar la atención y ganar concentración).

Tiempo estimado: quince minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Eline Snel, incluido en su libro “Tranquilos y atentos como una rana”, Karós, Barcelona, 2013).

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones y cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tiempo estimado: diez minutos.

Tareas propuestas para las próximas dos semanas

Se comentará a los alumnos que durante las sesiones de apoyo de las próximas dos semanas se va a continuar ayudándoles a practicar la respiración con la ayuda de sus piedras de respirar. Se continuará realizando una práctica de tres minutos.

Como los alumnos ya saben realizar esta práctica, se les recordará que la realicen diariamente en casa.

Sesión 3

Repaso de las tareas

Se iniciará la sesión poniendo en común cómo han ido las prácticas de *mindfulness* realizadas en las últimas dos semanas, juntos en el colegio y de forma individual en casa. Se pedirá a los niños que verbalicen cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si la tarea propuesta (atención a la respiración) les ha ayudado o no en alguna cosa. Los alumnos que hayan utilizado el registro propuesto se ayudarán de él para comentar sus prácticas. Se reforzará positivamente la práctica voluntaria e individual en casa y la cumplimentación del registro.

Tiempo estimado: diez minutos.

Actividad 1: Auto-observación

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Fomentar la auto-observación.
- Potenciar la identificación de pensamientos, emociones y sensaciones.
- Desarrollar el autocontrol.

Material: una hoja con la figura de una silueta humana, un lápiz, una goma de borrar y una colchoneta para cada alumno.

Metodología: se iniciará la dinámica preguntando a los niños si saben qué significa observar (mirar). Una vez definido “observar”, se les preguntará por el significado de observarse/auto-observarse y se les explicará su significado (mirarse a uno mismo, como si nos miráramos en un espejo, mirar dentro nuestro, descubrir cosas nuestras, descubrir cómo nos encontramos ahora). A continuación empezaremos la práctica de auto-observación.

«Ahora vamos a intentar auto-observarnos, mirarnos, observarnos a nosotros mismos. Vamos a intentar conectar, descubrir cosas nuestras, descubrir y estar atentos a nuestros pensamientos/ideas, a nuestras sensaciones y a nuestros sentimientos/emociones.

Aprender a auto-observarnos, a mirarnos, a descubrir cosas de nosotros, aprender a conocernos a nosotros mismos nos ayuda a saber cómo somos y cómo estamos. Conocernos, saber qué pensamos y sentimos nos ayuda a saber cómo estamos, nos ayuda a controlarnos, nos ayuda a estar más tranquilos, nos ayuda a estar mejor con nosotros y con los demás, nos ayuda a disfrutar más de las experiencias y de las cosas de cada día».

«Ahora vamos a cerrar los ojos y a respirar tres veces. Ahora vamos a observarnos la cabeza: voy a observar y a estar atento a cómo tengo la cabeza ahora, voy a prestar atención a mis ideas/pensamientos: ¿cómo tienes la cabeza, la mente hoy?, ¿está clara o confusa?, ¿se muestra lenta o pesada?, ¿tienes muchas o pocas ideas?, ¿las ideas, la mente, van saltando de un pensamiento a otro, como un mono que va de rama en rama?, o ¿va la mente muy rápida, las ideas corren como un leopardo? O quizá las ideas van muy despacio, caminando como una tortuga. ¿Cómo está tu cabeza, tus ideas, tus pensamientos ahora? Intenta descubrir y prestar atención a como tienes la cabeza ahora, cómo son tus ideas ahora».

«Ahora vamos a dejar de prestar atención a la cabeza y vamos a dirigir nuestra atención hacia el cuerpo. Nos vamos a centrar en la postura, la respiración, las sensaciones del cuerpo, los movimientos. Empezaremos observando cómo es nuestra respiración ahora: ¿cómo es tu respiración?, ¿es rápida, lenta, cortada, tranquila? No intentes cambiarla, solo se trata de descubrir cómo es tu respiración ahora. ¿En qué parte del cuerpo puedes sentir el aire de la respiración? En la nariz, en la boca, en el pecho, en la barriga. Ahora deja de estar atento a la respiración y presta toda tu atención en los pies e intenta descubrir qué zapato te aprieta más. Ahora vas a intentar descubrir qué parte del cuerpo tienes más fría, y qué parte más caliente, y si hay alguna parte del cuerpo que te duela, que sientas incómoda. Muy bien, ahora vamos a dejar de estar atentos al cuerpo, a las sensaciones del cuerpo y vamos a centrarnos en nuestro corazón, vamos a dirigir la atención hacia los sentimientos y emociones. ¿Cómo se encuentra hoy tu corazón, qué emoción estás sintiendo ahora? Y si piensas en una emoción/sentimiento positivo, ¿en qué parte del cuerpo la notas, la sientes?; ¿puedes identificarla?, y si piensas en una emoción negativa, ¿en qué parte del cuerpo la notas, la sientes?; ¿puedes identificarla?»

«Ahora vamos a respirar tres veces y abriremos los ojos. Enhorabuena, felicidades, ahora acabas de hacer una actividad que te ha ayudado a identificar y conocer cómo estás».

Una vez finalizada la dinámica se repartirá una hoja con la figura de una silueta humana y se pedirá a los niños que plasmen la experiencia (elementos identificados en la auto-observación). Una vez todo el mundo haya finalizado se pondrá en común la experiencia, la auto-observación en las tres zonas (cabeza-pensamientos, cuerpo-sensaciones corporales, corazón-emociones). Se cerrará la dinámica reflejando la importancia de la auto-observación para conocerse a uno mismo, saber cómo y qué nos pasa y desarrollar el autocontrol.

Tiempo estimado: veinte minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Luis López González, incluido en su libro “Meditación para niños: en paz me levanto, en paz me acuesto”, Plataforma Actual, Barcelona, 2015).

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal. Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones y cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tiempo estimado: diez minutos.

Tareas propuestas para las próximas dos semanas

Se comentará a los alumnos que durante las sesiones de apoyo de las próximas dos semanas se va a continuar ayudándoles a practicar la respiración con la ayuda de sus piedras de respirar. Se continuará realizando una práctica de tres minutos.

Se les animará a que practiquen en casa actividades de *mindfulness*. Por ejemplo:

- Una vez a la semana la práctica de la auto-observación. Para ello se les facilita el Anexo 2.
- Completar una hoja emocional identificando en qué situaciones sienten determinadas emociones (Anexo 3).

Será preciso dedicar unos minutos a explicarles cómo cumplimentar cada uno de los anexos proporcionados.

Estas dos tareas se irán recordando a lo largo de las siguientes sesiones de apoyo previas a la sesión cuarta de *mindfulness*.

Tiempo estimado: diez minutos.

Sesión 4

Repaso de las tareas

Se iniciará la sesión preguntando a los alumnos cómo han ido las prácticas solicitadas hace una quincena, en la sesión anterior. Se les animará a que verbalicen y pongan en común sus experiencias ayudándose de los registros (anexos entregados en la anterior sesión) que hayan rellenado. Se les puede guiar preguntándoles cómo se han sentido, qué cosas les han costado más y si creen que han evolucionado al realizar los ejercicios estos días. Se reforzará positivamente cada pequeño progreso.

Tiempo estimado: diez minutos.

Actividad 1. El sonido de la campana

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Potenciar la capacidad de atención y concentración.

Material: una campana, bolas de meditación, gong de meditación o una app con sonido relajante (por ejemplo Tibet Bowls Free).

Metodología: se les explicará que se va tocar una campana, gong o bolas. Se les pedirá que escuchen atentamente el sonido y que levanten la mano cuando ya no oigan nada, cuando el sonido haya desaparecido completamente. Se pedirá a los niños que cierren los ojos o miren hacia el suelo a un punto fijo para concentrarse en la actividad que van a realizar. A continuación se realizarán tres respiraciones. Se realizará la práctica tres veces. Después se volverá a realizar tres veces con los ojos abiertos y finalmente se volverá a realizar una vez con los ojos cerrados.

Una vez finalizada la práctica se recogerá la experiencia: sensaciones, beneficios, dificultades, diferencias entre realizarlo con los ojos abiertos o cerrados, etc.

Tiempo estimado: diez minutos.

Actividad 2. El escáner corporal

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Focalizar la atención en las sensaciones de nuestro cuerpo.
- Aprender a identificar las sensaciones de nuestro cuerpo.

Material: una colchoneta para cada alumno.

Metodología: antes de iniciar el escáner corporal repasaremos con los niños las partes del cuerpo y les preguntaremos si saben lo que es un escáner y reforzaremos su definición. Se pedirá a los niños que se tumben en el suelo y cierren los ojos. Se les pedirá que respiren de forma profunda unas cuantas veces.

«Ahora vamos a practicar el escáner corporal, vamos a escanear nuestro cuerpo. Relaja tu cuerpo, deja los brazos y las palmas de las manos a lo largo del cuerpo. Estira las piernas cómodamente y deja los pies inclinados hacia un lado. Lleva tu atención, presta atención a los pies, te puedes imaginar que los pies se van encendiendo con una pequeña luz amarilla. Nota, siente los pies. Ahora la luz va subiendo por los tobillos, siente los tobillos. Ahora la luz agradable sube hasta las rodillas, siente las rodillas. Ahora la luz va subiendo y pintando los muslos, las pantorrillas, la cadera y el vientre, la barriga. La luz está en la barriga, siente como la barriga se va relajando. Siente como la barriga se hincha y se deshinch. Lo estás haciendo muy bien. Ahora la luz va subiendo despacio por el pecho, por los hombros. Ahora baja la luz por el brazo izquierdo, presta atención y siente el brazo izquierdo, la luz baja por el codo, por la muñeca y por las manos, siente las manos y los dedos. Es un ejercicio difícil, si te estás despistando no pasa nada, sigue intentándolo, lo estás haciendo muy bien. Ahora la luz baja por el hombro derecho, baja por el brazo, hasta el codo, las muñecas y los dedos. Siente el brazo derecho. Ahora poco a poco centra tu atención en sentir la cara. Siente el labio inferior (de abajo), el labio superior (el labio de arriba), siente tus labios, como si fueran muy grandes. Ahora observa y siente tu lengua. Siente tu nariz. Ahora las pestañas. Ahora la luz está en la frente, siente la frente; la frente está muy relajada, las orejas también están relajadas y muy abiertas. Ahora intenta sentir todo tu cabello, intenta sentir la raíz de tu pelo, sentir donde crece cada uno de tus cabellos, donde nace el pelo es una parte del cuerpo muy sensible, intenta sentir tu cabello. Muy bien, acabas de realizar el escáner corporal. ¡Felicidades!».

Al finalizar el escáner corporal recogeremos con los niños la experiencia. Potenciaremos la importancia de aprender a identificar sensaciones corporales, resaltando que nos ayuda a saber cómo nos encontramos.

Tiempo estimado: veinte minutos.

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones, cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Tareas propuestas para las próximas dos semanas

Se practicará una vez con ellos el ejercicio de ponerse y quitarse los zapatos con atención plena y se les propondrá que intenten realizar cada día con atención plena este ejercicio en casa.

Se les recordará a los alumnos que en las sesiones de apoyo durante las próximas dos semanas practicaremos juntos la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (cuatro minutos en el inicio de cada sesión).

Tiempo estimado: cinco minutos.

Sesión 5

Repaso de las tareas

Se iniciará la sesión preguntando a los alumnos cómo ha ido la nueva práctica solicitada hace una quincena: ponerse y quitarse los zapatos con atención plena. Se les animará a que verbalicen y pongan en común sus experiencias ayudándose del Anexo 4 relleno.

También se hablará con ellos de cómo están evolucionando en su práctica de la respiración ayudados de sus piedras.

Tiempo estimado: diez minutos.

Actividad 1. Caminando con atención plena*

Objetivos:

- Practicar la exploración corporal.
- Fomentar la exploración del movimiento.
- Fomentar la atención plena.

Material: ninguno.

Metodología: se procederá a presentar a los niños la actividad de la siguiente forma:

«Nuestro cuerpo, brazos, piernas, pies, manos, barriga... está en movimiento la mayoría del tiempo, nos movemos constantemente, pero ¿cuántas veces nos damos cuenta que alguna parte de nuestro cuerpo se está moviendo?». (Respuestas niños, observar si algún niño está moviendo alguna parte y reflejarlo). « ¿Nos damos cuenta de las sensaciones que sentimos cuando nuestro cuerpo se mueve, identificamos lo que nos está diciendo?». (Respuestas niños).

«El movimiento de las partes del cuerpo, las sensaciones físicas, las sensaciones que tenemos/percibimos del cuerpo nos dan información muy útil sobre cómo está nuestro cuerpo y nuestras emociones, sobre cómo nos sentimos. Nos dicen si el cuerpo está cansado, si tiene dolor, si está estresado, tranquilo...».

«Si aprendemos a estar atentos a los mensajes del cuerpo, podremos escoger mejor nuestra forma de actuar y comportarnos. Si veo que mi cuerpo se acelera, si mi respiración o corazón va muy rápido, podré decirle que vaya más despacio. Si noto que tengo la boca, la mandíbula muy apretada, sabré que estoy tenso/nervioso por algún motivo y quizá pueda responder».

«Andar es algo que hacemos sin darnos cuenta, no le prestamos atención a no ser que nos duela algo al andar. Ahora vamos a caminar prestando atención a los movimientos y a las sensaciones de nuestro cuerpo».

Se pedirá a los niños que se quiten los zapatos y calcetines para aumentar la sensibilidad al explorar. Se les pedirá que se pongan de pie y se coloquen en un círculo. Luego se les pedirá que anden por la sala uno detrás de otro (primero andando normal, luego andando lentamente, luego a la pata coja, luego otra vez lentamente).

Se realizará la siguiente actividad guiada:

«Intenta percibir y sentir las sensaciones de los pies en contacto cuando tocan el suelo. ¿Qué partes de los pies están en contacto, tocando el suelo?, ¿cómo sientes los pies?, ¿qué sientes?, ¿están los pies

fríos, calientes, templados? Ahora vas a empezar a andar; anda como lo haces normalmente: ¿qué parte del pie está más en contacto con el suelo?, ¿dónde percibes/sientes más sensaciones: en los dedos, en los tobillos, a los lados de los pies?, ¿el peso de tu cuerpo se reparte de la misma forma en todo el pie o hay partes que tienen más presión? Intenta prestar atención a tu forma de caminar, a todas las sensaciones que tienes en los pies y en las piernas».

«Ahora vamos a andar muy despacio; ¿qué parte del pie entra primero en contacto con el suelo (la punta, el talón, toda la planta)?, ¿dónde percibes/sientes más sensaciones: en los dedos, en los tobillos, a los lados de los pies?, ¿las sensaciones son distintas ahora que antes?».

«Ahora ponte a pie cojo (pata coja) y siente como se reparte tu peso; ¿es diferente la sensación ahora que antes? Ahora vuelve a poner los dos pies en el suelo y respira. Intenta sentir ahora tus pies mientras estás respirando. Ahora vuelve a caminar pero moviéndote a la pata coja, cambiando de pie cada vez que das un paso. ¿Qué sensaciones sientes cuando el pie entra poco a poco en contacto con el suelo? Si notas que te estás despistando, no pasa nada, vuelve a dirigir la atención a las sensaciones de los pies. A veces es difícil centrar la atención en lo que estamos haciendo ahora, pero sigue intentándolo, vuelve a dirigir la atención a las sensaciones de los pies».

Una vez finalizada la dinámica se pedirá a los niños que se sienten en círculo y se recogerá la experiencia. Se reflejará y reforzará la importancia de prestar atención a las cosas que hacemos, la importancia de escuchar e identificar la valiosa información que nos da nuestro cuerpo acerca de cómo estamos y cómo nos encontramos.

Tiempo estimado: veinte minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Sarah Silverton, incluido en su libro *“Mindfulness: una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión”*, Blume, Barcelona, 2012).

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal. Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones y cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tiempo estimado: diez minutos.

Tareas propuestas para las próximas dos semanas

Se volverá a practicar con ellos el ejercicio de ponerse y quitarse los zapatos con atención plena y se les propondrá que intenten realizar cada día con atención plena este ejercicio en casa. Pueden variar el ejercicio poniéndose y quitándose un guante, una camiseta, un calcetín...

Se comentará a los alumnos que durante las sesiones de apoyo de las próximas dos semanas se va a continuar ayudándoles a practicar la respiración con la ayuda de sus piedras de respirar. Se les animará a que practiquen en casa

Tiempo estimado: cinco minutos.

Sesión 6

Repaso de las tareas

Se iniciará la sesión preguntando cómo han ido las prácticas de *mindfulness* estas dos semanas. Se pondrán en común las tareas realizadas en casa: atención a la respiración y atención a ponerse y quitarse una prenda de vestir. Se pedirá a los niños que verbalicen qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si las tareas propuestas les han ayudado o no en alguna cosa. Se reforzaran positivamente las tareas realizadas.

Tiempo estimado: diez minutos.

Actividad 1: Ejercicios corporales con atención plena

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Trabajar el esquema corporal.
- Aumentar la consciencia corporal.

Material: Una colchoneta para cada alumno. En este caso, podemos utilizar o bien la clase habitual o el gimnasio del colegio si está disponible, preparando previamente unas colchonetas.

Metodología: Antes de empezar la actividad se repasará con los niños las partes de su cuerpo. Se les explicará que ahora realizaremos una práctica de atención al cuerpo en movimiento, de atención a los movimientos corporales. Antes de empezar se les preguntará y explicará si saben lo que significa apretar/tensar/flexionar y soltar/destensar/extender distintas partes del cuerpo.

Se pedirá a los niños que se quiten los zapatos y los dejen en un lugar donde no molesten. Se repartirá una colchoneta a cada uno y se distribuirá a los niños por la clase/gimnasio para que cada uno tenga el suficiente espacio para estirar la colchoneta en el suelo. El profesor deberá situarse delante de los chicos para que éstos puedan ver cómo realizar los ejercicios. A continuación se pedirá a los niños que se sienten en la colchoneta cómodamente y con la espalda recta. Realizaremos dos respiraciones profundas. Se presentará la actividad de la siguiente forma:

- «Ahora vamos a explorar, a conocer e identificar diferentes movimientos de nuestro cuerpo. Yo os iré guiando durante la actividad. ¿Preparados? ¡Empezamos!».
- «Vamos a explorar cómo podemos mover diferentes partes de nuestro cuerpo. Despacio estira las piernas hacia delante, centra la atención en los pies y comienza con movimientos suaves a mover los dedos de los pies, mueve los dedos despacio hacia delante y hacia atrás, flexiona y extiende los dedos. Ahora pasaremos a mover los tobillos, flexiona y estira. Cierra los ojos y observa, percibe y siente el movimiento de los tobillos. Separa un poquito los pies y ahora dibujaremos círculos con los tobillos hacia a un lado y ahora en el sentido contrario, hacia el otro lado. Ahora suavemente cierra los ojos, deja los pies quietos y observa la zona que se ha movido, observa los pies, permite que se expresen todas las sensaciones; ¿cómo tienes los pies ahora?».
- «Ahora pondremos las dos manos entrelazadas debajo de la rodilla derecha y centraremos nuestra atención en el movimiento de la rodilla; con suavidad flexionamos la rodilla y la llevamos con suavidad hacia el hombro derecho, flexionando y extendiendo suavemente y

despacito la rodilla, estirad también el pie, los dedos del pie. Presta atención a la rodilla derecha y a toda la pierna en movimiento. Ahora deja, relaja la pierna despacio en el suelo, deja que descanse y ahora toma la pierna izquierda y repite el mismo ejercicio centrando tu atención en el movimiento; coge tu rodilla izquierda, acércala al hombro izquierdo, tensa la rodilla y extiende suavemente y despacio la rodilla. Siente la rodilla, la pierna y vuelve a dejar la pierna izquierda lentamente sobre el suelo. Apoya las manos detrás y por unos instantes observa la relajación de las dos piernas, deja que se expresen las sensaciones, sé amable con ellas, solo observa y descubre cómo tienes las piernas ahora».

- «Ahora coloca la espalda recta y estira lentamente los brazos hacia delante paralelos entre sí, ahora cierra los puños, tensa, aprieta los puños y suelta, estira los dedos. Ahora abrimos las manos y movemos las muñecas, moviendo la muñeca hacia delante y hacia atrás, vamos moviendo las muñecas sintiendo y escuchando los sonidos de las articulaciones. Ahora dibujaremos círculos como hemos hecho con los pies, hacia a un lado y también hacia el otro lado. Ahora llevamos las puntas de los dedos a los hombros y nos centramos en el movimiento de los codos, abrimos y cerramos los brazos lentamente. Ahora apoyamos los dedos en los hombros y dibujamos círculos con los brazos, de atrás hacia delante y ahora de delante a atrás. Ahora poco a poco dejamos los brazos encima de las piernas, cerramos los ojos y sentimos cómo tenemos los brazos y las manos ahora, escuchamos a nuestro cuerpo».
- «Ahora vamos a rotar el cuerpo; ponemos la mano izquierda atrás y la palma de la mano derecha en la parte exterior de la pierna. Ahora rotamos hacia la izquierda el cuerpo, nos concentramos en el giro de nuestro cuerpo. Suavemente el giro se va deshaciendo, volvemos a ponernos rectos y vamos a hacer lo mismo a la derecha: la mano derecha detrás, la mano izquierda en la pierna, rotamos el cuerpo, la cabeza hacia la derecha. Volvemos a la posición inicial, cierro los ojos e intento sentir como tengo la espalda ahora».
- «Ahora dirigimos nuestra atención hacia la cabeza. Muevo la cabeza lentamente hacia atrás y hacia delante como si dijese sí, muy despacio. Siente, escucha el movimiento, mantén la cara y los hombros relajados. Ahora vamos a mover la cabeza hacia la izquierda y la derecha, como si dijésemos no, sin forzar, siempre con amabilidad. Y ahora vamos a dibujar círculos con la cabeza, escucha las sensaciones que pueden ser agradables, cómodas».
- «Ahora busca la posición de partida, la posición inicial y cierra los ojos y escucha las sensaciones, descubre cómo tienes el cuerpo ahora. Ahora para finalizar el ejercicio vamos a estirar todo el cuerpo, despacio nos pondremos de rodillas con los brazos apoyados en el suelo, sigue de rodillas. Ahora pon la cabeza en el suelo, estira los brazos hacia delante, inclina un poco el pecho hacia delante y estira la espalda suavemente.

Ahora muy suavemente estírate en el suelo boca arriba, cierra los ojos, deja que el cuerpo descanse, que la espalda, los pies y las piernas un poco separadas se relajen, los brazos con las palmas hacia arriba descansan, la cabeza está relajada, todo el cuerpo está relajado, siente las diferentes partes del cuerpo relajadas. Ahora despacio abre los ojos y siéntate».

Se plantearán las siguientes preguntas:

- ¿fue agradable o desagradable la actividad?,
- ¿por qué?,
- ¿con qué parte del cuerpo fue más difícil moverte?,
- ¿en qué parte de tu cuerpo sentiste/experimentaste las sensaciones más agradables?,
- ¿cuál es la sensación/experiencia de ahora, la del momento presente?

Reflejaremos la importancia de prestar atención a nuestro cuerpo ya que nos da información de cómo nos encontramos, nos ayuda a concentrarnos y es una tarea que nos permite destensar y relajar el cuerpo y volver a la calma.

(*Adaptación del ejercicio original de Javier García Campayo y Marcelo Demarzo, incluido en su libro “*Mindfulness: curiosidad y aceptación*”, Siglanta, España, 2015).

Tiempo estimado: veinte minutos.

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones, cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tiempo estimado: diez minutos.

Tareas propuestas para las próximas dos semanas

Se pedirá a los niños que continúen practicando a diario la respiración con la ayuda de sus piedras de respirar.

Se les informará que en las sesiones de apoyo se continuará practicando la atención plena al realizar algunos actos cotidianos como por ejemplo la preparación del material personal necesario para el trabajo que se va a realizar en cada sesión. Se les animará a que realicen con atención plena algunas de sus actividades cotidianas en casa, por ejemplo beber un vaso de agua o cepillarse los dientes.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Sesión 7

Repaso de las tareas

Se iniciará la sesión invitando a los alumnos a compartir cómo van evolucionando en su práctica de ejercicios de *mindfulness*. Se les preguntará qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si las tareas propuestas (atención a la respiración y atención en la realización de actividades cotidianas) les ha ayudado o no en alguna cosa. Se reforzarán positivamente las tareas realizadas.

Tiempo estimado: diez minutos.

Actividad 1: ¿Qué objetos hay?*

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Potenciar la concentración.

Material: Un folio, un lápiz, una goma de borrar, una caja o bolsa y un trozo de tela para cada alumno. Además diez objetos diferentes.

Metodología: Se pedirá a los niños que se sienten en círculo, uno al lado del otro. Se entregará a cada niño un folio y un lápiz. Se situarán los diez objetos en línea, uno al lado del otro. Se les pedirá que miren atentamente los objetos ya que después de treinta segundos se procederá a taparlos. A continuación se les pedirá que anoten en el papel los objetos que recuerdan. Se repetirá la dinámica otra vez. Deberán anotar los objetos en el otro lado de la hoja.

Al finalizar la actividad se preguntará a los niños cuántos objetos han recordado la primera vez y cuántos objetos la segunda. Se les preguntará sobre qué estrategias han utilizado o podían haber utilizado para recordar los objetos, se les preguntará sobre cómo se han sentido al realizar la tarea y cómo se sienten ahora.

Tiempo estimado: diez minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Eline Snel, incluido en su libro “Tranquilos y atentos como una rana”, Karós, Barcelona, 2013).

Actividad 2: Focalizando la atención en la respiración*

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Mejorar la concentración.
- Trabajar la consciencia corporal.
- Aprender a relajarse.
- Potenciar el autoconocimiento del mundo interior.

Material: ninguno.

Metodología: Se colocaran a los niños sentados en círculo. Introduciremos el ejercicio de la siguiente manera fomentando un clima de tranquilidad:

«Ahora vamos a realizar una práctica de atención a la respiración. Si dirijo mi atención a la respiración estoy concentrado en lo que pasa ahora mismo, en el momento presente.

Por eso es importante aprender a prestar atención a la respiración. Además, saber cómo respiramos nos ayuda a saber cómo nos encontramos. Siéntate cómodamente, con la espalda recta y los pies tocando al suelo. Mira hacia un punto fijo o cierra los ojos si te es más fácil concentrarte. Centra tu atención en cómo respiras, siente como el aire entra y sale, fíjate en qué parte del cuerpo notas el aire cuando lo sueltas (boca, nariz) y en qué parte del cuerpo notas el aire cuando lo coges (nariz, boca, pecho, barriga).

Sigue respirando, sigue centrando toda tu atención en cómo respiras e intenta descubrir cómo lo haces y dónde notas tu respiración. Solo céntrate en cómo respiras, intenta descubrir cómo es tu respiración. Ahora colócate el dedo debajo de la nariz y coge y suelta el aire por la nariz, presta atención a cómo es el aire cuando lo coges por la nariz (¿es frío o caliente?), ahora suéltalo despacio por la nariz (¿cómo es el aire que sale, es frío o caliente?). Sigue respirando, descubre cómo es el aire cuando entra por la nariz y cómo es el aire cuando sale, ¿es igual o diferente? Ahora puedes quitar el dedo de debajo de tu nariz y sigue respirando y concéntrate en cómo el aire entra y sale.

Descubre cómo es tu respiración ahora. Muy bien, acabas de realizar una práctica de atención plena en la respiración».

Al finalizar el ejercicio se pedirá a los niños que expliquen con palabras lo que han experimentado, sentido y cómo se encuentran ahora, en el momento presente. Se reforzará la importancia y beneficios de prestar atención a la respiración.

Tiempo estimado: quince minutos.

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones, cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Tareas propuestas para las próximas dos semanas

Se pedirá a los niños que sigan practicando en casa la respiración con la ayuda de sus piedras de respirar (5 minutos). Se les entregarán cinco piedras más a cada uno. En las sesiones de apoyo también se realizará esta práctica con quince piedras.

También se les pedirá que cada día dediquen un ratito a colorear una mandala y observen cómo se sienten, qué emoción están experimentando antes de colorear y después de pintar la mandala. Para anotarlo se les entregará el Anexo 4.

Sesión 8

Repaso de las tareas

Se iniciará la sesión preguntando cómo ha ido la quincena y poniendo en común las tareas para casa realizadas. Se pedirá a los niños que verbalicen cómo les han ido las tareas propuestas, se les preguntará qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si han sentido alguna evolución a la hora de realizar los ejercicios. Se reforzarán positivamente las tareas realizadas.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Actividad 1. Comiendo con atención*

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Trabajar los sentidos.
- Potenciar la identificación de sensaciones.

Material: una mandarina para cada niño y/o cuatro uvas pasas para cada uno.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en un círculo. Se les explicará que han ganado un concurso y tendrán la oportunidad de probar una nueva fruta que han traído de Marte. Se realizará la dinámica de la siguiente forma:

«Ahora haremos una actividad que se llama *mindfuleating*. ¿Alguno de vosotros sabe inglés?, ¿sabéis qué significa eat, eating? (respuesta niños). Eat significa comer y ¿sabéis qué significa *mindful*? *Mindful* viene de la palabra *mindfulness*. Alguien de vosotros podría explicar lo que significa (respuesta niños). *Mindfulness* significa estar atentos a lo que hacemos, estar atentos a lo que pensamos y a lo que sentimos ahora, en este instante. Ahora que sabemos qué significa eat y qué significa *mindfulness*, ¿qué significa *mindfuleating*? (respuesta niños). *Mindfuleating* significa comer una cosa con atención y esto es lo que vamos a hacer ahora. Vamos a comer una cosa de forma consciente, prestando atención a lo que estamos haciendo y observando lo que pasa en este momento». Se repartirá una mandarina a cada niño o se darán cuatro pasas a cada uno. A continuación, se describe la actividad con la uva pasa. Con la mandarina sería lo mismo, la diferencia sería que primero la observaríamos con la piel, luego la pelaríamos y escogeríamos un gajo y empezamos la misma secuencia que con la uva pasa.

«Coge las pasas y ponlas en la palma de tu mano izquierda. Ahora escoge una pasa y cométela como lo haces normalmente. Piensa y siente la experiencia».

«Ahora observa las pasas que os quedan en la mano. Imagínate que es la primera vez que ves esta fruta. Tal vez no la podrás volver a probar nunca más. Hay muy pocas frutas como esta y son muy caras. Para que vosotros la podáis tener ahora en vuestra mano han tenido que intervenir y trabajar

muchas personas. Intenta pensar en todas las personas que han participado, trabajado y ayudado para que pueda crecer este fruto. La persona que la plantó, la persona que la regó, la persona que la cuidó, la persona que la recogió. También han ayudado a su creación la atmósfera, las estrellas, la tierra, la lluvia, el sol, la noche y el día. ¿Te das cuenta de todas las cosas que hay en solo una pasa?».

«Ahora que la tienes delante, obsérvala como si fuera la primera vez que la ves. Mírala con total atención. Tómate tu tiempo para observar su forma, su color»

«Ahora cierra los ojos para aumentar el sentido del tacto y tócala con los dedos de la otra mano. ¿Es suave o áspera?, ¿es rugosa o lisa?, ¿se resbala o se queda pegada? Ahora muévela entre los dedos. Intenta sentir el relieve de su forma. Ahora llévatela al oído: ¿cómo suena?, ¿hace algún ruido? Ahora acércatela a la nariz, focaliza tu atención en el olor, huélela con atención, ¿es agradable el olor?, ¿te gusta el olor?, ¿qué te hace sentir/pensar este olor?, ¿se está produciendo alguna sensación en tu boca o estómago?».

«Ahora muy despacio acerca la uva pasa a tus labios. Date cuenta del movimiento de tu mano mientras se acerca a tus labios. Muy despacio y con cariño pon la fruta o uva pasa dentro de tu boca. Introdúcela entera en ella, sin morderla. Una vez dentro de la boca, muévela entre tu lengua y el paladar. Centra la atención en el gusto que tiene. Ahora dale un mordisco pequeño. Solo uno. ¿Qué sientes? Muévelo un poco, saboréalo. ¿Tiene buen gusto? Dale otro mordisco y saboréalo y luego otro mordisco. Ahora termina de comértela, suavemente y despacio».

«Ahora escoge otra uva pasa y realiza el ejercicio tu solo, date tu solo las instrucciones. Intenta sentir cómo ha sido la experiencia. Ahora observa con atención la última uva pasa que tienes en la mano y piensa y decide si quieres comértela o no. Si decides comértela, hazlo prestando atención, haciendo *mindfuleating*».

Al finalizar se recogerá la experiencia de los niños. Se preguntará por si han notado alguna diferencia al comerse la uva pasa la primera vez, de la forma que lo hacen normalmente y comiéndola con atención plena. Se preguntará por los pensamientos, emociones, sensaciones que han aparecido a lo largo de la actividad. Se recogerá qué los ha llevado a comerse o no el último trozo de mandarina o uva pasa. Se apuntará que comemos de forma muy rápida, casi sin darnos cuenta, sin ser conscientes de que estamos comiendo, saboreando muy poco la comida.

Comer con atención nos conecta con el presente y nos hace conscientes de lo que estamos comiendo y cómo lo hacemos.

Tiempo estimado: quince minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Paloma Sainz Vara del Rey, incluido en su libro “*Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*”. Planeta, Barcelona, 2015).

Actividad 2. Escuchando sonidos*

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.

- Fomentar la escucha activa.

Material: una campana o bolas de meditación o gong de meditación o móvil con app con el sonido (por ejemplo *Tibet Bowls Free*) y una colchoneta para cada niño.

Metodología: se pedirá a los niños que se tumben en el suelo boca arriba y cierren los ojos. Se les pedirá que realicen dos respiraciones y presten atención a su respiración. A continuación, se les pedirá que focalicen la atención, que escuchen todos los sonidos que hay alrededor. Esta escucha durará cuatro minutos:

« ¿Qué oyes?, ¿puedes oír algún sonido?, ¿puedes distinguirlos unos de otros? Presta atención a los sonidos que hay a tu alrededor, escucha los sonidos atentamente hasta que suene una campana. Cuando suene la campana abre los ojos y explica qué has oído».

Al finalizar la actividad se pondrán en común los sonidos que han oído, qué dificultades han tenido y qué mecanismos han utilizado para mantener la atención focalizada en los sonidos.

Tiempo estimado: diez minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Paloma Sainz Vara del Rey, incluido en su libro *“Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación”*. Planeta, Barcelona, 2015).

Actividad 3. El momento STOP *

Objetivos:

- Reaccionar de una forma menos impulsiva.
- Fomentar la atención plena.
- Mejorar la concentración.
- Trabajar la consciencia corporal.
- Potenciar el autoconocimiento del mundo interior.

Material: reproductor de música y CD con meditación guiada del libro *“Tranquilos y atentos como una rana”* de Eline Snel (audio 5) o utilizar meditación guiada sobre atención a cogniciones, emociones, sensaciones y experiencias propias en el momento presente.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en fila uno al lado del otro. Introduciremos el ejercicio de la siguiente manera fomentando un clima de tranquilidad:

«A veces vamos de un lugar a otro sin saber muy bien dónde vamos, o qué hacemos o cómo nos sentimos. A veces todo parece confuso, estamos hecho un lío. No sabemos muy bien lo que queremos o lo que no queremos, no sabemos muy bien lo que nos pasa ni por qué nos pasa. No podemos pensar bien las cosas. ¿Os ha pasado alguna vez? (respuesta niños)».

«Pues cuando nos pasa esto es un buen momento para apretar el botón de pausa, pararse, tomar un respiro, descubrir y pensar lo que estamos haciendo, lo que nos ocurre y lo que queremos hacer. Ahora vamos a realizar la práctica de *mindfulness* sobre el momento STOP. Busca un sitio tranquilo, siéntate cómodamente y presta atención de una forma amable al siguiente audio».

(Práctica con el CD con meditación guiada del libro *“Tranquilos y atentos como una rana”* de Eline Snel. Audio 5).

Al finalizar la práctica se pedirá a los niños que expliquen lo que han experimentado, sentido y cómo se encuentran ahora, en el momento presente. Se volverá a remarcar y reforzar la importancia de tomarse un tiempo para prestar atención a lo que ocurre, identificar cogniciones, emociones y poder así reaccionar de una forma menos impulsiva.

Tiempo estimado: diez minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Eline Snel, incluido en su libro *“Tranquilos y atentos como una rana”*, Karós, Barcelona, 2013).

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones, cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Tareas propuestas para las próximas dos semanas

Se pedirá a los niños que practiquen durante toda la quincena la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (seis minutos). Además, se les pedirá que cada día coman con atención alguna cosa (se les sugerirá que se lo expliquen a sus padres y éstos los acompañen), observando su forma, su color, su tacto, su olor y saboreándolo con atención.

El profesor PT también practicará en sus siguientes sesiones de apoyo, ayudando a los alumnos a expresar los sentimientos, sensaciones o pensamientos que les ha generado este ejercicio. Para ello puede apoyarse en el guión facilitado en el Anexo 5.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Sesión 9

Repaso de las tareas

Se iniciará la sesión preguntando cómo ha ido la quincena y poniendo en común las tareas realizadas. Se recogerán los registros y se pedirá a los niños que verbalicen cómo les han ido las tareas propuestas, se les preguntará qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si han sentido alguna evolución a la hora de realizar los ejercicios a lo largo de estas dos semanas. Se reforzarán positivamente las tareas realizadas.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Actividad 1. Observando pensamientos*

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Trabajar la identificación de cogniciones y emociones.
- Potenciar el autoconocimiento del mundo interior.

Material: un reloj de pared.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en círculo. A partir del dibujo del reloj se trabajarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué hora marca el reloj?
- ¿Para qué sirve un reloj?
- ¿Llegamos tarde a los sitios?
- ¿Vamos siempre con prisa a todas partes?
- ¿Tenemos muchas cosas que hacer?
- ¿Tienes tiempo para ti?
- ¿Te gustaría tener más tiempo para ti?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Qué harías si tuvieras más tiempo?

Una vez finalizada la dinámica se reflejará la importancia de gestionarnos el tiempo.

Tiempo estimado: quince minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Patricia Díaz-Caneja, incluido en su libro *“Un bosque tranquilo: mindfulness para niños”*, Librería Argentina, Madrid, 2015).

Actividad 2. Pensamientos y sentimientos desagradables *

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Mejorar la concentración.
- Trabajar la identificación de cogniciones y emociones.
- Potenciar el autoconocimiento del mundo interior.

Material: reproductor de música y CD con meditación guiada del libro *“Tranquilos y atentos como una rana”* de Eline Snel (audio 6) o utilizar meditación guiada sobre atención a las emociones en el momento presente.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en fila uno al lado del otro. Introduciremos el ejercicio de la siguiente manera fomentando un clima de tranquilidad:

« ¿Os acordáis de lo que son los pensamientos y las emociones? (respuesta niños). Repasamos ambos conceptos. Como sabéis, a lo largo del día tenemos diferentes pensamientos y emociones. Durante todo el día estamos pensando y sintiendo diferentes cosas. A veces incluso no podemos dejar de pensar. Incluso a veces solo podemos pensar en cosas malas, negativas y tristes. En cosas que nos hacen sentir mal y estar preocupados, nerviosos, enfadados y tristes. A veces estos pensamientos y emociones nos pueden afectar mucho y dejarnos paralizados como una estatua, sin poder pensar ni actuar. ¿Os ha pasado alguna vez?» (Respuesta niños).

«A todos nos gustaría no tener emociones dolorosas, que nos hagan sentir mal. Nos gustaría sentir, experimentar siempre emociones agradables, más positivas. Pero no podemos estar siempre sintiendo emociones agradables. A veces sentir emociones desagradables, más negativas; es normal. Además, al contrario de lo que acostumbramos a pensar, las emociones desagradables, más negativas, no duran mucho, y duran menos si sabemos gestionarlas. A veces uno se enfada porque no consigue lo que quiere (atención, tener la razón, un regalo) o por todo lo contrario, porque consigue lo que no le gusta (estar castigado, no poder jugar, suspender un examen) o porque se siente herido por cómo lo han tratado y no lo entiende. Ahora vamos a aprender a gestionar nuestras emociones».

(Práctica con el CD con meditación guiada del libro *“Tranquilos y atentos como una rana”* de Eline Snel, audio 6).

Al finalizar el ejercicio se pedirá a los niños que expliquen lo que han descubierto, lo que han experimentado en el momento presente. Se trabajará qué son las emociones, se explicará que no hay emociones positivas o negativas, que a veces es normal sentir emociones más negativas, que el problema es estar siempre experimentando emociones negativas, que lo más importante es identificar cómo nos sentimos y aprender a gestionarlo.

Tiempo estimado: quince minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Eline Snel, incluido en su libro *“Tranquilos y atentos como un rana”*, Karós, Barcelona, 2013).

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones y cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tiempo estimado: diez minutos.

Tareas propuestas para las próximas dos semanas

Se pedirá a los niños que practiquen durante toda la semana la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (siete minutos).

También se les pedirá que presten atención y se den cuenta de aquellas personas que les han molestado o les han hecho enfadar intentando darse cuenta de en qué parte del cuerpo pueden localizar el enfado y reflexionando sobre qué pueden hacer al respecto. Este ejercicio se practicará en las siguientes sesiones en el centro escolar con la guía del profesor de Pedagogía Terapéutica aprovechando incidentes que ocurran en el propio centro escolar.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Sesión 10

Repaso de las tareas

Se iniciará la sesión preguntando cómo ha ido la quincena y poniendo en común las tareas realizadas. Se recogerán los registros y se pedirá a los niños que verbalicen cómo les han ido las tareas propuestas, se les preguntará qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si han sentido alguna evolución a la hora de realizar los ejercicios a lo largo de estas dos semanas. Se reforzarán positivamente las tareas realizadas.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Actividad 1. Visualización *

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Fomentar la relajación.
- Potenciar la identificación y expresión de sensaciones y emociones.
- Practicar la visualización.

Material: una colchoneta para cada niño.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten cómodamente y se introducirá la dinámica de la siguiente forma:

« ¿Habéis oído a hablar alguna vez de la palabra visualización? (respuesta niños). ¿Sabéis qué significa visualizar? Aunque os parezca muy extraña u os suene muy rara esta palabra, seguro que lo habéis hecho alguna vez. Visualizar consiste en ver, en imaginar.

La visualización consiste en cerrar los ojos y empezar a imaginar, a ver y sentir lo que os están diciendo, ¿lo intentamos? (respuesta niños)».

«Túmbate en el suelo y respira profundamente tres veces. Presta atención y siente como tu espalda toca el suelo, presta atención al contacto de tu espalda con el suelo. Imagínate que eres un árbol y tu espalda está sacando raíces, salen las raíces del árbol, de tu espalda. Las raíces se van hundiendo en el suelo, en la tierra».

«Ahora deja esa imagen e imagínate que eres una pequeña isla en el mar, una pequeña isla con palmeras bajo el cielo azul, el sol brilla y el mar está tranquilo. Tu cuerpo es la isla. Imagínate que oyes el sonido de las olas en la playa; las olas son tu respiración, las olas suben y bajan de una forma tranquila y con un sonido agradable. Cuenta en silencio y para ti siete olas o respiraciones de las que estás oyendo. Uno (el aire entra y sale), dos; las olas suben y bajan, el mar está tranquilo. Tres... ahora imagina que estás volando sobre tu isla y la ves desde arriba, como si fueras un pájaro. Observa con atención la isla. Estás sonriendo, el aire, la brisa te toca la cara y el pelo. Estás volando y a lo lejos ves un bonito arcoíris. Vas volando y llegas hasta el arcoíris. Puedes ver el arcoíris, puedes ver todos sus

colores. Ahora vas a bañarte en el arcoíris, elige un color, el color que más te guste, el color que prefieras, elige tu color favorito. El naranja, el amarillo, el verde, el azul, el lila, el rojo. Imagínate ese color, el que tú quieras, imagínate tu color favorito, si es el rojo, imagínate que estás lleno de color rojo, y que estás bañándote en medio del rojo. Voy a repetir los colores y vas a elegir el que más te guste, el que tú quieras, el que más te guste: naranja, amarillo, verde, azul, lila, rojo. Estás lleno del color que has elegido. (Pausa). Ahora imagínate que sigues bañándote en tu color favorito mientras permaneces tumbado en el suelo. Cuando coges aire, cuando inspiras, el color entra dentro de ti. Cuando sueltas el aire, cuando espiras, el color pinta todo tu cuerpo. Sigue respirando, coge aire, coge color, suelta el aire y el color va pintando y llenando tus brazos, se esparce por el tronco, por las piernas, por los pies. Llena tu cuello y tu cara. Ahora siente tu color favorito por dentro de ti, qué es lo que te gusta de ese color, ¿con qué cualidad, cosa, aspecto positivo lo identificas? Ahora cuando se acabe la visualización vas a permanecer con esa cosa buena, esa cosa que te gusta del color, con la cualidad que tiene tu color favorito. Te vas a sentir tan hermoso como tu color favorito. Tal vez mañana seas un color distinto, pero entonces báñate de tu color favorito. Ahora lentamente deja esa imagen, deja el arcoíris. Siente qué bien estás».

«Ahora vamos a imaginar y recordar una vez, una situación, una experiencia en la que te sentiste muy feliz; era una experiencia, una situación agradable, aprendiste algo agradable. Quédate cerca de esa sensación, la sensación y experiencia de sentirse feliz».

«Ahora deja lentamente esa imagen e imagina y recuerda algo difícil que pudiste aprender, seguro que has aprendido a hacer algo difícil. ¿Lo tienes, lo imaginas ya? Ahora felicítate por ello, tú aprendes muchas cosas y sabes hacer muchas cosas bien. ¡Felicidades! Ahora para acabar vas a mantener contigo esa sensación, la sensación agradable de hacer las cosas bien, la sensación de sentirte feliz. Lentamente, mueve los dedos de las manos. Mueve despacito y poquito a poco tu cuerpo. Abre tus ojos y siéntate».

Al finalizar el ejercicio se pedirá a los niños que expliquen lo que han experimentado, sentido, cómo se encuentran ahora en el momento presente y qué les ha enseñado esta visualización. Se recogerán cualidades, experiencias agradables y positivas y situaciones de superación. Se reflejará la importancia de prestar atención a las propias cualidades y fortalezas y a experiencias agradables.

Tiempo estimado: veinticinco minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Paloma Sainz Vara del Rey, incluido en su libro *“Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación”*, Planeta, Barcelona, 2015).

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones y cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tiempo estimado: diez minutos.

Tareas propuestas para las próximas dos semanas

Se pedirá a los niños que practiquen durante toda la semana la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (siete minutos).

También se les pedirá que practiquen la amabilidad con sus familiares, amigos, compañeros, profesores... para intentar proporcionarles sensaciones agradables como las que ellos acaban de experimentar. Este ejercicio se practicará en las siguientes sesiones en el centro escolar con la guía del profesor de Pedagogía Terapéutica aprovechando las situaciones cotidianas.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Sesión 11

Repaso de las tareas

Se iniciará la sesión comentando cómo ha ido la quincena y poniendo en común las tareas realizadas respecto a la respiración y a los momentos en los que hemos sido conscientes de nuestras conductas amables con otras personas. Se les preguntará qué han hecho, cómo se han sentido, qué cosas les han costado más, si han sentido alguna evolución a la hora de realizar los ejercicios a lo largo de estas dos semanas. Se reforzarán positivamente las tareas realizadas.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Actividad 1. El juego del limón *

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Sintonizar con los sentidos.
- Trabajar el sentido del tacto.
- Mejorar la autoconfianza.

Material: dos limones para cada niño, un trapo o bufanda para cada niño y un rotulador permanente.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten cómodamente en círculo. Se iniciará la actividad preguntando a los niños si hay algunas cosas que creen que no pueden hacer porque no se les da bien, no saben. Reflejaremos que son capaces de hacer muchas cosas si tienen confianza en ellos mismos y si se detienen a prestar atención a las cosas. Les preguntaremos si tienen confianza en ellos mismos. Trabajaremos el concepto de autoconfianza.

Antes de empezar la dinámica se preguntará a los participantes si creen, si tienen confianza en ellos mismos y si creen que pueden adivinar cuál es su limón con los ojos vendados, en medio de otros limones.

Se vendarán los ojos a los niños. Se les pedirá que hagan cinco respiraciones abdominales y se centren en el momento presente. Se entregará un limón a cada niño, se les pedirá que lo examinen con minuciosidad, percibiendo el tamaño, la forma y la textura durante tres o cuatro minutos. A continuación se recogerán todos los limones y se mezclarán entre sí (pondremos el nombre o la inicial del niño con rotulador permanente a cada limón antes de mezclarlos). Después se presentarán dos o tres limones a cada niño y se les pedirá que identifiquen, con los ojos vendados, su limón. Una vez que cada niño haya identificado su limón se les destaparán los ojos y se procederá a comprobar si lo han adivinado.

Como reflexión final se incidirá en la importancia de realizar las cosas con atención plena. La importancia de tener confianza en uno mismo. Y se incidirá en la relación estrecha que han establecido con su limón gracias a los sentidos, descubriendo que los sentidos nos ayudan a identificar las cosas.

Reflejando que todos los sentidos nos dan señales para descubrir cosas, para saber también cómo estamos y nos sentimos.

Tiempo estimado: diez minutos.

Actividad 2. Las dificultades *

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Identificar dificultades propias.
- Identificar cómo reaccionamos ante las dificultades.
- Aumentar el repertorio de estrategias para afrontar las dificultades.
- Disminuir las respuestas automáticas y la impulsividad.
- Promover la introspección y expresión de las propias dificultades.

Material: un lápiz o bolígrafo, una goma de borrar y una fotocopia puzle de las dificultades (Anexo 6) para cada alumno.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten cómodamente. Se introducirá la dinámica de la siguiente manera:

«A veces nos encontramos en situaciones o tenemos que realizar tareas que nos cuestan, que encontramos difíciles. A todos nos cuesta hacer cosas. Todos tenemos dificultades. ¿Todo el mundo sabe y entiende lo que es una dificultad? (respuesta niños). ¿Vosotros tenéis dificultades?, ¿os cuesta hacer algunas cosas?, ¿os ponéis nerviosos cuando no sabéis resolver alguna tarea o problema?, ¿os cuesta resolver a veces las dificultades? (respuesta niños)».

Una vez cada niño haya identificado una dificultad propia, se entregará a cada niño una hoja con el gráfico de las dificultades (identificación de cogniciones, emociones y sensaciones corporales experimentadas en la situación de dificultad).

Se completará con los niños de forma individual. Como reflexión final se reflejará que todos los elementos del gráfico (sensaciones corporales, pensamientos, emociones y entorno) están relacionados e interactúan entre ellos. Se reflejará la importancia y utilidad que tiene prestar atención a todos los elementos. Nos permite conocer mejor la dificultad y saber mejor lo que nos pasa.

Una vez identificada la dificultad y después de la explicación individual de cada niño de su gráfico, prestaremos atención a las cosas que hacen o podrían hacer para resolverlo.

« ¿Qué hacéis para resolver las dificultades y los problemas? (respuesta niños). ¿Qué otras cosas podríamos hacer? ».

Se cerrará la dinámica reflejando que el *mindfulness* nos ofrece una manera de ver las cosas con claridad y nos puede ayudar a conectar con las dificultades, a saber cómo reaccionamos delante de las dificultades, nos ayuda a ver las emociones que sentimos y nos permite responder de una forma distinta, ya que nos ayuda a ver las cosas con claridad y nos permite responder a las dificultades de una forma distinta. El *mindfulness*, delante de las dificultades, nos permite no reaccionar de forma

automática e impulsiva sino que nos ayuda a activar la mente de forma inteligente, respirar y pensar nuestra forma de actuar. «Cuando tengo un problema puedo preguntarme: ¿qué es lo más sensato, lo más adecuado que podría hacer ahora? Puedo tomarme un tiempo para elegir qué debo hacer».

Tiempo estimado: veinte minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Sarah Silverton, incluido en su libro “Mindfulness: una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión”, Blume, Barcelona, 2012).

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones y cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tiempo estimado: diez minutos.

Tareas propuestas para las próximas dos semanas

Se pedirá a los niños que practiquen durante toda la semana la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (siete minutos).

También se les pedirá que reflexionen y apunten algunas situaciones en las que se pongan especialmente nerviosos.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Sesión 12

Repaso de las tareas

Se iniciará la sesión comentando cómo ha ido la quincena y poniendo en común las tareas realizadas respecto a la respiración y a la reflexión sobre las situaciones que provocan nerviosismo en cada uno de ellos.

Tiempo estimado: diez minutos.

Actividad 1. El punto negro *

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Tomar conciencia de la existencia de dificultades inherentes a la especie humana.
- Aumentar el repertorio de estrategias para afrontar las dificultades.
- Promover la introspección y expresión de las propias dificultades.
- Promover la introspección y expresión de cogniciones y emociones ante las dificultades.

Material: papel de cocina, cuatro o cinco rotuladores de color y una botella de agua pequeña.

Metodología: se pedirá a los niños que se sienten en círculo. Se introducirá la dinámica de la siguiente forma:

«Recogiendo los aspectos trabajados en la anterior sesión reforzaremos que todos tenemos dificultades y a veces no sabemos cómo afrontarlas, cómo solucionarlas. A veces pensamos que aquel problema que tenemos es muy grave, a veces el problema nos puede parecer tan grande y tan oscuro que pensamos que no hay nada que hacer, que no se puede solucionar. A veces enfrentarnos a las dificultades nos puede dar miedo, no sabemos muy bien cómo hacerlo, podemos tener la sensación, pensar que hay una mancha negra muy grande que lo cubre todo. Pero a veces los problemas, las dificultades, también pueden solucionarse. Ahora vamos a hacer una actividad para comprender que los problemas no son solo oscuridad, que a veces los problemas no son tan grandes y malos como nos pensamos, que sabemos muchas cosas que nos pueden ayudar a intentar solucionar las dificultades y los problemas».

A continuación cogeremos una o dos hojas de papel de cocina y pediremos a cada niño que escoja un rotulador y dibuje un punto/círculo en el centro del papel de cocina imaginando que ese punto es su dificultad o problema, hasta que el papel absorba la tinta y salga una mancha oscura en el centro. Todos los círculos/puntos estarán en contacto uno con el otro. «Ahora hemos puesto aquí nuestras dificultades, nuestros problemas, son oscuros, se han convertido en una mancha grande y oscura que no nos deja ver con claridad»



«Pero, ¿sabéis qué cosas nos pueden ayudar a ver con más claridad, nos pueden ayudar a descubrir cosas, a pensar soluciones? (respuesta niños). El *mindfulness*. ¿Sabéis que practicar la atención, practicar *mindfulness*, practicar la respiración y sintonizar con los sentidos nos puede ayudar a salir de aquella mancha negra que nos lo tapa todo?, ¿que nos puede ayudar a ver que no todo es oscuro y nos puede ayudar a solucionar el problema y a afrontar las dificultades? Después echaremos unas gotas de agua en la mancha (simboliza el *mindfulness*). Es como si aplicáramos una visión clara de *mindfulness* sobre nuestra mancha, nuestro problema, nuestra dificultad. Al instante podremos ver que los colores se separan. Esto es lo que sucede cuando prestamos atención de forma consciente a las dificultades: comenzamos a verlas tal y como son, de una forma clara y así se nos hace más fácil poder afrontarlas y resolverlas».

Se realizará una reflexión sobre cómo podemos prestar atención de forma consciente a las dificultades, qué beneficios tiene hacerlo y cómo podemos gestionar mejor nuestras dificultades y problemas.

Tiempo estimado: veinte minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Sarah Silverton, incluido en su libro "*Mindfulness: una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión*", Blume, Barcelona, 2012).

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.
- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones, cogniciones experimentadas.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tiempo estimado: diez minutos.

Tareas propuestas para las próximas dos semanas

Se pedirá a los niños que practiquen durante las dos semanas la respiración con la ayuda de sus piedras de respiración (nueve minutos).

Además, se les pedirá que presten atención, que se den cuenta de cuándo han tenido alguna dificultad o problema a lo largo del día. El profesor PT puede dedicar algunos minutos de sus siguientes sesiones de apoyo para ayudar a los alumnos a reflexionar sobre estas situaciones, tomando como referencia el Anexo 7.

Tiempo estimado: cinco minutos.

Sesión 13

Repaso de las tareas

Se iniciará la sesión comentando cómo nos ha ido en estos días, cómo nos hemos sentido, qué cosas nos han costado más, si hemos sentido alguna evolución cuando hemos realizado los ejercicios a lo largo de la semana. Para ello los niños se ayudarán del anexo que han cumplimentado. Se reforzará positivamente lo que han hecho.

Tiempo estimado: diez minutos.

Actividad 1: El sol de las cualidades *

Objetivos:

- Fomentar la atención plena.
- Focalizar la atención en las fortalezas y cualidades propias.
- Favorecer la identificación de cualidades y fortalezas en los otros.

Material: un lápiz para cada niño, una goma de borrar y una fotocopia “Mi sol - mis cualidades” (anexo 8).

Metodología: se iniciará la dinámica repasando el concepto de cualidad.

En primer lugar se repartirá una hoja a cada participante y se les solicitará que escriban su nombre en el centro del sol.

En segundo lugar, deberán anotar en un rayo una cualidad o algo que les guste de sí mismos.

A continuación, cada niño pasará su hoja-sol al niño de su derecha. Éste deberá anotar una cualidad positiva de la persona a la que pertenece ese sol. Se seguirá la dinámica hasta que todo el mundo vuelva a tener su sol que refleja las cualidades que los demás integrantes del grupo ven en él. Se finalizará la actividad recogiendo la experiencia, remarcando los distintos cumplidos que reciben de los compañeros. Reflejando la cantidad de cualidades que tienen.

Tiempo estimado: veinte minutos.

(*Adaptación del ejercicio original de Thich Nhat Hanh y la comunidad de Plum Village, incluido en su libro “Plantando Semillas”, Kairós, Barcelona, 2015).

Feedback de la sesión

Objetivos:

- Promover la reflexión personal.

- Compartir la experiencia vivida.
- Facilitar la expresión de sensaciones, emociones y cogniciones.
- Reforzar positivamente el esfuerzo y avance del grupo.

Tiempo estimado: diez minutos.

Cierre del programa-unidos por el hilo*

Se realizará el cierre de las sesiones realizadas. Se pedirá a los niños que se sienten en círculo. Se entrega un ovillo de lana a uno de los niños. Se le pedirá a cada niño que comparta algo importante sobre las actividades realizadas a lo largo de las diferentes sesiones. Una vez compartida su experiencia, sosteniendo un extremo del hilo, el niño lanzará el ovillo a otro miembro del grupo, que deberá compartir también su experiencia. Cuando todos los integrantes del grupo hayan compartido la experiencia, se cerrará la sesión reflejando que aunque ahora volvamos cada uno a nuestra clase, seguiremos conectados por hilos parecidos a éstos. Cada uno de nosotros se llevará con él todo lo que hemos aprendido y a los demás.

5. ANEXOS

Anexo 1

Nombre: _____

Realiza la práctica de la respiración con ayuda de tus piedras de respirar. Siéntate en el suelo en un lugar tranquilo, saca las piedras de tu bolsa y colócalas a un lado. Cuando estés preparado empieza la práctica de atención a la respiración. Solo se trata de coger aire y soltar aire. De estar atento a cómo respiras, el aire entra y sale. Solo se trata de descubrir cómo es tu respiración.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Respira con tus piedras de la respiración	Pon una cruz cada vez que practiques							
	¿Cómo era tu respiración?							
	¿Cómo te has sentido después de practicar?							
	¿Qué ha ocurrido?							

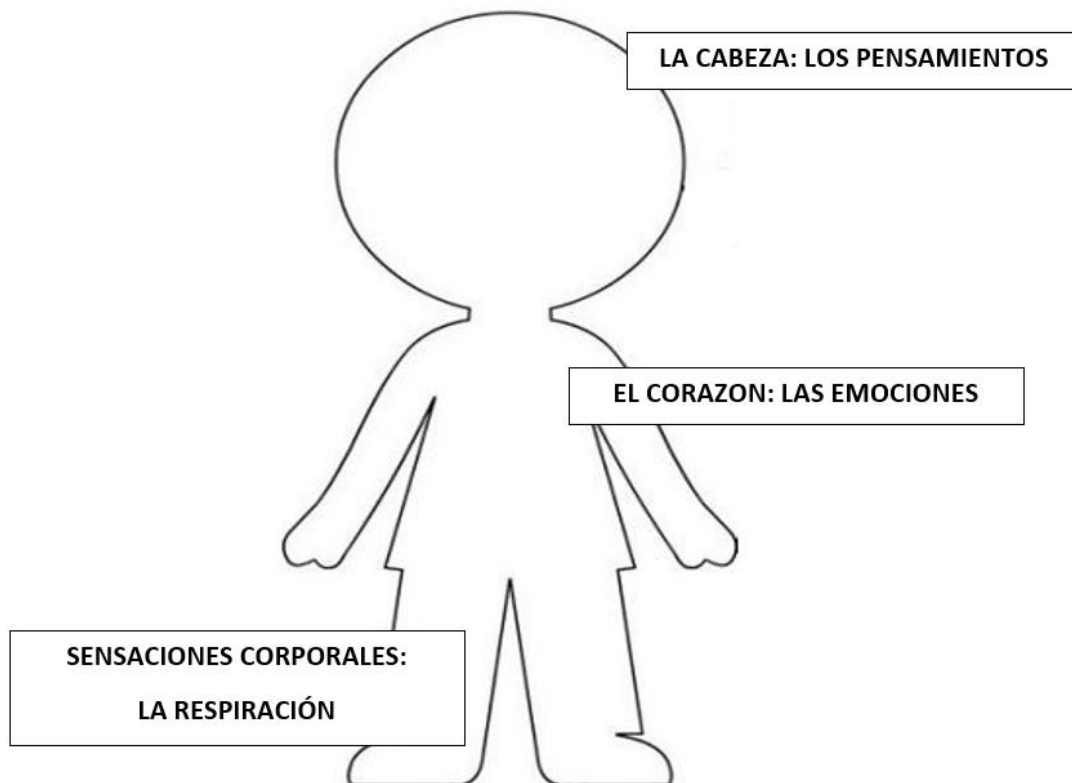
Anexo 2

Nombre: _____

Busca un sitio tranquilo y estírate cómodamente. Cierra los ojos, haz dos respiraciones profundas y observa cómo tienes la cabeza hoy, ahora, en este instante.

A continuación observa cómo es tu respiración ahora e intenta descubrir dónde la notas. Para acabar presta atención a tus emociones, cómo te sientes ahora. Vuelve a realizar dos respiraciones profundas y anota lo que has descubierto.

Nombre: _____



Anexo 3

Presta atención a cuándo, en qué momentos o situaciones sientes las siguientes emociones y escríbelo:

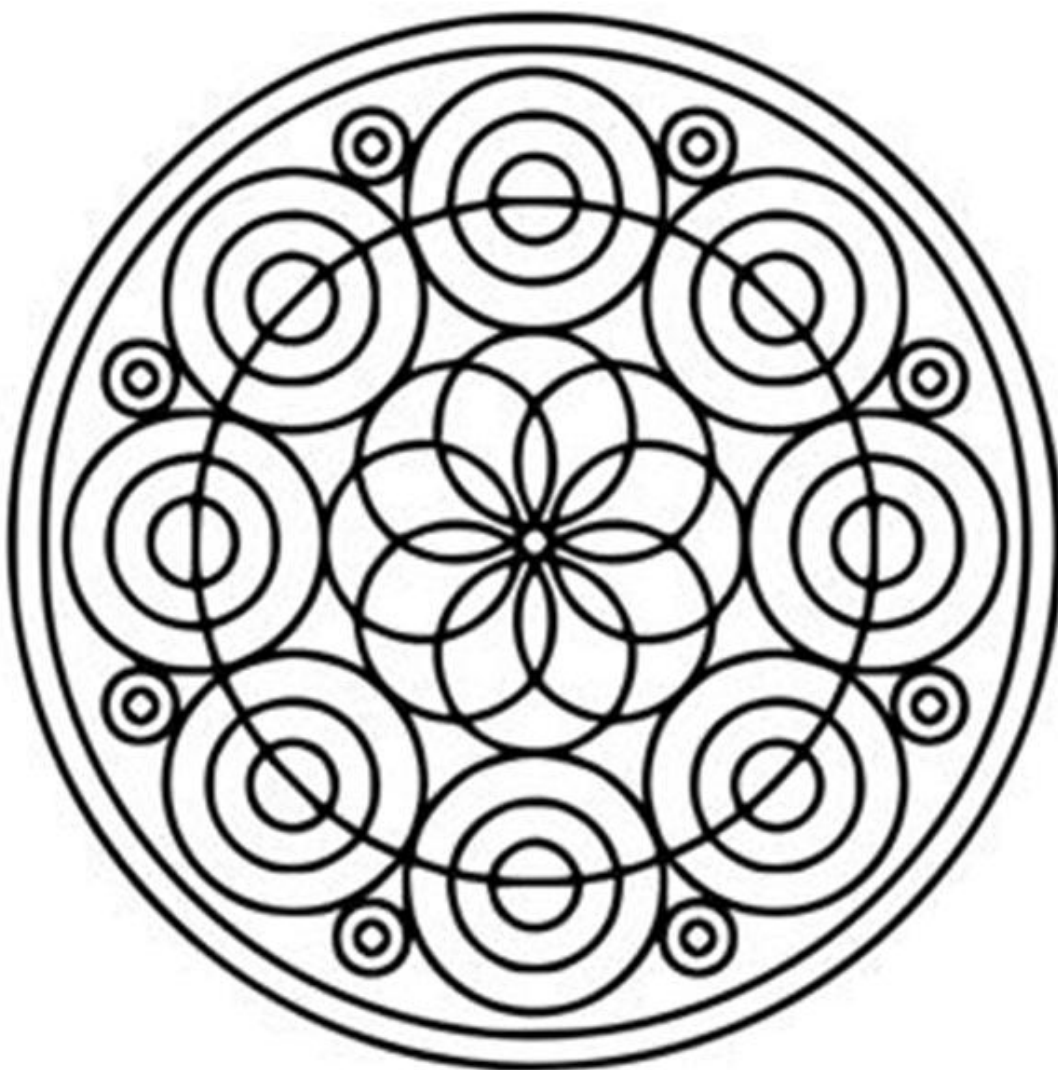
CONTENTO	
ENFADADO	
TRISTE	
NERVIOSO	
PREOCUPADO	
SOLO	
ASUSTADO	
TRANQUILO	
CON ASCO	
CON VERGÜENZA	

Anexo 4

Nombre: _____

Practica:

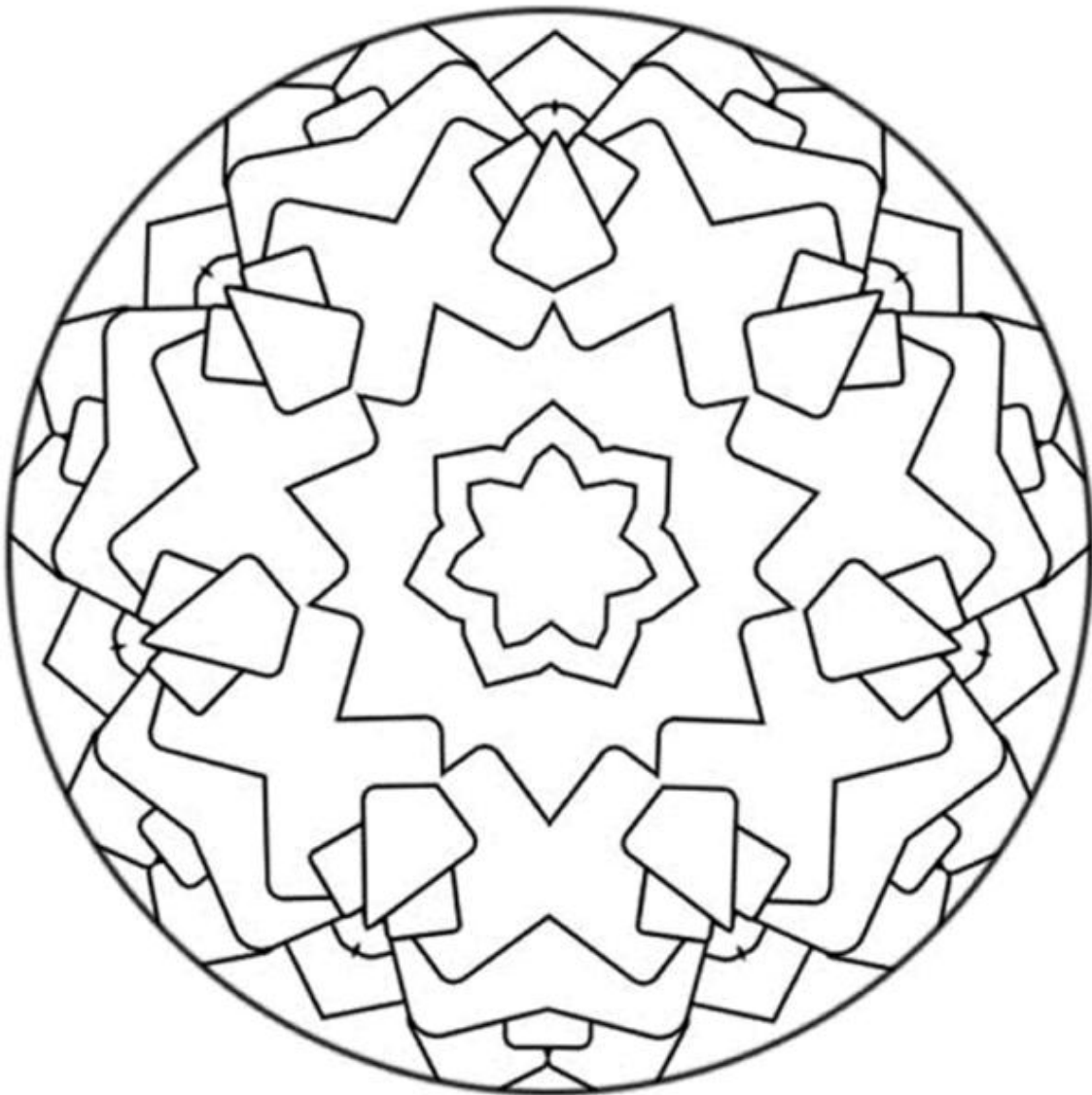
- Presta atención a cómo te sientes (emoción) ahora, **antes** de pintar la *mandala* _____
- Presta atención a cómo te sientes (emoción) ahora, **después** de pintar la *mandala* _____



Nombre: _____

Practica:

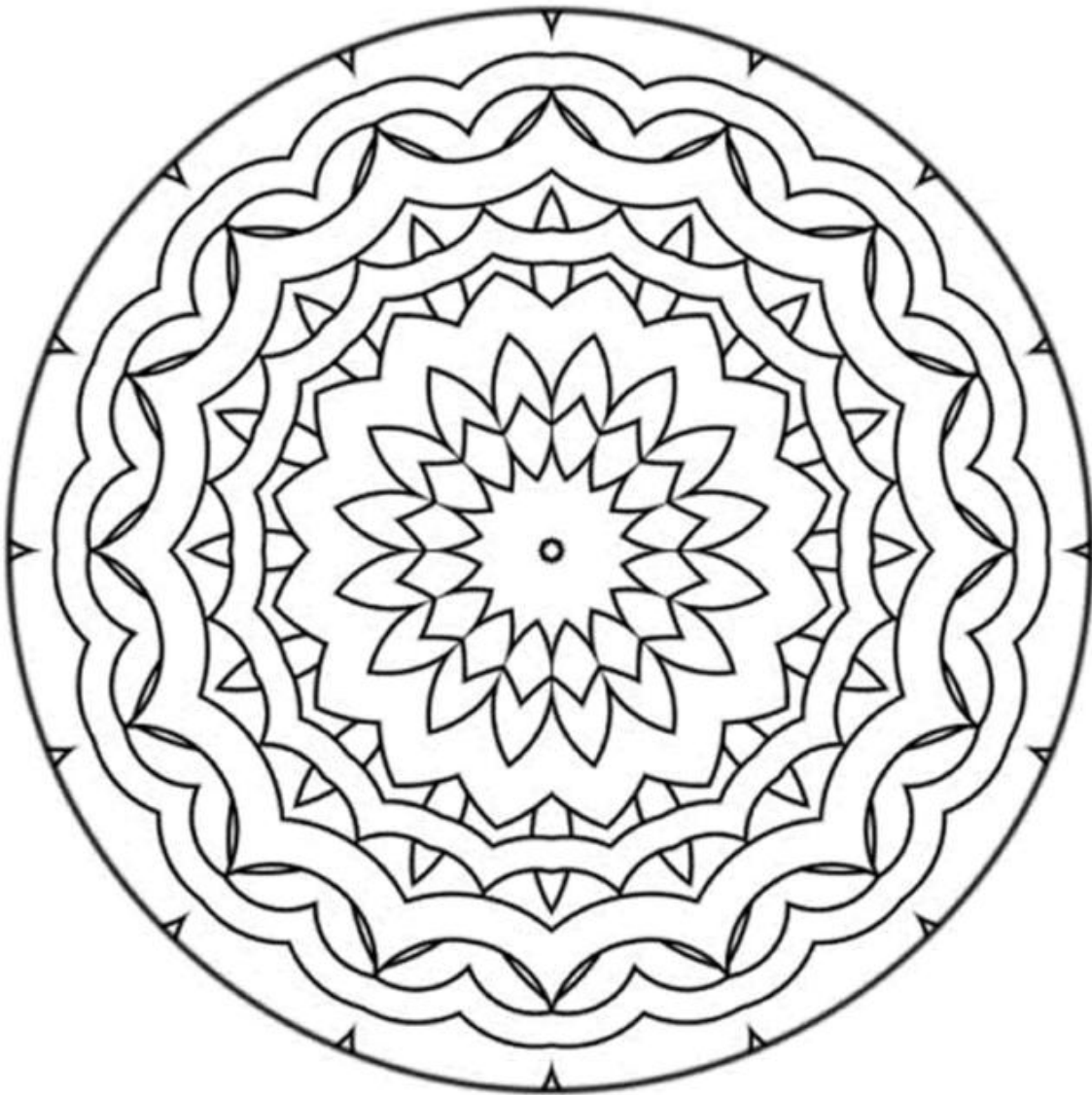
- Presta atención a cómo te sientes (emoción) ahora, **antes** de pintar la *mandala* _____
- Presta atención a cómo te sientes (emoción) ahora, **después** de pintar la *mandala* _____



Nombre: _____

Practica:

- Presta atención a cómo te sientes (emoción) ahora, **antes** de pintar la *mandala* _____
- Presta atención a cómo te sientes (emoción) ahora, **después** de pintar la *mandala* _____



Anexo 5

Nombre: _____

Comemos casi sin darnos cuenta, lo hacemos de forma muy rápida. Comer con atención nos ayuda a saber lo que comemos y cómo lo hacemos. Además nos permite descubrir cosas sobre la comida.

Practica *mindful eating*, come con atención, elige el alimento que quieras (galleta, aceituna, manzana, queso...).

Fíjate en estas cosas:

- Mira su forma, su color.
- Cierra los ojos y tócalo con los dedos, ¿es suave, rugoso?
- Acércatelo a la nariz, ¿es agradable el olor o desagradable?
- Llévatelo a la boca, mueve el alimento entre la lengua y el paladar. Dale un mor-disco pequeño, muévelo un poco y saboréalo. Dale otro mordisco, termina de comértelo despacito y saboreando.

¿Qué has descubierto? Anota los aspectos a los que has prestado atención._____

Anexo 6

Nombre: _____

Gráfico de las dificultades:



Anexo 7

Nombre: _____

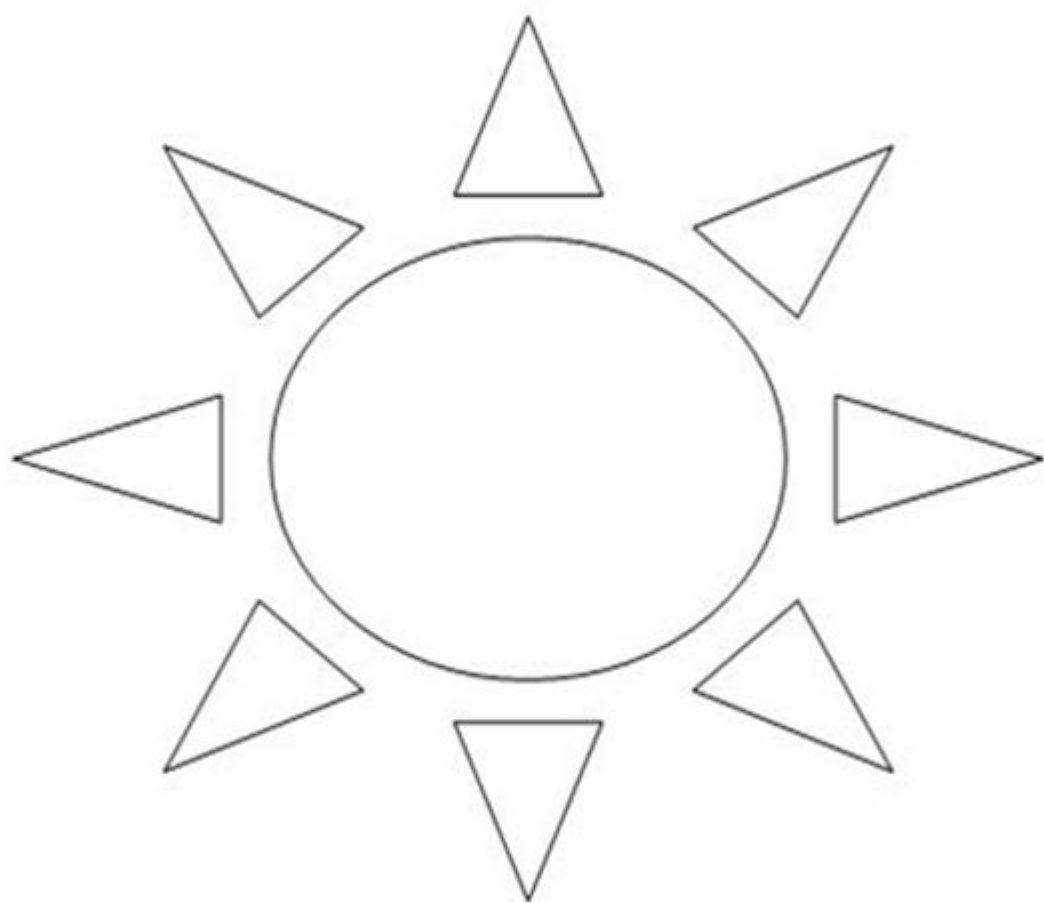
Busca un lugar tranquilo y presta atención a las dificultades o problemas que has tenido a lo largo del día. ¿Cómo has reaccionado, qué has hecho para solucionarlo?

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
¿Qué dificultades o problemas has tenido a lo largo del día?							
¿Cómo has reaccionado, qué has hecho?							

Anexo 8

Nombre: _____

Mi sol-mis cualidades.



6. CONCLUSIONES

Con el presente trabajo pretendemos apoyar esta floreciente línea de actuación pedagógica, ya que, tal y como hemos ido explicando, el *mindfulness* supone una nueva herramienta educativa que va a favorecer un mejor desarrollo en los alumnos: niños con bienestar emocional. Conseguiremos alumnos más atentos, con mayor capacidad de autocontrol, más preparados para el aprendizaje y fundamentalmente personas con una mejor salud emocional.

Por otro lado, el plan de trabajo propuesto para trabajar con alumnos con necesidades educativas especiales, favorecerá un aprendizaje de dichas técnicas, a través de su práctica en pequeños grupos. Con todo ello, daremos una respuesta educativa ajustada a las necesidades de estos alumnos.

Las orientaciones para las familias, permitirán complementar el trabajo realizado en el centro educativo, aportando también un conocimiento y una continuidad en el ámbito familiar.

Se plantean tres ámbitos de actuación que podrán desarrollarse en solitario o de forma simultánea y complementaria (orientaciones al profesorado para la intervención en el grupo-clase, orientaciones a las familias y un programa específico para alumnos con necesidades educativas especiales). Cualquiera de las posibles combinaciones supondrá una mejora de la calidad educativa.

7. RECURSOS Y BIBLIOGRAFÍA

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

- Kabat-Zinn, Jon (2017). *“Mindfulness para principiantes”*. Kairos. Barcelona
- J. Siegel, Daniel (2010). *“Cerebro y Mindfulness”*. Paidós Ibérica. España

ORIENTACIONES PROFESORES

- López González, Luis (2007). *“Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional”*. Editorial Wolters Kluger Educación. Madrid
- Schoberlein, Deborah (2017). *“Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores”*. Editorial Gaia. Móstoles (Madrid)
- Kaiser Greenland, Susan y Harris Ann (2019) *“Juegos Mindfulness”*. Editorial Gaia. Móstoles (Madrid)
- Stewart, Whitney y Braum Mina (2019). *“Niños mindfulness: 50 actividades mindfulness para cultivar la sensibilidad, la calma y la concentración”*. Editorial Gaia. Móstoles (Madrid)
- Proyecto de innovación para educación infantil *“Tranquilo y atento como Kokolino”* de la Escuela Infantil la Encarnación (Ávila) en colaboración con el EAT de Ávila. Premio a la acción magistral 2019

ORIENTACIONES PADRES

- Snel, Eline (2013). *“Tranquilos y atentos como una rana”*. Editorial Kairos. Barcelona
- López González, Luis (2015). *“Meditación para niños”*. Plataforma actual. Barcelona
- Díaz Caneja, Patricia (2015). *“Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños”*. Librería Argentina. Madrid
- Comas, Sylvia (2016). *“Burbujas de paz”*. Nube de tinta. España

PROGRAMA ATENCIÓN PLENA CON ACNEES

- Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona (2019) *“Mindfulness for health (M4H). Programa de mindfulness para niños con TDAH”*.
- López González, Luis (2015). *“Meditación para niños”*. Plataforma actual. Barcelona
- Kerry Lee MacLean, Kerry Lee (2004) *“Peaceful Piggy Meditation”*, Albert Whitman &Co., Park Ridge, IL.
- Díaz Caneja, Patricia (2015). *“Un bosque tranquilo: Mindfulness para niños”*. Librería Argentina. Madrid.
- Nhat Hanh, Thich (2015). *“Plantando semillas”*. Editorial Kairos. Barcelona.
- Snel, Eline (2013). *“Tranquilos y atentos como una rana”*. Editorial Kairos. Barcelona
- Silverton, Sarah (2012) *“Mindfulness: una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión”*. Editorial Blume. Barcelona.
- Javier García Campayo, Javier y Demarzo, Marcelo (2015). *“Mindfulness: curiosidad y aceptación”*. Siglantana. España.

PÁGINAS WEB

- **Un cerebro atento es un cerebro feliz.**
https://www.youtube.com/watch?v=nl_owrxLoOQ
- **Proyecto *mindfulness* y gestión emocional.**
<https://www.youtube.com/channel/UCV8WY0Ajq5WvisR0-ncZ3lg>
- **Explicar *mindfulness* a niños.**
<https://www.youtube.com/watch?v=LD6Zox0xshI>
- ***Mindfulness* en la escuela.**
<https://www.youtube.com/watch?v=y3sciYCl3j0>
- **Redes 50. Estudio sobre la meditación y el aprendizaje.**
<https://www.youtube.com/watch?v=Y2RiCJbNRo4>
- **Una meditación para ayudar a los niños a desarrollar la empatía y conectar con la alegría y el amor hacia los demás.**
<https://www.youtube.com/watch?list=PLdxUKi3Edf8TaXNhm8c6oJX7kVeawaA5b&v=0Hhf-GAKCUU>
- **Control de la respiración: “ Sólo Respira”**
<https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro>
- **La Mosca y el Samurái**
<https://www.youtube.com/watch?v=t7xqGvtHxew>
- **Psyciencia. “Que la Fuerza te acompañe”: Cómo enseñarle *mindfulness* a los niños con Star Wars**
<https://www.psyciencia.com/la-fuerza-te-acompane-star-wars-mindfulness-ninos/>
- **Como hacer “La botella de la calma” con purpurina para niños**
<https://www.youtube.com/watch?v=31eQ69ur9C4>

Algunos ejemplos de meditaciones guiadas:

- **Tranquilos y atentos como una rana:**
<https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME>
- **El botón de pausa**
<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM&list=PLtT0LzKHsBFseAzwlNpWlikeFmE4e9H6dn&index=5>
- **La fábrica de las preocupaciones**
<https://www.youtube.com/watch?v=bqLf5PXbHKA>