

MINDFULNESS PARA APRENDER Y ENSEÑAR

(Estrategias prácticas para maestras/os)

Resumen: En esta publicación os voy a presentar dinámicas mindfulness que hemos puesto en práctica con nuestra clase de 2º de Educación Primaria. Estas pequeñas actividades os pueden servir como introducción o iniciación al Mindfulness en vuestra práctica educativa.

Palabras clave: Mindfulness, atención plena, respiración consciente.

DEFINICIÓN Y BENEFICIOS:

El mindfulness o atención plena es una técnica budista para centrarse en el *momento presente*, y vivir plenamente cada momento *sin perdernos en el pasado o anticiparnos al futuro*. Se ha demostrado ser muy útil para aliviar el *estrés y potenciar la atención, mejorar la concentración y la memoria, autoregular las emociones,....*

OBJETIVOS DE LAS ACTIVIDADES

- Iniciar a nuestro alumnado en prácticas Mindfulness o atención plena con regularidad.
- Conocer y utilizar algunas técnicas y recursos que favorezcan la atención y la calma en clase.
- Aplicar el mindfulness de forma lúdica (como metodología) para trabajar valores y emociones y mejorar las relaciones sociales del grupo-clase y habilidades sociales (paciencia, empatía, alegría, amabilidad...).

CONTENIDOS TRABAJADOS

- La respiración consciente como herramienta para la relajación y concentración.
- Atención plena a objetos externos a través de los sentidos.

RECURSOS Y HERRAMIENTAS UTILIZADOS

- La Caja Sorpresa de Mindfulness: A través de esta caja nuestro alumnado podrá aprender ejercicios de respiración, canciones, posturas, juegos de atención y de relajación de una forma lúdica....con diferentes recursos y herramientas (como mandalas, laberintos de relajación, botella de la calma, fotos plastificadas de asanas o posturas de yoga, bola de nieve, bolas anti-

estrés, ..). En esta sesión de mindfulness usamos un globo grande hinchado.

- Pizarra blanca magnética y rotuladores.
- Cuento “Respira” de Inês Castel-Branco.
- El blog: <http://aescoladossentimentos.blogspot.com>. En este blog podemos encontrar muchas propuestas y actividades de atención plena para infantil y primaria.

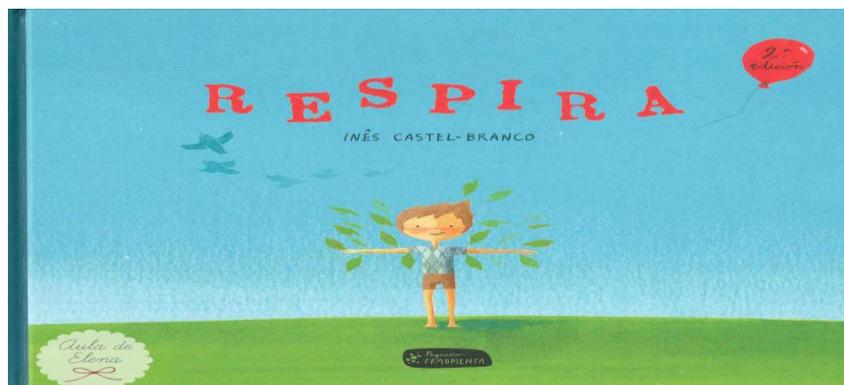
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

- Tiempo de ejecución: 30 minutos por semana durante todo el curso escolar. Lo recomendable es realizar entre 12 y 30 minutos al día, y hay varias opciones: realizar una sesión de 30 minutos, dos sesiones de 15 minutos, una sesión de 12 minutos al día, por ejemplo después del recreo...
- Dónde: En el gimnasio o en la propia clase.

1. CUENTO “RESPIRA”

Este cuento nos narra la historia de un niño que no puede dormir y su madre decide enseñarle a respirar. Está lleno de diferentes ejercicios de respiración e incluso algunas posturas de yoga. Si lo hemos leído antes, los niños podrán, con solo ver las ilustraciones, hacer alguno de los diferentes ejercicios e irse tranquilizando.

Leemos el cuento proyectado en la Pizarra Digital y practicamos varios movimientos que aparecen en el cuento: El árbol, el cohete, el globo...realizando a la vez una respiración de forma consciente, despacio y acompañado por música relajante de fondo. Se convierte en un rutina y al final practicamos estos movimientos todos los días después del recreo.





POSTURA DEL COHETE



POSTURA DEL ÁRBOL



POSTURA DEL GLOBO

- **Pasa el cascabel o reto la campana silenciosa:** En círculo tienen que pasar un cascabel o una campana tratando de que este no suene.
- **Pasa la taza-ni una gota a derramar:** En círculo tienen que pasar de mano en mano una taza pequeña con agua a punto de desbordar tratando de no derramar el agua al suelo.

4. MASAJES EN PAREJAS

Siempre me gusta terminar las sesiones de mindfulness con alguna actividad así o similar. Esta consiste en simular un lavado de pelo con agua, jabón, secado, peinado y después usamos objetos como piedras, plumas, pelotas, telas para acariciar la cara de un/a compañero/a de clase.

EVALUACIÓN

Las herramientas cualitativas que utilizamos para la evaluación de nuestras sesiones mindfulness son:

- **“El diario de las sesiones”**, en el que se describimos todo lo que ocurre. Mediante un registro narrativo, el diario recoge las conductas aparecidas, los contenidos que se expresan y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, mensajes, murales,...).
- **“El cuestionario de evaluación”** es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el desarrollo de la sesión, ayudándonos a identificar modos de mejora y desarrollando nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. El cuestionario contiene:
 - Grado de satisfacción: observar qué emociones manifiestan el alumnado ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad...
 - Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los y las alumnas.
 - Clima del grupo: observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.
 - Comunicación y escucha: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en

común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.

- Grado de obtención de los objetivos: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

	0	1	2	3	4
Grado de satisfacción					
Grado de participación					
Clima del grupo					
Comunicación y escucha					
Consecución de los objetivos					

ELEMENTOS POSITIVOS, DIFICULTADES Y FORMAS DE MEJORA

DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA ACTIVIDAD

CONCLUSIONES

Esta técnica aporta muchos beneficios para la vida diaria en la escuela. Si se trabaja a diario, de 12 a 30 minutos al día, se conseguirían grandes resultados mejorando el clima del aula.

Además de conseguir adquirir herramientas para vivir más tranquilos, los niños y niñas mediante esta técnica aprenden a practicar la atención y la concentración en el momento presente, aprenden a detenerse en los momentos en los que lo necesitan para evitar actuar de forma impulsiva, calmándose y buscando la mejor forma de actuar ante los estímulos. También aprenden a aceptar sus emociones tal y como son, sin evitar las emociones negativas, ya que éstas también forman parte de su vida.

Soraya Alcega Vidal

CEIP LUIS VIVES

“En un Mar de Colores”