

MINDFULNESS EN EDUCACIÓN SECUNDARIA Y BACHILLERATO

MINDFULNESS PARA LA MEJORA DE LA CONVIVENCIA EN EL AULA

- El tono de voz es importante, en todo caso, que sea claro, ni monótono, ni hipnótico. Cercano, amable y suficientemente alto como para mantener la atención. Lo más cerca a nuestra entonación natural, dotará de autenticidad a la práctica. A partir de una cierta edad, expresan su mayor interés por entender lo que hacen, es el momento para introducir algunas descripciones sobre los beneficios de la práctica de meditación, que sacien su necesidad racional y de encontrar utilidad. Sin embargo, no dejar de remarcar que estos beneficios son mayores cuantas menos expectativas tenemos sobre la práctica.

- Dada su tendencia a ilusionarse con algo, y después dejarlo para pasar a otra cosa una vez pasada la moda, es importante indicarles que ésta es una práctica que les acompañará y será útil durante toda la vida. Podemos acompañarles a observar sus efectos sobre la vida cotidiana, y la forma de abordar los conflictos de forma más serena. Podemos también llevarles a observar el efecto que sobre la creatividad tiene darse un espacio de silencio, y dejar de inquietarse por el folio o lienzo en blanco. Esculpir y modelar con arcilla o plastilina tras la meditación es también una práctica muy aconsejable. Desde luego, tanto para niños como para adolescentes, el hecho de que el educador practique de forma regular la meditación, y puedan asociar esta práctica con las virtudes que expresa como modelo, llevará a que se adopte el hábito más fácilmente. Ser pacientes con ellos, no esperar demasiado, ni expresar desagrado si las cosas no salen como uno esperaba, resulta fundamental para dotar a la práctica de credibilidad. Recordamos que educamos por lo que somos, y lo que mostramos más allá de las palabras. A

continuación, se expone un ejemplo de sesión que han sido diseñada para el aula, en las etapas educativas de ESO y Bachillerato. Los tiempos del desarrollo de las actividades son orientativos, pudiendo ser adaptados a las necesidades particulares del aula. Antes de comenzar una sesión, taller o programa recuerda que la enseñanza de Mindfulness es absolutamente vivencial. Solamente desde la práctica consciente y diaria será posible transmitirla a los alumnos e integrarla en la vida del aula. Cuando realizas tu propia práctica, puedes comprender las dificultades y logros que experimentarán los alumnos en su proceso. Y tu presencia consciente es imprescindible para ello. Es aconsejable que practiques la atención plena y establezcas una rutina que te permita hacerlo a diario: saboreando una comida, paseando, dando clase o cuidando el patio. Y realiza previamente todas las actividades que vayas a proponer a los alumnos. Durante las sesiones puede haber alumnos que no conecten con las actividades propuestas. Tal vez haya risas, o aportaciones que no esperas, especialmente al principio. Recuerda que hay alumnos a los que les resulta enormemente difícil, a estas edades, conectar consigo mismos, o que incluso quieran evitarlas a toda costa. Puedes invitarles a que permanezcan en silencio respetando la vivencia del resto.

Deja siempre claro que el alumno se podrá incorporar al resto de la clase en cualquier momento si así lo desea. Es importante no forzar el proceso de cada alumno. En los momentos de compartir, integra todo lo que los alumnos quieran aportar, sin juicios. ¡Ojo con las expectativas! La práctica de la atención plena no es la solución a los problemas, ni una receta mágica para conseguir un resultado magistral. Enseñar mindfulness a los alumnos es dotarles de una herramienta para vivir mejor, pero no significa la ausencia de conflictos ni de

emociones incómodas o difíciles. No te centres en el resultado, no tengas prisa. Observa a los alumnos y confía en su propio proceso. Tanto el inicio como el final de la sesión son de vital importancia. Al principio, asegúrate de no comenzar hasta haber captado la atención de todos los alumnos, si hay que cerrar los ojos, dales tiempo para hacerlo. No hay prisa, el proceso es importante. Cuida también el final de las sesiones. Evita terminar la sesión de manera atropellada. **Es importante cerrar las sesiones con tres respiraciones profundas y preparar a los alumnos para la siguiente hora. No pasa nada si hay que renunciar a actividades propuestas.** Recuérdalo siempre y tendrás éxito.

SESIÓN DE ATENCIÓN A LOS PENSAMIENTOS: *Mi bote mental*

Objetivo: Aprender a calmar la mente y pensar con claridad.

Contenidos: El proceso de encontrar la calma interior.

Competencias: Aprender a aprender, Autonomía e iniciativa personal.

Situación de aprendizaje: En grupo expositivo y coloquial

Tipo de actividad: Actividades de iniciación y exploración y de fijación.

Recursos materiales: tarro de cristal, agua, purpurina de colores, cartulina y pegamento al agua.

Temporalización: 30´

Actividad 1

Construyo mi bote mental Desarrollo (15´): Hacemos tres respiraciones profundas. Se pregunta a los alumnos por los pensamientos que acaban de

tener durante la respiración. ¿Recuerdas dónde estaba tu mente? ¿En qué pensamientos? ¿Eso también ocurre en el día a día? En qué estoy pensando cuando realizo mis actividades diarias. Se realiza una lista de pensamientos entre toda la clase, y se intentan clasificar los pensamientos en varias categorías: sobre algo que ha pasado, sobre el futuro, pensamientos de preocupación, etc.

A cada grupo de pensamientos se les asigna un color. Luego se pide a los alumnos que intenten expresar qué es para ellos la calma mental, que la intenten definir con una frase, palabra, color, textura. Cada alumno meterá en el frasco más o menos purpurina de colores en función de los pensamientos que habitualmente más llenan su mente. Poniendo en el interior del frasco la frase que le inspira el concepto de calma mental, de modo que la frase sólo se puede ver si el agua está en reposo (mente en calma).



El frasco de la calma es una de las técnicas educativas más conocidas del método Montessori. El hecho de que sea muy fácil de implementar y que

ofrezca resultados favorables a muy corto plazo son algunos de los aspectos a su favor que han contribuido a que padres de todo el mundo recurran a él para enseñar a sus hijos a gestionar sus emociones.

Básicamente, **el frasco de la calma es un bote relleno de purpurina y agua que está diseñado para ayudar a los pequeños a reducir los estados de ansiedad y/o enojo**. No obstante, también es una técnica muy eficaz para estimular la concentración y la atención selectiva.

El frasco funge como una especie de canalización emocional, a través del cual el niño libera las emociones negativas que no sabe gestionar. Mientras lo agita, se liberan las tensiones emocionales acumuladas y, cuando estas se reducen y el pequeño deja finalmente de mover el frasco, el efecto de la purpurina descendiendo lentamente ejerce una acción relajante adicional que elimina todo vestigio de irritación o ansiedad en el pequeño. De hecho, **es un método muy efectivo para tratar el trastorno de ansiedad infantil y la hiperactividad**, pero también puede ser útil en los niños con autismo y problemas de conducta.

PASOS SENCILLOS PARA CONFECIONAR EL BOTE MENTAL

- 1. Vierte el agua templada del grifo en el bote de cristal o la botella de plástico**



- 2. Luego, añade dos cucharadas soperas de pegamento al agua. Ten en cuenta que mientras más pegamento añadas más tiempo tardará la purpurina en descender, de manera que tendrá un efecto más relajante.**



3. Seguidamente, escoja el color de purpurina y añada al agua unas 3 o 4 cucharaditas de postre llenas de purpurina. **Remueve** para que la purpurina se mezcle bien con el agua y el pegamento.



5. Rellena la botella con más agua o ponle un poco más de purpurina si no es suficiente. Luego, colócale la tapa y ciérrala con fuerza para que el agua no se salga al remover la botella.

