

reice

recursos web para la igualdad y la convivencia



"Programa financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte"





recursos web
para la igualdad
y la convivencia

**MINDFULNESS, UN RECURSO PARA APRENDER A
GESTIONAR EMOCIONES EN EL AULA DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**



"Programa financiado por el Ministerio
de Educación, Cultura y Deporte"





FICHA DEL RECURSO

MINDFULNESS, UN RECURSO PARA APRENDER A GESTIONAR EMOCIONES EN EL AULA DE EDUCACIÓN PRIMARIA



DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?

La enseñanza con **atención plena (Mindfulness)** 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.

Los niños pequeños y niñas viven más la atención plena, disfrutan el presente. A medida que crecen comienzan a preocuparse por cuestiones del pasado y del futuro, y dejan de usar esa predisposición tan valiosa hacia Mindfulness.

Por ello es importante enseñarles a volver de nuevo su mirada hacia el presente.

A medida que van creciendo van sintiendo emociones que les perturban: enfado, tristeza, tienen miedo, les da vergüenza algo, envidian lo que tiene otro compañero, critican a otros y les ponen etiquetas. Todo ello, a menudo, les crea un desasosiego que les dificulta una adecuada concentración, imprescindible para afianzar los aprendizajes de una manera eficaz.

El alumnado que practica Mindfulness:

- ◆ Experimenta un mayor **bienestar personal**. La capacidad de desconectar la atención sobre una cosa y dirigirla hacia otra resulta esencial para nuestro bienestar (D. Goleman (2013) (1))
- ◆ Aprende a **relajar su cuerpo y calmar la mente**. Después de una sesión de atención plena “los alumnos están más descansados, son más positivos y su estrés empieza a desaparecer”. (Susan Kaiser Greenland, 2013) (2))
- ◆ Mejora **la atención y concentración**. Investigaciones recientes llevadas a cabo en el “Mindful Awareness Research Center del Semel Institute de UCLA (2010) (3), ha puesto de



relieve que la práctica de Mindfulness está asociada, ya en alumnado muy pequeño, al desarrollo de la **red ejecutiva**:

- Control inhibitorio, que le facilita resistir distracciones
 - Memoria de trabajo, que le permite recordar y utilizar información
 - Flexibilidad cognitiva, le permite cambiar la atención de forma eficaz de un objeto a otro y contemplar las experiencias vitales desde distintas perspectivas
- ◆ Mejora la competencia de **autorregulación emocional**. La regulación emocional, según Mayer J.D y Salovey, P. (1997) (4) implica:
- Ser consciente de las propias emociones y la capacidad de aceptarlas como positivas en sí mismas.
 - Distinguir claramente entre “sentir” una emoción, “expresarla” y “actuarla”.
 - Estar receptivo a las emociones.
 - Saber gestionarlas de forma eficaz (las emociones propias y las de los demás, ya sean agradables o desagradables).
- ◆ Aprende habilidades de interacción social, se relaciona mejor con sus compañeros y compañeras, resuelve más eficazmente las situaciones conflictivas, mejorando la convivencia en el aula y el centro, logrando una integración socio-educativa más alta.



BLOQUES Y ACTIVIDADES

1. AQUÍ Y AHORA: TRABAJAR EL TIEMPO CON EL ALUMNADO	10
2. PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN DE EXPERIENCIAS Y PENSAMIENTOS	13
3. PERCEPCIÓN SENSORIAL Y CONCENTRACIÓN AUDITIVA Y VISUAL	23
4. COMPRENDER E IDENTIFICAR EMOCIONES	30
5. CULTIVAR LA ACEPTACIÓN	52
6. MEDITACIONES BREVES: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN	61
7. MEDITACIONES BREVES: PUNTO DE MEDITACIÓN	66
8. MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN CONSCIENTE	68
9. MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN Y CONCIENCIA CORPORAL	71
10. MEDITACIONES BREVES CON VERBALIZACIONES	75
11. MEDITACIONES FORMALES	77



¿CÓMO SE REALIZA?

Se realiza integrando la Atención Plena en la programación de aula, coordinando las actividades secuenciadas según los diferentes niveles de Educación Infantil y Primaria.

El profesorado puede confeccionar una programación de aula que incluya actividades y ejercicios Mindfulness apropiados según los diferentes momentos educativos:

- En tutoría
- Diariamente, al comenzar y/o finalizar las clases, como parte de la rutina de estar atentos.
- En cualquier momento que se requiera concentración
- Cuando el alumnado está cansado: tras un control, una tarea que suponga gran esfuerzo, etc.
- Cuando la clase está alterada, después del patio, tras un día intenso, ...
- Como actividades curriculares de expresión oral y/o escrita en castellano, valencià o inglés, de Plástica, Educación Física, etc.
- Al comenzar o finalizar evaluación



¿CUÁNDO Y PARA QUÉ SE UTILIZA?

Se utiliza durante todo el curso, tal como se ha explicado en el apartado anterior.

Los centros que en la programación incluyen actividades de Atención Plena durante toda la Educación Infantil y Primaria constatan que el alumnado:

- Practicando las actividades Mindfulness se concentran mejor e ignoran las distracciones
- Con la meditación aprenden a relajar el cuerpo, calmar la mente y centrar la atención
- Les ayuda a gestionar sus emociones, a encontrar la tranquilidad y equilibrio cuando se sienten enfadados, angustiados, molestos... y a sentirse más seguros



- Aumenta su capacidad de reflexión, ven más claramente lo que sucede en su interior; pero también en su exterior, en los demás y en su entorno
- Desarrollan la empatía, así como la compasión y la amabilidad hacia sí mismos y hacia los demás



LIMITACIONES

Requiere una formación y haber sido experimentado por el profesorado antes de aplicarlo a su alumnado.



PROCEDIMIENTO, ORIENTACIONES Y MATERIALES

Se han elaborado dos cuadernos, diferenciados para Educación Infantil y para Educación Primaria.

El enfoque de este cuaderno de aprendizaje Mindfulness está basado en la definición que hacen Germer, Siegel y Fulton (2005) (5), considerando la atención o conciencia plena como “la conciencia de la experiencia presente, con aceptación”, estos tres elementos se van a ir tratando a lo largo de los 11 apartados de que consta el cuaderno de Primaria:

- El primer elemento: **ser autoconsciente** se verá en varios apartados, pues requiere práctica experimentar y tomar conciencia de las sensaciones sensoriales, las físicas, así como de los pensamientos y emociones. Se tratan de una manera específica en:
 2. Percepción y expresión de experiencias y pensamientos
 3. Percepción sensorial y concentración auditiva y visual
 4. Comprender e identificar emociones
- El segundo elemento: vivir la **experiencia presente**, al ser el más fácil de percibir e imprescindible para notar los otros dos elementos, se comienza en el primer apartado:
 1. Aquí y ahora: trabajar el tiempo con el alumnado



- El tercer elemento lo constituye la **aceptación**, tanto de uno mismo, de las propias actuaciones, como las de los demás, y también la aceptación de la realidad próxima. La práctica de las actividades de aceptación es fundamental para mejorar la **autoestima**, la **empatía** y la **convivencia** en las aulas, lo vemos de manera específica en el apartado:

5. Cultivar la aceptación

- Los apartados 6 al 11 contienen **las meditaciones, sean breves o formales**. Su práctica favorece la integración de los tres elementos citados: autoconciencia, vivir la experiencia presente y aceptación. Por este motivo se incluyen muchas actividades, a fin de que el alumnado pueda ejercitarlas diariamente, eligiendo el momento que el profesorado estime adecuado.

Cada apartado consta de:

- Introducción teórica
- Orientaciones para programar actividades de atención plena en la escuela:
 - Actividades Mindfulness
 - Cursos a los que va dirigido
 - Recomendaciones para su realización, indicando el momento y/o asignatura más adecuada

Al final de cada apartado se añaden también las fichas que se van nombrando para su realización escrita en clase.



INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Goleman, D. (2013). *Focus*. Barcelona: Editorial Kairós
- (2) Kaiser-Greenland, S. (2013). *El niño atento*. Bilbao: Editorial. Desclée de Brouwer
- (3) Flook, L., Smalley, S.L., Kitil, M.J, Galla, B.M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., Ishijima, E. y Kasari, C. (2010). *Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children*. Journal of Applied School Psychology.
- (4) Mayer J.D y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: Ed. Harper Collins.
- (5) Siegel, R., Germer, C. y Fulton, P. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press



- (6) Williams, M y Penman, D. (2013) *Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Barcelona: Ed. Paidós
- (7) Goleman, D. (2013). *Focus*. Barcelona: Editorial Kairós
- (8) Ellis, A., Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer
- (9) Germer, C.K. (2014). *El poder del mindfulness*. Barcelona: Ed. Paidós
- (10) Siegel, D.J. (2010). *Cerebro y Mindfulness*. Barcelona: Ed. Paidós
- (11) Goodman, T.A. y Kaiser-Greenland, S. (2011). *Mindfulness con niños: Trabajando con emociones difíciles*. En Fabrizio Didonna (ed.), *Manual Clínico de Mindfulness* (pp. 694-701) Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer
- (12) Kaiser-Greenland, S. (2013). *El niño atento* (p.171). Bilbao: Editorial. Desclée de Brouwer
- (13) Siegel, D.J. y Bryson, T.P. (2016). *El cerebro del niño. Libro de ejercicios* (p.83). Barcelona. Ed. Alba
- (14) Harrison, E. (1993). *Aprenda a meditar*. Barcelona: Ed. Amat

BIBLIOGRAFÍA

- Germer, C.K. (2014). *El poder del mindfulness*. Barcelona: Ed. Paidós
- Kabat-Zinn, J (2005). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Ed. Kairós
- Kabat-Zinn, J (2011). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Ed. Kairós
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Barcelona: Ed Paidós
- Kaiser Greenland, S. (2016). *Juegos Mindfulness*. Madrid: Ed. Gaia
- Kaiser-Greenland, S. (2013). *El niño atento*. Bilbao: Editorial. Desclée de Brouwer
- López González, L. (2015). *Meditación para niños*. Barcelona: Plataforma Editorial
- Nhat Hanh, Thich (2012). *La paz está en tu interior*. Barcelona: Ed.Oniro
- Schoeberlein, D. (2012). *Mindfulness para enseñar y aprender*. Madrid: Ed. Gaia
- Siegel, D.J. y Bryson, T.P. (2016). *El cerebro del niño. Libro de ejercicios*. Barcelona. Ed. Alba
- Siegel, R.D. (2012). *La solución Mindfulness*. Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Madrid: Ed. Sello
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Ed. Kairós
- Tolle, E. (2003). *Practicando el poder del ahora*. Madrid: Ed. Gaia
- Williams, M y Penman, D. (2013) *Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Barcelona: Ed. Paidós



FICHA DEL RECURSO

1. AQUÍ Y AHORA: TRABAJAR EL TIEMPO CON EL ALUMNADO



DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?

Saber situarse en el **PRESENTE** es fundamental para **aprender a concentrarse** en la tarea escolar que se está realizando justo en ese momento, dejando de lado las distracciones y preocupaciones innecesarias.

Por otro lado permite tomar conciencia del “**piloto automático**”, gracias al cual se pueden realizar varias cosas a la vez, imprescindible en el día a día, como por ejemplo caminar mientras se conversa con un amigo. Sin embargo, a menudo, el piloto automático se sobrecarga cuando se desean hacer demasiadas cosas a la vez, en esos momentos surge el estrés y se pierde eficacia al tener que repartir la atención entre varias tareas. (Williams y Penman, 2013) (6)

El piloto automático funciona tanto en acciones, por ejemplo, ir en bicicleta, ducharse, desayunar, como en pensamientos, que surgen casi sin darse cuenta; sensaciones, que se disparan en una fracción de segundo, o emociones, que aparecen sin poderlas apenas controlar.

El alumnado entrenado en Mindfulness aprende y realiza su trabajo de manera eficaz, con atención plena, situado en el presente. La atención concentrada mejora el aprendizaje (Goleman, 2013) (7)

Por el contrario, los alumnos inatentos (*mindlessly*), realizan las tareas escolares con piloto automático y atención en otros pensamientos o emociones, con lo que su rendimiento escolar disminuye.

Apreciar el momento presente supone:

- Mantener el contacto con el propio cuerpo: percibir sus señales y mensajes.
- Observar las emociones, que, a veces, impulsan o paralizan.
- Ser consciente de los pensamientos que ocupan la mente.

En las actividades y meditaciones Mindfulness se practica la observación de la mente justo en el momento que suceden.



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	 ACTIVIDADES MINDFULNESS: AQUÍ Y AHORA	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	Concentración en el presente: Emitir un sonido: gong, triángulo , campana, nota musical: - levantan las manos al dejar de escucharlo, - se quedan todos en silencio y cuentan mentalmente hasta que dejen de escucharlo.	En cualquier momento que se requiera concentración.
1º - 4º	Concentración en el presente: A mitad clase se hace sonar una campana, palmada... ;  el alumnado para 10" y verbaliza lo que estaba haciendo en ese momento. Realiza 3-5 respiraciones, y vuelve a la tarea.	Se puede hacer todos los días, como parte de la rutina de estar atentos.
3º - 6º	Ficha 1.1: Hacer de manera consciente durante una semana alguna actividad que normalmente se haga automatizada . Apuntarla cada día en la ficha.	En tutoría. La ficha se puede rellenar en clase o en casa, dependiendo de la tarea elegida.
1º - 4º	Etiquetar el tiempo con los niños y niñas: En grupos de 4-5 cada niño/a piensa en algo, luego lo dice en voz baja al que está a su derecha; este debe decir si es un pensamiento en pasado, presente o futuro 	-En clase de Castellano o Valencià. -En los cursos donde se den los tiempos verbales, como parte de la unidad, en expresión oral o escrita, según el caso.
4º - 6º	Etiquetar el tiempo con los niños y niñas: El alumnado escribe un pensamiento en pasado o en futuro. Tras poner su nombre, se recogen las hojas y se mezclan. Se reparten de nuevo, y el alumnado debe decir en qué tiempo está el pensamiento que les ha tocado	En expresión oral o escrita, según el caso.
Todos	Tomar conciencia de un automatismo: caminar Paseo lento y silencioso: al levantar el pie decir (primero en voz alta y después baja) "levanto" y al apoyar "apoyo". Con los más mayores, se puede decir "punta" / "talón". Comentar qué han sentido al hacer consciente el caminar.	- En clase de Educación Física.



FICHA DE AQUÍ Y AHORA: TRABAJAR EL TIEMPO CON EL ALUMNADO

Ficha 1.1. AQUÍ Y AHORA: TRABAJAR EL TIEMPO



Haz **conscientemente** esta semana alguna actividad que normalmente tengas **automatizada**: desayunar, ducharse, comer disfrutando de cada bocado, caminar, fijarte en los árboles que hay por el camino, realizar un ejercicio, dibujar, escuchar a tus padres, a un hermano o a un amigo, atender las explicaciones del profesor, etc. **ELIGE UNA CADA DÍA** y la anotas; puedes repetirlas:

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	



FICHA DEL RECURSO

2. PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN DE EXPERIENCIAS Y PENSAMIENTOS



DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?



Se pueden percibir las **experiencias** como más o menos agradables. La interpretación que se hace de ellas, los pensamientos que se generen, influirá en el estado de ánimo.

De acuerdo con el modelo emocional “A-B-C” de Albert Ellis (1989) (8):

- A (“acts”): el hecho, la situación.
- B (“beliefs”): la interpretación que hacemos de la situación.
- C (“consequences”): nuestra reacción, que depende de A, pero sobre todo de B.

Las emociones, pues, proceden, prioritariamente, de la interpretación que hacemos de los sucesos que nos ocurren.

Los **pensamientos** son elaboraciones de la mente, a veces aparecen de modo automático: a partir de una emoción o experiencia se desencadena una cascada de pensamientos. Los pensamientos son como rumores en el cerebro, pueden ser ciertos, pero también pueden estar distorsionados. Los pensamientos distorsionados:

- provocan emociones negativas y dolorosas,
- no se corresponden con la realidad. Siempre son exagerados,
- pueden referirse a uno mismo o a otros.

Los pensamientos y emociones generan **preocupaciones**, que nacen cuando se teme que las cosas sean de manera distinta a como son en ese momento. Cada cambio provoca la amenaza de perder algo que valoramos: la estabilidad. Los cambios crean desasosiego en muchas personas, y especialmente en la infancia.

También aparecen cuando se da vueltas y se **emiten juicios** acerca de algo hecho en el pasado. O cuando se **anticipa en exceso el futuro** y el miedo causa ansiedad. Los niños a menudo están preocupados, pero no saben expresarlo, se les ve inquietos, tristes o nerviosos.

Etiquetar los pensamientos y sensaciones ayuda a mantenerse en el presente y evitar la tendencia a darle vueltas a todo. (Germer, 2014) (9)

El concepto de sí mismo como persona “adaptada/feliz” o “inadaptada/infeliz” está fuertemente ligado en el alumnado a como ejecutan, bien o mal, las tareas.



La mejoría en la **autoestima** se desarrolla más rápidamente en un ambiente relajado y alegre. Por ello es tan importante introducir cada día, antes de realizar las tareas:

- Pensar en cosas agradables
- Meditaciones breves: respiración consciente, conciencia corporal



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	ACTIVIDADES MINDFULNESS: PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN DE EXPERIENCIAS Y PENSAMIENTOS	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	Percepción de experiencias - Después del patio el alumnado cuenta: <ul style="list-style-type: none">• qué le ha gustado más del recreo• qué le ha gustado menos - Comparar las diferentes percepciones de cada alumno/a acerca de sus experiencias de recreo.	Después del recreo, como actividades de expresión oral.
Todos	Pensar en cosas agradables (se puede también escribir dependiendo de la edad). - Recordar momentos felices del día anterior. - Pensar en: <ul style="list-style-type: none">• Lugares agradables (bosque, mar, parque, casa de los abuelos, los tíos, de un amigo...).• Algo que nos gusta comer• Un juego interesante• Un libro o cuento• Un programa de TV 	Actividades de expresión oral y/o escrita.



	<p>Etiquetar los pensamientos: Ficha 2.1</p> <ul style="list-style-type: none">- Pedir a al alumnado que piense: Qué ha hecho el fin de semana. Qué hará cuando salga de clase. A qué ha jugado en el patio. Cómo ha salido el control, etc.- Después podrá calificar y clasificar sus propios pensamientos y los de los demás en: agradables – neutros – desagradables	En clase de Castellano, Valencià o Inglés dentro de la unidad de expresión oral y/o escrita.
Todos	<p>Historia feliz compartida</p> <p>Crear entre varios alumnos y alumnas una historia feliz. Se escogen 4-5 alumnos/as:</p> <ul style="list-style-type: none">- El profesor o un alumno comienza, por ejemplo: “Un día iba yo caminando...”- Los alumnos o alumnas elegidos, por turno, van completando la historia, que debe ser coherente y feliz.- Cuando han terminado se pide a otros alumnos y alumnas que relaten lo que recuerden de la historia que han escuchado, el alumnado que la ha contado lo corrige.- Finalmente, a partir de 2º, todos/as la escriben.	Castellano, Valencià o Inglés (en Inglés con ayuda en 6º). Expresión oral y/o escrita.
Todos	<p>Respirar y moverse con pensamientos agradables</p> <ul style="list-style-type: none">- Escribir o dibujar 2 pensamientos agradables.- Comenzar de pie con las manos extendidas a ambos lados del cuerpo, palmas hacia arriba.- Poner en cada mano el dibujo o frase del pensamiento agradable, caminar despacio para que no se caigan. La atención todo el tiempo en las manos y los pensamientos que llevan.- A partir de 4º se puede hacer sentados, incidiendo en la visualización del centro de las manos y de los pensamientos que llevan.	Tutoría
	<p>Hinchar el globo:</p> <p>Imaginar que al inspirar hinchamos un globo, dejando entrar solo pensamientos agradables que se pueden haber escrito previamente.</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Tutoría- Al finalizar un día intenso.



	<p>Entrenar la capacidad de pensar El profesorado puede entrenar esta habilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diciendo él mismo en voz alta todos los pasos a realizar (siempre en el mismo orden). - Escribiéndolos y haciéndoselos escribir a los alumnos. - Pidiendo que el alumno o alumna verbalice los pasos cuando está realizando la tarea (por ejemplo, en la pizarra). 	<p>En cualquier actividad que requiera explicación.</p>
Todos	<p>Entrenar la capacidad de reflexionar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentar imágenes de situaciones en las que el alumnado debe valorar e interpretar lo que está sucediendo. - A través de los libros de lectura, observar lo que cree que piensan los personajes para actuar como actúan. - En cualquier momento en que se considere oportuno: noticias, sucesos no habituales, etc. <p>Ficha 2.2: ¿Qué está pasando?</p>	<p>Actividad de expresión oral de Castellano o Valencià.</p>
	<p>Verbalización de sensaciones y pensamientos Tras la realización de meditaciones, breves o formales: "Y TÚ, ¿QUÉ SIENTES/VES/PIENSAS?":</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sensaciones, ¿Qué cuenta tu cuerpo?: "A mí me pesa el brazo, y tú ¿qué sientes?" - Imágenes, ¿Qué imágenes pasan por tu cabeza?: "Yo tengo una imagen de..., y tú ¿qué ves?" - Pensamiento, ¿Qué estás pensando?: "Yo me acuerdo de...", y tú ¿qué piensas?" 	<p>Actividad de expresión sensorial y oral de Castellano o Valencià.</p>
	<p>Comunicación y solución de problemas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha 2.3: "Aprendiendo a solucionar problemas: ESTOY... PORQUE... ME GUSTARÍA" - Ficha 2.4: "Valoración de la conducta" (¿Qué opinas sobre el comportamiento de estos niños?) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tutoría. - 3º-6º: actividad de expresión escrita de castellano o Valencià. - 1º y 2º la ficha se hace como expresión oral
	<p>Escuchar con atención plena</p> <ul style="list-style-type: none"> - El alumnado piensa en algún suceso reciente. - Se escoge a 5 niños/as. Por turnos, cada uno contará lo 	<p>Actividad de expresión oral de Castellano o</p>



	<p>que ha pensado.</p> <ul style="list-style-type: none">- El resto de la clase, hará una pregunta a cada uno sobre lo que han contado, para ampliar la información.- El profesor dará pistas para preguntar, si es necesario: cuándo pasó, con quién estabas, cómo te sentiste, etc.	Valencià.
--	---	-----------



FICHAS DE PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN DE EXPERIENCIAS Y PENSAMIENTOS

Ficha 2.1 ETIQUETAR EXPERIENCIAS Y PENSAMIENTOS



a) Escribe 4 o 5 actividades que harás cuando salgas de clase:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

¿Cómo son las cosas que has escrito arriba: **¿agradables, neutras o desagradables?** Coloca su número en la columna correspondiente.

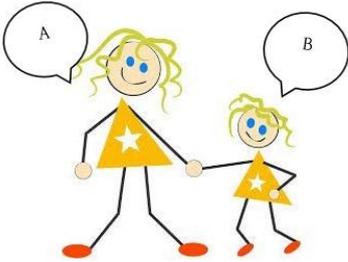
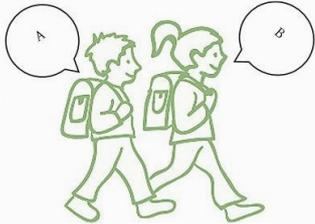
Agradables	Neutras	Desagradables

b) Escribe dos cosas **agradables** que te hayan pasado hoy en el colegio:

- 1.....
- 2.....

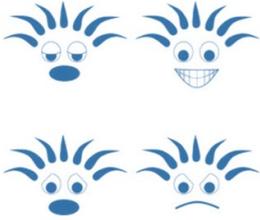


Ficha 2.2 ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

	<p>1. ¿Qué está pasando?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>¿Qué crees que le dice el abuelo al niño?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>2. ¿Por qué se comportan así?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>¿Qué crees que piensa A?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>¿Qué crees que piensa B?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>3. ¿Por qué se dan la mano?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>¿Qué crees que dice A?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>¿Qué crees que dice B?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>4. ¿A dónde van?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>¿Qué crees que dice A?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>¿Qué crees que dice B?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



Ficha 2.3 APRENDIENDO A SOLUCIONAR PROBLEMAS



ESTOY... PORQUE... ME GUSTARÍA

Qué puedo decir cuándo:

1. Un compañero me ha escondido el bocadillo.

Estoy.....

Porque.....

Me gustaría.....

2. No hago el ejercicio porque en realidad no lo entiendo, no sé cómo decírselo a mi padre.

Estoy.....

Porque.....

Me gustaría.....

3. Estoy cansado/a, he hecho muchos deberes, mi madre acaba de llegar y me riñe porque me ve descansando.

Estoy.....

Porque.....

Me gustaría.....

4. Mi hermano mayor se burla de mí porque juego mal al fútbol.

Estoy.....

Porque.....

Me gustaría.....



5. Mi hermana pequeña me ha cogido un juego, se ha cansado de jugar y lo ha dejado todo por el suelo.

Estoy.....

Porque.....

Me gustaría.....

6. He estropeado, sin querer, un trabajo de una amiga.

Estoy.....

Porque.....

Me gustaría.....

7. Jugando a pelota, una compañera me ha pegado un empujón para quitármela y me ha hecho daño.

Estoy.....

Porque.....

Me gustaría.....

8. En clase, cuando voy a hablar, otro alumno se burla de mí.

Estoy.....

Porque.....

Me gustaría.....

9. Mi compañero no para de hablarme y no puedo escuchar bien al profesor.

Estoy.....

Porque.....

Me gustaría.....



Ficha 2.4 VALORACIÓN DE LA CONDUCTA

1. ¿Qué opinas sobre el comportamiento de estos niños?

.....
.....
.....
.....

2. ¿Por qué crees que se comportan así? ¿Qué puede haber pasado?

.....
.....
.....
.....

3. ¿Qué crees que está **pensando A**?

.....
.....

4. ¿Qué crees que está **pensando B**?

.....
.....

5. ¿Cómo crees que **se siente A**?

.....
.....

6. ¿Cómo crees que **se siente B**?

.....
.....

7. ¿Qué le **aconsejarías** a "A"?

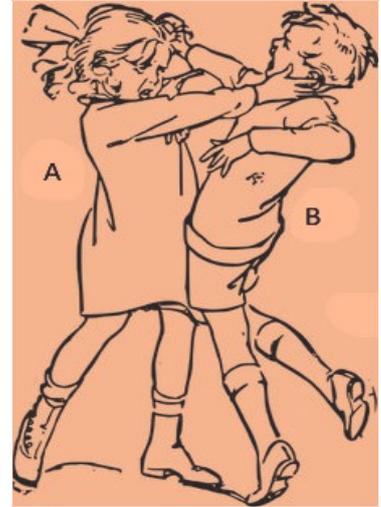
.....
.....

8. ¿Qué le **aconsejarías** a "B"?

.....
.....

¿Alguna vez te ha pasado algo parecido a tí? Explica qué pasó:

.....
.....
.....





FICHA DEL RECURSO

3. PERCEPCIÓN SENSORIAL Y CONCENTRACIÓN AUDITIVA Y VISUAL



DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?



La práctica de la atención plena nos ayuda a percibir **sensaciones** de las que normalmente no somos conscientes (Siegel 2010) (10). Al practicar las actividades y meditaciones Mindfulness, los niños y niñas aprenden a sentir con mayor precisión su cuerpo:

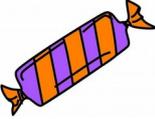
- A localizar las sensaciones corporales
- A percibir su intensidad

Aprender a concentrarnos nos permite tomar conciencia, con bastante claridad, de cualquier cosa a la que dirijamos nuestra atención. Y, también a la inversa, cuando dirigimos la atención a las sensaciones, aumenta la percepción de ellas.

En este apartado se ofrecen actividades de Atención Plena para entrenar a los niños a percibir con mayor claridad las **sensaciones de los sentidos** y, especialmente, las auditivas y visuales.

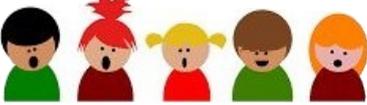


MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	 ACTIVIDADES MINDFULNESS: PERCEPCIÓN SENSORIAL Y CONCENTRACIÓN : AUDITIVA Y VISUAL	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	<p>Meditación de la golosina: se reparte a cada niño/ a un caramelo pequeño (diferentes colores para cada niño/a) y envuelto en papel:</p>  <ul style="list-style-type: none">• Imaginar que son marcianos, o que no saben lo que es:• Lo miran atentamente y van diciendo forma, color, etc.• Lo abren, con atención al ruido del papel.• Se lo ponen en la boca, sin masticarlo, observan en qué parte de la boca se lo han puesto, dónde se nota más el sabor, a qué sabe.	Actividad de atención plena, para explicar Mindfulness y “el piloto automático”.
Todos	<p>La linterna mágica: con los ojos abiertos, imaginar que por los ojos sale un haz de luz (la linterna) que fija la atención en diferentes objetos, su forma, color... Se puede hacer mirando la clase o un libro, cuaderno, imagen, etc.:</p> <ul style="list-style-type: none">- Contar todos los objetos que ve, luego escribirlos o dibujarlos.- Notar qué color predomina.- Buscar objetos que tengan algo redondo, cuadrado, etc.- Buscar objetos que sirvan para leer, pintar, cortar, etc.- Buscar contenidos que se están dando en una lámina o en un capítulo de un libro. 	En cualquier momento que se requiera concentración.



<p>Todos</p>	<p>Respiración visualización:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ponen encima de la mesa un lápiz, estuche, etc. Se les dice que cuenten las respiraciones mientras miran el objeto, el profesor cuenta hasta 10. A partir de 4º - 5º cuentan ellos interiormente las respiraciones. Después, se les pide que cierran los ojos y se imaginan el objeto, mientras el profesor cuenta también.- En la pizarra digital se proyecta una imagen, se hace el mismo ejercicio que anteriormente.- Realizan el mismo ejercicio pero con un dibujo que hacen previamente o con una lámina facilitada por el profesor.- Se generaliza el ejercicio hacia las tareas escolares, cada vez que el profesor requiera la atención sobre ellas.	<ul style="list-style-type: none">- Como parte del currículo, trabajar la atención y concentración visual.- Se realiza el ejercicio cuando se requiere atención, antes de realizar una tarea complicada.
	<p>Sensaciones auditivas</p> <p>ESCUCHAR, sin buscar el contenido ni el origen de los sonidos. Dirigir la atención hacia:</p> <ul style="list-style-type: none">- Los ruidos más lejanos que se puedan percibir.- Sonidos más cercanos, del edificio dónde estamos- Sonidos de la habitación, de la clase.- Sonidos del propio cuerpo: respiración, latidos del corazón, movimientos intestinales.	<ul style="list-style-type: none">- Actividad de atención-concentración.- También puede realizarse como meditación breve.- Dentro de la unidad didáctica de

<p>1º y 2º</p>	<p>Atención sensorial. LA ABEJA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los niños y niñas se tapan las orejas, cierran los ojos e inspiran profundamente por la nariz y con la boca cerrada. - Espiran el aire haciendo el sonido “MMMMMM” en la garganta, el paladar y la parte superior de su cráneo - Mantienen el zumbido durante la exhalación, y repiten cinco veces. - Cuentan dónde han sentido el sonido y qué les ha parecido la experiencia. 	<p>los sentidos.</p>
<p>Todos</p>	<p>Mantras</p> <ul style="list-style-type: none"> - OM/ OM AH - OM / AH / HUM - SA TA NA MA, combinado con los dedos de la mano. - AOEA. - Etc. <p>Dedicar 2-5 minutos al canto del mantra y añadir 1-2 minutos de silencio.</p>  	<ul style="list-style-type: none"> - 1º y 2º se puede hacer a diario, como meditación breve. - Al ser un ejercicio activador, es conveniente realizarlo al comenzar la mañana o la tarde, o después del patio.
	<p>El mantra se puede establecer como práctica habitual, como un eslogan en el que el profesorado puede decir una parte y el alumnado contesta el resto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como norma de clase: “trabajando en silencio”, “repasando el ejercicio”, etc. - Como contenido: “tercera persona añadiendo una ‘s’” (en inglés), “la capital de Italia es Roma”, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Para resaltar normas de convivencia. - Para facilitar el aprendizaje de contenidos.

<p>Todos 1º y 2º previamente lo habrán visto en la realidad</p>	<p>Visualizaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mandalas: (Ficha 3.1 Colorea la mandala a tu gusto) <ul style="list-style-type: none"> • Se pintan, dando la instrucción “elige solo 3-4 colores”, y se va preguntando de vez en cuando por dónde han comenzado, qué color están utilizando, etc. • Se visualizan en un vídeo, fijas o en movimiento. En este caso, tras el vídeo, se dedican 1-2 minutos de silencio. - Paisajes relajantes con objetos repetitivos: olas, nubes, estrellas, hojas de los árboles, medusas, etc. Puede hacerse concentrándose en una lámina o en un vídeo; en este caso, como en la mandala, se destinan 1-2 minutos al silencio tras la visualización del vídeo. - Imaginar una luz azul, suave, que se inspira, y con la espiración se propaga a todo el cuerpo. Se puede hacer con todos los colores del arco iris. - Con los ojos cerrados, dibujar con la mirada diferentes figuras: una línea horizontal, líneas verticales, una cruz, un círculo, una espiral. Inspirando al principio y espirando durante el recorrido 	<ul style="list-style-type: none"> - Dentro de la - - Dentro de la unidad didáctica de los sentidos. - Al comenzar la clase, como meditación breve, para reforzar la concentración y relajación.
<p>3º - 6º Primaria</p>	<p>Visualizaciones: la pantalla de la mente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imaginar nuestra mente como una pantalla de un color, por ejemplo verde, con un tono muy claro. Ahora imaginamos que con cada respiración aumentamos la intensidad del verde (5-10 respiraciones). - Lo mismo pero imaginando un pequeño círculo de color, que se va agrandando con cada respiración, hasta ocupar toda la pantalla de la mente 	<ul style="list-style-type: none"> - Antes o después de realizar controles, o siempre que se observa a los alumnos estresados. - Como meditación breve.

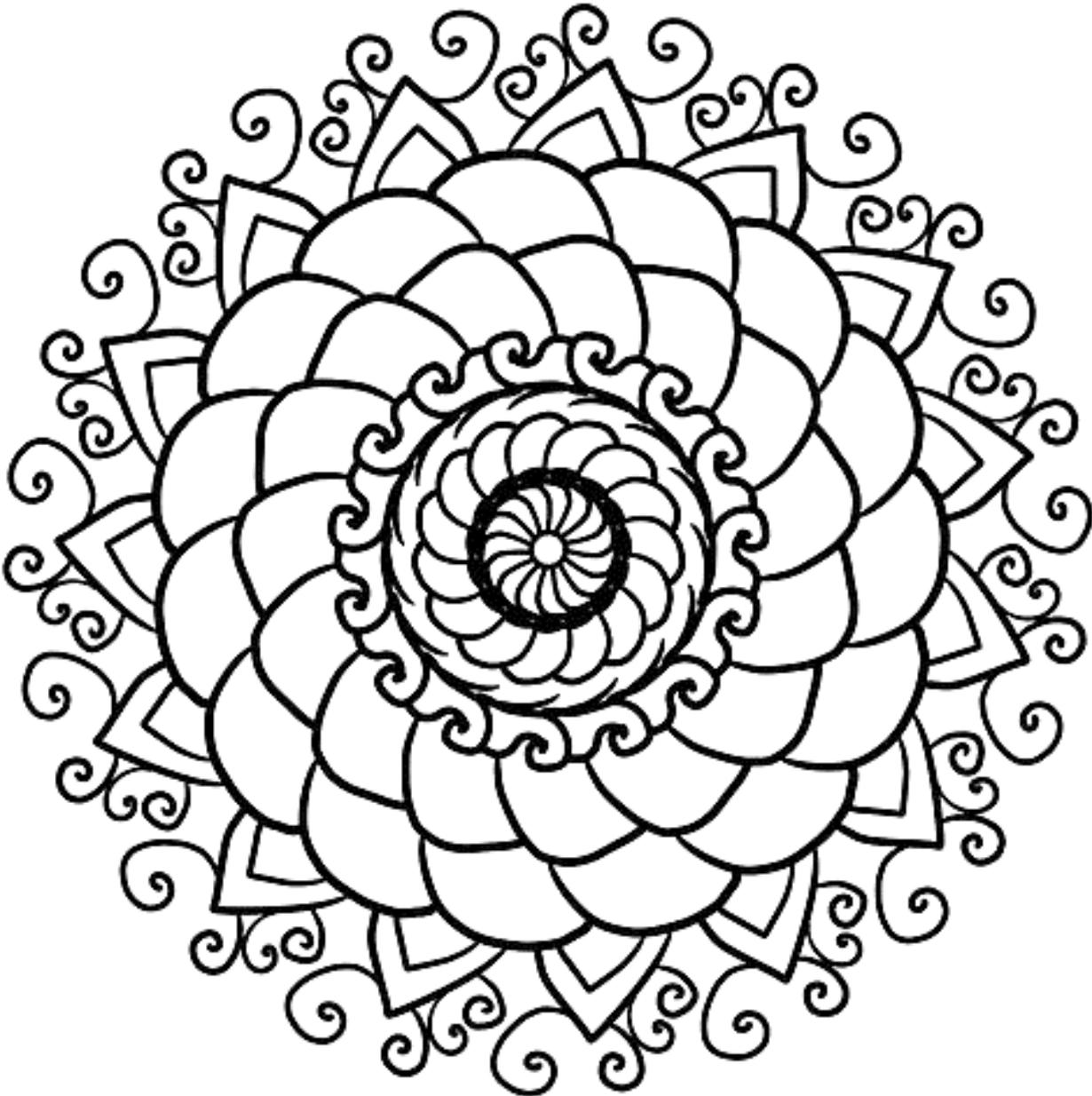




FICHA DE PERCEPCIÓN SENSORIAL Y CONCENTRACIÓN AUDITIVA Y VISUAL

Ficha 3.1. COLOREA LA MANDALA A TU GUSTO

Elige 3 colores y colorea la mandala:





Elige 3 colores y colorea la mandala:





FICHA DEL RECURSO

4. COMPRENDER E IDENTIFICAR EMOCIONES



DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?



Las emociones son señales de nuestro cuerpo que nos aportan información relacionada con el propio equilibrio y bienestar. Las emociones están formadas por:

- **sensaciones corporales**
- **pensamientos** (imágenes o palabras)

La expresión de las sensaciones en la emoción es muy rápida, manifiesta cambios en la musculatura facial y del resto del cuerpo, así como aumento de la presión sanguínea y del ritmo cardíaco, pocos milisegundos después del acontecimiento que desencadena la reacción. El tiempo que dura la sensación de una emoción intensa es breve, se mide en minutos y segundos. La respuesta emocional es automática.

Las niñas y los niños, mucho más que las personas adultas, a menudo no tienen conciencia de las emociones que están sintiendo, lo que les lleva a actuar impulsivamente.

Cuando tenemos una emoción va acompañada, además de sensaciones, de pensamientos:

- Los que la acompañan en el momento de sentir la emoción, que suelen ser bastante automáticos
- Pensamientos más elaborados, dando lugar a posibles “rumiaciones” cuando posteriormente recordamos la emoción

La emoción depende de la valoración que hacemos del pensamiento:

pensamiento - valoración - emoción

Para controlar los efectos de la emoción es necesario observar los pensamientos que acompañan a las emociones. Los pensamientos distorsionados provocan emociones dolorosas.

Con la práctica de Mindfulness los niños y niñas aprenden a percibir las **emociones** como un flujo cambiante, pasajero, que viene y va, y no como algo permanente intrínseco a ellos mismos (Goodman y Kaiser- Greenland, 2011) (11)



Observar y atender las sensaciones corporales nos ayudan a percibir los pensamientos que las acompañan, y viceversa.

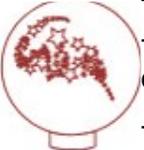
Cuando se experimentan emociones se suelen reflejar en:

- el la postura, la tensión muscular
- la expresión de la cara
- funcionamiento de las vísceras

Ejercitarse en prestar atención al cuerpo desde pequeños es necesario para aprender a regular las emociones. Con la práctica de Mindfulness los niños aprenden a integrarse más con su cuerpo.



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	ACTIVIDADES MINDFULNESS: COMPRENDER E IDENTIFICAR EMOCIONES 	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	<p><i>La bola de nieve o la botella de la calma</i></p> <p> - Bola de nieve o botella con agua; glicerina, champú o jabón; y purpurina.</p> <p>- Comparamos la botella con los pensamientos y emociones: Cuando las personas estamos nerviosas o preocupadas, al igual que la botella cuando se agita, nuestros pensamientos y nuestras emociones también se mueven rápidamente.</p> <p>- Dentro de nuestro cuerpo, tenemos un arma muy poderosa para volver a la calma: la respiración.</p>	<p>- Para explicar Mindfulness aplicado al control de pensamientos o emociones agitadas y cómo se pueden calmar con la respiración.</p> <p>- Como meditación breve, concentrando la atención en cómo se mueve la purpurina al agitar la bola.</p> <p>- Tutoría o Plástica</p>
	Autoconocimiento de sensaciones	- Actividad oral/escrita en



Todos	Ficha 4.1. Cómo te sientes cuando estás enfadado o enfadada, triste.	Castellano y Valencià
	Observar las sensaciones. Dramatización: - Expresar con el cuerpo: <ul style="list-style-type: none">• miedo,• alegría,• ira o enfado. - Congelar el movimiento y observar qué parte del cuerpo se tensa.	- Educación emocional - E. F.: expresión corporal - Tutoría
	“Medidor mental” del estado de ánimo: (Kaiser-Greenland, 2013) (12) Estoy bien, regular, mal. Ficha 4.2.	
3º - 6º	Sacudir las preocupaciones: -Pensar en algo que pueda preocupar. Levantar los brazos por encima de la cabeza y sacudirlos, imaginando que soltamos las preocupaciones. -Cuando el profesor o profesora lo indica se dejan caer los brazos espirando con fuerza. Permanecen unos momentos en silencio sintiendo el cuerpo.	Quando se observe a los alumnos estresados.
Todos	Las preocupaciones: las controlamos - Pensar un pensamiento que nos perturbe - Mentalmente decir “para” , al mismo tiempo que cerramos la mano tensándola. - Soltar el aire y abrir la mano, realizar 5-6 respiraciones concentrados en esa mano y contando 1,2,3,4 al inspirar y al espirar	
	Las preocupaciones: nos tranquilizamos - Imaginar una escalera , de unos 5 peldaños, en la que con cada respiración bajamos un peldaño y nos encontramos cada vez más tranquilos.	

<p>Todos</p>	<p>Los 2 cerebros (D. J. Siegel y T. Payne Bryson, 2016) (13) A los niños se les explica que tienen “2 cerebros”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El cerebro inferior (dedo pulgar doblado): siente las emociones: se alegra, se pone triste, siente miedo... - El cerebro superior (resto de dedos que se pliegan sobre el pulgar): el que decide, piensa las mejores soluciones, incluso cuando estás enfadado. 	<p>Tutoría: Actividades de educación emocional.</p> <p>Una vez que se ha explicado, se hace individualmente o en clase, dependiendo de la situación y el niño o niña, cada vez que alguien “pierde los papeles”.</p>
<p>Todos</p>	<p>Cuando estamos muy enfadados se pueden perder los papeles, entonces el cerebro superior no se toca con el inferior y no le puede ayudar a calmarse. (Se abre la mano, el dedo pulgar no toca el resto de los dedos.)</p> 	
	<p>Recursos para integrar los “2 cerebros” “¿Qué podría ayudarte a estar más tranquilo, más contento?”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una foto de papá/mamá. El pensar en ellos. - Abrazar una mascota o un peluche. - Decir palabras de consuelo: “calma, no tiene importancia”... - Abrazos, besos. - Imaginar un lugar tranquilo: playa, montaña, casa de los abuelos, mi rincón favorito... - Meditación breve. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cada niño/a dice lo que puede ayudarle a sentirse más tranquilo/a. - Se practica cuando se observa a alguien inquieto o alterado.
	<p>Sentimientos efímeros: El parabrisas de la conciencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nombrar o escribir pensamientos negativos o preocupaciones. - Imaginar todas las cosas negativas que se están pensando y sintiendo en ese momento como si fueran manchas que hay en el parabrisas. - Visualizar como con el limpiaparabrisas todo se desvanece, cada vez que pasa respiramos y desaparece una mancha, así hasta que desaparecen todas. 	<p>Tutoría</p>
<p>Todos</p>	<p>El parte meteorológico interior “¿Cómo te sientes hoy? ¿Qué humor tienen hoy tu familia,</p>	<p>Actividades de educación</p>



	<p>amigos, compañeros? Imagínatelo en términos de clima meteorológico. Dibújalo”.</p> <p>Ficha 4.3 Parte meteorológico interior</p>	<p>emocional. Se puede realizar regularmente, al comenzar o terminar la semana.</p>
Todos	<p>Enfrentar situaciones estresantes</p> <p>Para ayudar al alumnado a controlar su ansiedad, le propondremos situaciones estresantes y le enseñaremos a:</p> <p>a) Controlar las sensaciones: Punto de meditación, mirando un punto concreto. Realizar 5 respiraciones profundas: PARA-OBSERVA-RESPIRA</p> <p>b) Controlar su pensamiento mediante su propio lenguaje interior:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ante retos, pruebas: palabras de ánimo: “Puedo conseguirlo”, “me saldrá bien”...- Cuando algo sale mal, amabilidad consigo mismo: “otra vez me saldrá mejor”.- Ante la visita del dentista o cualquier situación estresante futura: recordar el “aquí y ahora” y que las cosas son pasajeras: “ahora no hace falta que me preocupe”, “respiro despacio con la mano sobre el abdomen y me ayuda a relajarme”, “esto no dura siempre”, etc. <p>Ficha 4.4 Lenguaje interior para situaciones de estrés</p>	<p>Tutoría:El alumnado inventa, por grupos, diferentes situaciones y ponen en práctica a) y b).</p>
	<p>Ficha 4.5. Conocimiento emociones: “Elige una expresión...”</p>	<p>- Castellano o Valencià, 6º en Inglés. 1º y 2º se trabaja oralmente. - Tutoría.</p>
	<p>Ficha 4.6. Conocimiento de emociones: “Observa este dibujo...”</p>	<p>Castellano, Valencià o tutoría. 1º y 2º se trabaja antes oralmente, luego lo pueden</p>
	<p>Ficha 4.7. Conocimiento de emociones: “Completa la frase...”</p>	



Todos	Ficha 4.8. Conocimiento de emociones: “¿Cómo me siento...?”	escribir.
	Expresión de emociones: entonación. Ficha 4.9. “Adivina la emoción” - El profesor o profesora reparte a 4-5 alumnos/as una ficha con diferentes emociones. - Estos niños o niñas deben decir la misma frase con entonación y gestos diferentes. - El resto de la clase debe adivinar la emoción que representa.	Tutoría
	Expresión de emociones: lenguaje corporal Adivina mis señales; con el cuerpo y la cara representan diferentes emociones que los demás tienen que adivinar: disgusto, tristeza, mal humor, alegría, sorpresa, satisfacción, preocupación, susto, aburrimiento, valentía, tranquilidad, inquietud...	Tutoría
3º - 6º	Ficha 4.10: Vocabulario de emociones: “Clasifica las emociones...”	Castellano, Valencià o Tutoría. 1º y 2º se trabaja antes oralmente, luego lo escriben según el criterio del profesor.
Todos	Ficha 4.11: Vocabulario emocional: “Etiquetar emociones”	
Todos	Vocabulario Emocional Elegir 4-5 emociones, poner una por página: - hacer dibujos, - recortar imágenes de revistas.	Plástica o Tutoría
	Ficha 4.12. Conciencia de las emociones de los demás: “Qué crees que siente...”	Tutoría
A partir de 2º o 3º	Predecir las emociones que provocan nuestros actos Ficha 4.13: “Emociones que provocan nuestros actos”	

FICHAS DE COMPRENDER E IDENTIFICAR EMOCIONES



FICHA 4.1 AUTOCONOCIMIENTO DE SENSACIONES

A) ENFADO

Piensa en una situación en que te enfadaste hace poco tiempo.

✓ ¿Cómo te sentías? (Subráyalo y luego lo escribes en las líneas de abajo)

- A punto de estallar
- Rojo o roja como un tomate
- Con mucho calor
- Con mucho frío
- Cómo si me hubieran dado un puñetazo
- Muy pequeñito/a
- Muy nervioso/a
- Muy tenso en brazos y piernas
- Como si fuera un gigante
- Cómo si nadie me hiciera caso
- Como si nadie me quisiera



.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ ¿En qué parte del cuerpo notabas más el enfado?
(dolor, molestia, tensión)

.....

.....

.....





B) TRISTEZA

Piensa en una situación en que te sentiste triste.

✓ ¿Cómo te sentías? (Subráyalo y luego lo escribes en las líneas de abajo).

- Sin ganas de hacer nada
- Cansado o cansada
- Como si fuera una hormiga
- Solo tenía ganas de llorar
- Como si me hubieran dado un puñetazo
- Con mucho frío
- Con calor
- Sin ganas de comer
- Sin ganas de dormir
- Con mucho sueño
- Solo o sola
- Como si nadie me quisiera
- Como si nadie me comprendiera
- Como si a nadie le importara



.....

.....

.....

.....

.....

✓ ¿En qué parte del cuerpo notabas más la tristeza?
(dolor, molestia, tensión)

.....

.....

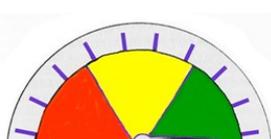
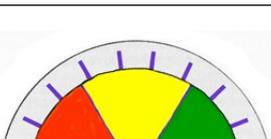
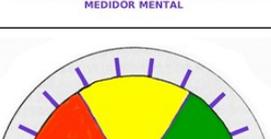
.....





Ficha 4.2 EL MEDIDOR MENTAL

Colorea **cómo te sientes: rojo, amarillo o verde** (mal, regular, bien), y exprésalo con palabras en la columna de “Me siento”

LUNES		Me siento...
MARTES		Me siento...
MIÉRCOLES		Me siento...
JUEVES		Me siento...
VIERNES		Me siento...
SÁBADO		Me siento...
DOMINGO		Me siento



Ficha 4.3 PARTE METEOROLÓGICO INTERIOR



1. ¿Cómo te sientes hoy? Imagina que toda tu persona la puedes representar como si fuera un mapa del tiempo, por ejemplo:

Estoy **súper bien**: un sol radiante

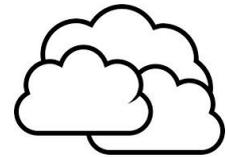
Estoy **bien**, pero con alguna preocupación o molestia: sol con alguna nube

Estoy **regular**: nubes

Estoy **bastante mal**: nubarrones negros, viento

Estoy **fatal**: tormenta

Dibújalo



2. Ahora piensa en una persona muy querida por ti:.....

Haz lo mismo, representa cómo crees que se siente esa persona, dibujando un mapa del tiempo:



Ficha 4.4 LENGUAJE INTERIOR PARA SITUACIONES DE ESTRÉS



Imagina las siguientes situaciones y piensa qué palabras podrías decirte para que al visualizar o pensar en ese acontecimiento te provoque menos malestar:

1. Tengo que hacer dentro de poco un control que me resulta difícil

Palabras de ánimo:.....
.....

2. Me ha salido mal el ensayo para una actuación importante del colegio

Palabras amables que me digo:
.....

3. Tengo que jugar mañana un partido importante

Palabras de ánimo:
.....

4. A la tarde voy al dentista

Palabras de ánimo:
.....

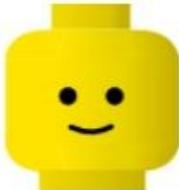


Ficha 4.5 CONOCIMIENTO DE EMOCIONES: ELIGE UNA EXPRESIÓN

1



2



3



4



➤ Elige **una expresión**; el número:

• ¿Qué emoción refleja?.....

• ¿Por qué crees que tiene esa emoción? ¿Qué le ha pasado?

.....
.....
.....
.....

• ¿Qué crees que está pensando?

.....
.....
.....

• Escribe lo que crees que va a decir o hacer.

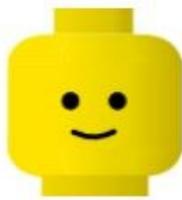
.....
.....
.....



1



2



3



4



➤ Elige **otra expresión**; el número:

- ¿Qué emoción refleja?.....
- ¿Por qué crees que tiene esa emoción? ¿Qué le ha pasado?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué crees que está pensando?

.....

.....

.....

- Escribe lo que crees que va a decir o hacer.

.....

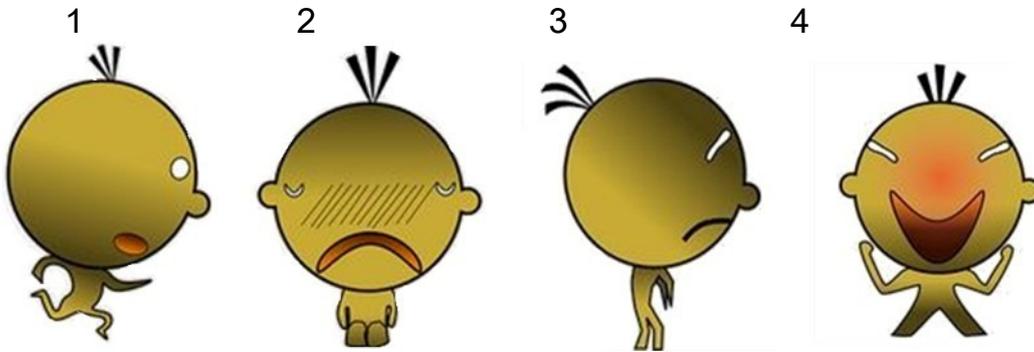
.....

.....



Ficha 4.6 CONOCIMIENTO DE EMOCIONES: OBSERVA ESTE DIBUJO

Fíjate en los dibujos:



- Inventa una historia con estos personajes

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué emoción crees que expresa cada uno y por qué?

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....



Ficha 4.7 CONOCIMIENTO DE EMOCIONES. COMPLETA LAS FRASES

Completa las frases:

Me siento feliz cuando:



.....
.....

Siento miedo cuando:



.....
.....

Me enfado mucho cuando:



.....
.....

Me siento triste cuando:



.....
.....

Estoy muy contento/a porque:



.....
.....



Ficha 4.8 CONOCIMIENTO DE EMOCIONES: ¿CÓMO ME SIENTO?



¿Cómo me siento? Completa las frases:

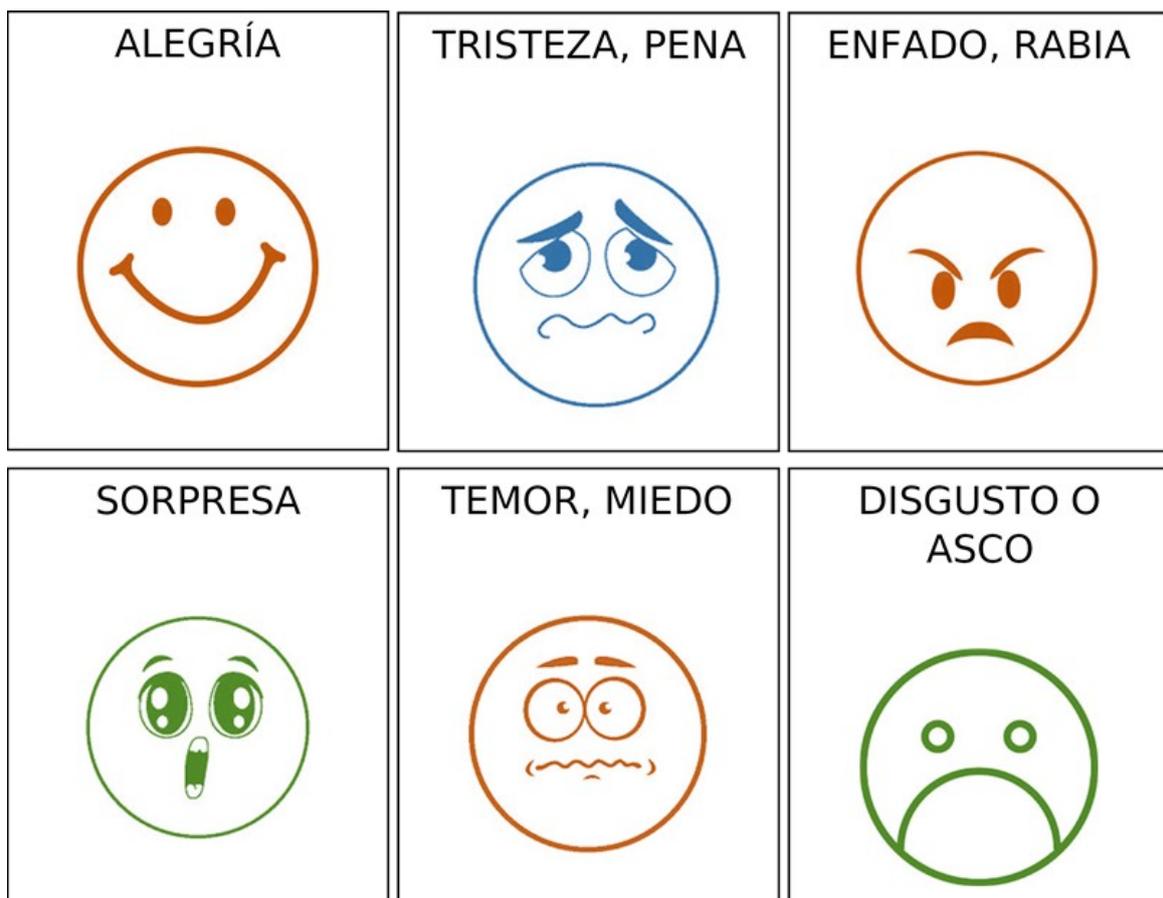
1. Cuando **se me olvida** en casa un trabajo que debía entregar me siento:
.....
2. Cuando un amigo/a al que aprecio **no** me invita a su fiesta de cumpleaños me siento:
.....
3. He sacado **buenas notas**, me siento:
4. En el parque **me han roto** la pelota, estoy:
5. En el patio **no he podido jugar** con mis amigos/as de siempre, me he sentido:
.....
6. Mi padre o madre **me ha reñido** porque no he recogido los juguetes, me siento:
.....
7. **No me gustan** las tormentas y hoy hay una buena, estoy:
8. Mi compañero/a **no para de hablarme** y no puedo hacer bien los deberes, me siento:
.....
9. Cuando hablo en clase y algún compañero/a se **burla de mí**, me siento.
.....
10. Hoy me lo he pasado **muy bien** en el patio, me siento:.....
.....

Ficha 4.9 CONOCIMIENTO DE EMOCIONES. ADIVINA LA EMOCIÓN

Imagina estas situaciones:

1. He olvidado el bocadillo en casa.
2. Me han metido 3 goles jugando de portero/a.
3. He sacado un notable en un control.
4. Un amigo/a me ha invitado a su cumpleaños.
5. Un compañero, al pasar, me ha tirado todas las pinturas al suelo.

Recorta las tarjetas e intenta decir cada una de las situaciones anteriores con la entonación que se correspondería con la emoción:





Ficha 4.10 VOCABULARIO EMOCIONAL. CLASIFICA LAS EMOCIONES



Clasifica las siguientes emociones en los cuadros correspondientes:

Enojo, pena, ánimo, susto, decaimiento, irritabilidad, agrado, calma, espanto, rabia, desgracia, nerviosismo, felicidad, tranquilidad, agitación, agresividad, intranquilidad, serenidad, depresión, sosiego, temor, satisfacción, abatimiento, tensión.

ALEGRÍA	ENFADO	RELAJACIÓN
MIEDO	INQUIETUD	TRISTEZA

Escribe 4 emociones que te resulten positivas y agradables:

.....
.....

Escribe 4 emociones que te resulten negativas y desagradables:

.....
.....



Ficha 4.11 VOCABULARIO EMOCIONAL: ETIQUETAR EMOCIONES



¿Qué le ha pasado a?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

¿Qué emoción crees que siente?:

1: 2:
3: 4:
5: 6:
7:

¿Qué emociones te parecen positivas? (agradables)

.....
.....

¿Qué emociones te parecen negativas? (desagradables)

.....
.....



Ficha 4.12 CONCIENCIA DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS: QUÉ CREES QUE SIENTE



¿Qué crees que siente: alegría, sorpresa, preocupación, tristeza, enfado, intriga, miedo, asco...:

¿Dónde se notan las sensaciones corporales que le produce esa emoción?

¿Qué crees que está pensando?



¿Qué crees que siente?: alegría, sorpresa, preocupación, tristeza, enfado, miedo, asco...:

¿Dónde se notan las sensaciones corporales que le produce esa emoción?

¿Qué crees que está pensando?



¿Qué crees que siente?: alegría, sorpresa, preocupación, tristeza, enfado, rabia, miedo, asco....:

¿Dónde se notan las sensaciones corporales que le produce esa emoción?

¿Qué crees que está pensando?



¿Qué crees que sienten?: alegría, sorpresa, preocupación, tristeza, enfado, miedo, asco...:

¿Dónde se notan las sensaciones corporales que les produce esa emoción?

¿Qué crees que están pensando la niña y el niño?



Ficha 4.13 EMOCIONES QUE PROVOCAN NUESTROS ACTOS



ACCIÓN QUE REALIZO	EMOCIÓN QUE PROVOCA	-IDEA BUENA -IDEA NO BUENA
1. Invito a un nuevo alumno o alumna a la fiesta de mi cumpleaños.		
2. Le quito el estuche a un compañero o compañera.		
3. Cuido de mi hermano o mi primo pequeño.		
4. Miento a mi padre sobre quien se ha comido el pastel, diciendo que ha sido mi hermano.		
5. Beso a mi abuela cuando voy a su casa.		
6. Me levanto de mi sitio continuamente.		
7. Le digo a mi amigo/a que ha hecho un trabajo estupendo.		
8. Le cuento historias a mi hermano pequeño que le dan miedo.		
9. Cuento un chiste en el patio.		
10. Como me aburro, molesto al compañero o compañera que tengo al lado.		
11. Le digo frases relajantes a un compañero que está muy nervioso.		
12. Hablo mal de una niña a los demás compañeros.		
13. Comparto mis caramelos.		



PALABRAS PARA LAS EMOCIONES

POSITIVAS	NEGATIVAS
ALEGRÍA, FELICIDAD	TRISTEZA, PENA, DESOLACIÓN
VALENTÍA, FORTALEZA	SUSTO, MIEDO
ADMIRACIÓN	ENVIDIA
AUTOCONTROL, CALMA	ENFADO, MOLESTIA, RABIA,
TRANQUILIDAD, SOSIEGO, SERENIDAD	INTRANQUILIDAD, INQUIETUD, NERVIOSISMO, IRRITACIÓN
INTERÉS, ENERGÍA, ANIMACIÓN	ABURRIMIENTO, CANSANCIO
SORPRESA, ASOMBRO	CONFUSIÓN, DESORIENTACIÓN
ENTUSIASMO, DIVERSIÓN	FASTIDIO, ESTORBO, INCORDIO
AGRADECIMIENTO	INDIFERENCIA, PASIVIDAD
PERDÓN	RENCOR
GENEROSIDAD	TACAÑERÍA
SATISFACCIÓN	FRUSTRACIÓN



FICHA DEL RECURSO

5. CULTIVAR LA ACEPTACIÓN



DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?

La aceptación en Mindfulness significa aceptar con comprensión y sin miedo:

- **cómo somos**, con nuestras cualidades y defectos
- **qué hacemos**, tanto si nos sale bien como mal
- cómo son las cosas en nuestra **realidad próxima**

Ello implica aplacar nuestra mente enjuiciadora, que nos puede criticar tanto por cómo somos, como por lo que hacemos.

a) Los niños pequeños casi nunca tienen problema con su **imagen**, los problemas surgen:

- cuando otros niños o adultos opinan sobre él,
- cuando aprenden a emitir juicios negativos sobre su propia persona: “qué feo, bajito, gordo, soso ,tonto... soy”,
- cuando perciben cómo va cambiando su cuerpo y/o su carácter y no acepten estos cambios.

b) Una buena parte de nuestra identidad se construye con el **balance de logros y fracasos** en nuestras actuaciones. El enfoque hacia nuestros actos adecuados o inadecuados, depende, al igual que en la construcción de la identidad personal, de:

- las **reacciones que percibimos de los demás**. El niño que crece sintiéndose criticado desarrolla imágenes negativas de sí mismo, mientras que quienes se sienten amados desarrollan imágenes positivas
- la **historia de éxitos y fracasos** al enfrentarnos a los desafíos de la vida: académica, deportiva, artística, profesional o social.

Aceptar lo que hacemos bien es fácil, reconocer lo que hacemos mal, **sin frustrarnos**, supone:

- aprender a etiquetar la actuación concreta: “esto me ha salido mal”
- sin criticarnos a nosotros mismos: “eres un inútil”
- evitando los pensamientos distorsionados: “todo te sale mal”



c) Aceptar **la realidad** en Mindfulness supone:

- percibir cómo son las cosas en nuestra realidad próxima, aceptando tanto los puntos positivos como los negativos
- si algunos de los aspectos de esta realidad no nos gustan, aprender a no estancarnos en los pensamientos negativos sobre ellos
- aprender a SURFEAR: subir la ola, intentando no caer dentro, y si nos caemos, remontar de nuevo la ola

Para enseñar al alumnado a afrontar la realidad de una manera adecuada es necesario que el niño o niña aprenda a:

- marcarse **límites** adecuados
- **aceptar** posibles **consecuencias desagradables** de sus actuaciones
- **aceptar las decisiones equivocadas**, como **forma de aprendizaje**
- planificar soluciones posibles



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	 CULTIVAR LA ACEPTACIÓN	REALIZACIÓN (Orientativo)
3º - 6º	Ficha 5.1. ¿Quién soy yo?	Castellano, Valencià, Inglés. Tutoría.
Todos 1º - 3º llevan fotos reales	Ficha 5.2: Tu álbum de fotos de identidad Imagina que tienes delante un álbum de fotos de tu vida, desde que naciste: Escoge 2 fotos que te gusten. “¿Qué estabas haciendo?” - “Con quién estabas?” - “Cómo te sentías?” - “¿Qué sensaciones puedes recordar: sonidos, olores, colores...?”	Castellano/Valencià; en función del curso unas preguntas u otras. - 6º también en Inglés.
Todos	Mis habilidades: Un lugar en el árbol para mis habilidades (actividad primero individual, luego en pequeño grupo). - Dibujar cada niño un árbol con 3-4 ramas. Escribir o dibujar en cada una de ellas sus habilidades. - Grupos de 4 niños/as; se les proporciona el dibujo de un árbol con 4 ramas; cada niño o niña debe poner en cada rama su habilidad preferida.	- 1º y 2º se trabaja antes oralmente. - Plástica / Castellano / Valencià. - 5º y 6º también en Inglés.

<p>Todos</p>	<p>La cortina mágica (gesto)</p> <p>Se utiliza para indicar a otro niño/a que en ese momento no quiere que le hable, o que le cuente lo que le está contando.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - También se generaliza su uso para parar el pensamiento, cuando no queremos seguir enganchados a una idea. 	<p>Tutoría, los alumnos propondrán situaciones en las que les molesta que alguien les hable o les cuente algo que no desean saber.</p>
<p>5º y 6º</p>	<p>Ficha 5.3. Actividades amabilidad con uno mismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi lista de actividades placenteras. • Mi lista de actividades que domino. 	<p>Castellano, Valencià. Tutoría.</p>
<p>3º - 6º</p>	<p>Transmitir amabilidad: escribir calidades positivas de cada compañero.</p> <p>(actividad en grupos)</p> <p>- Cada niño/a escribe su nombre al comienzo de una hoja en blanco, todos a la vez en el grupo la pasan al compañero de su derecha, que tiene que escribir una cualidad del niño o niña cuyo nombre ve en la hoja.</p> <p>- Se van pasando las hojas hasta que cada niño/a tiene delante la hoja con su nombre y ve escritas las cualidades que han puesto sus compañeros/as.</p> 	<p>Tutoría. Interesante realizarla cada año a mitad curso. Y que se guarden las hojas con las cualidades positivas (también las puede guardar el profesor/a), para verlas en otros momentos de tutoría.</p>
<p>Todos</p>	<p>Transmitir amabilidad: Buenos deseos para el mundo</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Sostener una pelota imaginaria, manos hacia arriba. - Cada niño/a piensa (o escribe en un papelito doblado previamente) un buen deseo para el mundo. Simular que se pone el deseo dentro de la pelota y cómo se va haciendo más grande y pesada. - Se cuenta hasta tres y se simula lanzar la pelota al aire, (también con los papelitos que se han escrito) llevando todos nuestros deseos a los habitantes del planeta. - Se recogen los papelitos, se leen y se guardan en una cajita en la clase. 	<p>Tutoría</p>



<p>Todos</p>	<p>Transmitir amabilidad a) Pasar el impulso: - Al decir “ya” se aprieta la mano de la persona que tienen a su derecha. - Se hace muy despacio. Parar de vez en cuando, congelar el movimiento y sentir. - Cambiar el sentido: congelar de nuevo, parar y sentir, ver diferencia. b) El juego de la piedra: - Cada niño/a trae una piedra, cierra los ojos, la siente. - Abre los ojos y la mira atentamente. - Cuando el profesor o profesora dice “ya” colocan su piedra en la mano de la persona de su derecha, que la mira también con atención plena. - Van haciendo lo mismo con las diferentes piedras, hasta que le llega a cada niño/a la suya y la reconoce.</p>	
	<p>Agradecimiento. Ejercicio de gratitud Escribir, decir, y/o dibujar 3 cosas buenas de tu vida.</p>	<p>Castellano, Valencià, Plàstica, Inglés 5º-6º, Tutoría.</p>
<p>3º - 6º</p>	<p>Ficha 5.4. Ejercicio de Gratitud - Ejercicio de gratitud de los 5 dedos - Cadena de agradecimiento</p> 	<p>Castellano, Valencià o Tutoría.</p>
<p>Todos</p>	<p>Meditación “Metta” caminando: Transmitir bondad y buenos deseos cada vez que damos un paso. Diferentes actividades, las dice cada niño/a en voz alta, o baja: - Un buen deseo personal: “Deseo ser feliz/fuerte/estar bien/en calma/estar alegre...” - Manda un buen deseo a un ser querido. - Manda un buen deseo a un compañero/a que conoce poco. - (Solo 5º y 6º) Manda un buen deseo a una persona difícil, que le moleste o irrite (en voz baja). - Manda buenos deseos a un colectivo: a toda la clase, a todo el planeta, a todos los seres humanos, etc.</p>	<p>- Tutoría - Educación Física. - A partir de 3º lo pueden escribir previamente.</p>



FICHAS DE CULTIVAR LA ACEPTACIÓN

Ficha 5.1 ¿QUIÉN SOY YO?



- Para un momento. Relaja tu cuerpo. Realiza 10 respiraciones.
- Hazte la pregunta “¿Quién soy yo?” y durante un minuto cierra los ojos y deja libre tu mente para que te diga respuestas (mínimo 5).
- Anota todas las que recuerdes, tanto si te gustan como si no:

.....

.....

.....

.....

- ¿Cuáles crees que son positivas? (Escribe las 2 que te gusten más)

.....

.....

- ¿Cuáles crees que son negativas?

.....

.....

- Haz un dibujo de ti mismo, sólo o acompañado, realizando actividades o no:



Ficha 5.2 MI ÁLBUM DE FOTOS DE IDENTIDAD

Imagina que tienes delante un álbum de fotos de tu vida, desde que naciste. Escoge 2 fotos que recuerdes y que te gusten.

- Qué estabas haciendo:

✓ Foto 1:

.....
.....

✓ Foto 2:

.....
.....

- Con quién estabas:

✓ Foto 1:

.....
.....

✓ Foto 2:

.....
.....

- Cómo te sentías:

✓ Foto 1:

.....

✓ Foto 2:

.....

- Qué sensaciones puedes recordar: sonidos, olores, colores...:

✓ Foto 1:

.....

✓ Foto 2:

.....



Ficha 5.3 ACTIVIDADES PARA LA AMABILIDAD CON UNO MISMO

Actividades que ayudan a sentirnos mejor:

1. LAS PLACENTERAS: proporcionan sensación de disfrute, como ir al cine, leer, comer un plato determinado o jugar.



Mi lista de actividades placenteras:

- ¿A qué me gusta jugar?:

.....

- ¿Qué me gusta comer?:

.....

- Los días de fiesta, ¿a dónde me gusta ir?

.....

2. NUESTRAS HABILIDADES



Mi lista de habilidades: matemáticas, deporte (baloncesto, balonmano, fútbol, natación, artes marciales, atletismo, baile...), idiomas, hacer nudos, orientarme en la montaña, contar chistes, cuidar plantas, hacer fotos, pintar, dibujar, cerámica, cuidar niños muy pequeños, ayudar en la cocina, etc.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



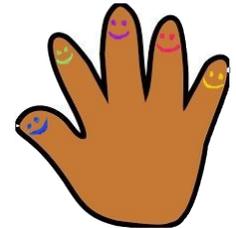
FICHA 5.4. EJERCICIO DE GRATITUD

La **FELICIDAD** es *tomar conciencia* de pequeñas **cosas buenas** de las que no te das cuenta.

1. EJERCICIO DE GRATITUD DE LOS 5 DEDOS:

Piensa en **5 cosas** por las que **HOY** te sientes bien. Escríbelas:

1.
2.
3.
4.
5.



2. CADENA DE AGRADECIMIENTO, agradece todas las situaciones intermedias que hacen posible que tengas lo que tienes; por ejemplo, con relación al pollo que te comes (granja, matadero, carnicería, transportista,...)

- al papel en el que escribes:

.....

.....

- a la camiseta que llevas:

.....

.....

- al bocadillo del almuerzo:

.....

.....



FICHA DEL RECURSO

6. MEDITACIONES BREVES: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN



DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?



Los adultos a menudo nos estresamos, pero también los niños y niñas. Con mucha frecuencia se sienten intranquilos/as, nerviosos/as y agitados/as. En estos casos les es de gran utilidad **saber relajarse**.

En este apartado se introducen **ejercicios de relajación**, siempre combinados con la **respiración**.

La atención plena se favorece mediante la práctica de la meditación. La meditación comprende 2 partes:

- **Relajación** del cuerpo
- **Concentración** de la mente

Con la práctica de estos ejercicios el alumnado se va habituando a relajarse y concentrarse, y, de esta manera, comienza a practicar con facilidad el proceso de aprendizaje de la meditación formal.

Por ello estos ejercicios, sencillos pero muy eficaces, es conveniente realizarlos al comienzo del programa Mindfulness. Al finalizar cada ejercicio se preguntará: “¿Qué se ha sentido?”, “¿En qué parte del cuerpo?”, etc. para favorecer la auto-conciencia del cuerpo.



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	MEDITACIONES BREVES: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN	REALIZACIÓN (Orientativo)
1º y 2º	<p>Relajación muscular: “Koeppen” es una variante de la relajación muscular, pensada para los más pequeños, que relaciona movimientos musculares con visualizaciones.</p>  <p>Ficha 6.1.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Al comenzar el programa de Mindfulness, al principio semanalmente.- En clase de E. F. o tutoría.
3º - 6º	<p>Relajación muscular</p> <ul style="list-style-type: none">- 8 a 12 años, relajación progresiva Jacobson adaptada. <p>Ficha 6.2.</p>	
Todos	<p>Relajarse con la espiración: Técnica del SUSPIRO</p> <ul style="list-style-type: none">- Dirigiendo mentalmente la espiración hacia el vientre- Exhalando el aire por la boca.- Exclamando “Ah” al expulsar el aire.	Cuando los niños estén cansados o alterados.
	<p>Relajación muscular breve:</p> <ul style="list-style-type: none">- Se comienza por realizar 3 respiraciones profundas, inspirando en 4 tiempos y espirando en 4.- Se da solo la instrucción de “aprieta las manos”, “cuenta hasta 4”, “suelta”. Se repite 3 veces.- O bien estirar todo el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none">- Se pueden realizar a diario combinando ejercicios.- Antes de comenzar la clase, por la mañana, después del patio, por la tarde.



4º - 6º	Controlar la espiración Concentrarse en dirigir la exhalación ('el aliento') hacia la zona que nombramos, por ejemplo: frente, manos, pecho, abdomen, pies.	
Todos	Soltar las preocupaciones - La respiración en el vientre: Se les pide que se coloquen sentados en posición de relajación, y que lleven su respiración de la cabeza a su barriga. "Allí no llegan las preocupaciones". "Allí hay paz y calma profunda". -Respiran 3-5 veces colocando su mano en el vientre y concentrándose en cómo sube y baja. En la espiración se repite " fuera ".	Cuando la clase se encuentra agitada. Antes de un control.
Todos	Somos marionetas: (posición sentada) <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo hacen los brazos de una marioneta cuando los subes y los sueltas? (subirlos brazos tomando aire, y dejarlos caer espirando).• Sientes los brazos blandos, pesados... relajados.• ¿Y cómo hacen las piernas? Subir en ángulo recto y dejarlas caer.• ¿Y la cabeza y el cuello?... ¿Cómo sentimos todo el cuerpo?    Hundirse en la nube (posición sentada) <ul style="list-style-type: none">• Estirar todo el cuerpo mientras se inspira.• Espirar y dejar caer el cuerpo como si nos hundiéramos en una nube.	Cuando la clase se encuentra agitada. Antes de un control.

FICHAS DE MEDITACIONES BREVES: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN**FICHA 6.1. RELAJACIÓN “KOEPPEN”**

Si asociamos la relajación con la visualización es más fácil de imaginar el sentido de apretar – soltar.

El modelo de relajación muscular adaptado a niños de KOEPPEN (1974) es fácil de aplicar y muy eficaz para Educación Infantil y primeros cursos de Ed. Primaria. Cada ejercicio se realiza 2-3 veces. Veamos la secuencia con las asociaciones:

INSTRUCCIONES DE RELAJACIÓN:

1. Manos y brazos: Apretar las manos como si exprimiéramos un limón, inspirando; tensar también los brazos para hacer más fuerza. Soltar espirando, porque ya hemos exprimido todo el limón.



2. Brazos y hombros: Estirar los brazos inspirando, sentir como se elevan también los hombros, como un gatito al desperezarse. Soltar espirando.



3. Cuello y hombros: Imaginar que somos tortugas; comienza a llover y nos metemos dentro del caparazón..., subiendo los hombros e inspirando. Ya ha parado de llover y sacamos la cabeza de los hombros con mucha tranquilidad, espirando.



4. Mandíbula: Suponer que estamos masticando un chicle muy grande mientras inspiramos y que nos cuesta mover la mandíbula. Paramos el movimiento espirando (“¡Qué alivio!”).



5. Cara: nariz y frente: Visualizar una mariposa que se pone en la nariz, la movemos inspirando, espiramos porque ya se ha ido. Lo mismo con la frente.



6. Pecho y pulmones: Imaginar que hinchamos un globo; hinchamos el pecho mientras inspiramos; soltamos espirando y relajando el pecho.



7. Estómago: Visualizar una valla de barrotes por la que hemos de pasar, inspirando y encogiéndolo el estómago. Cuando ya hemos pasado, exhalamos el aire. También podemos imaginar un elefante pequeño que va a ponernos la patita encima del estómago; lo encogemos inspirando. Luego el elefante se va y soltamos el aire.



8. Piernas y pies: Imaginar que una ola nos va a mojar los pies y no queremos que nos moje; levantamos la punta de los pies, tensando pies y piernas tomando aire; la ola se va y relajamos los pies tirando el aire.



Finalmente, **estirar todo el cuerpo y soltar**. Preguntar a los niños y niñas **cómo se sienten**.

FICHA 6.2. RELAJACIÓN PROGRESIVA (JACOBSON) ADAPTADA PARA NIÑOS/AS

- Se comienza por realizar **3 respiraciones profundas**.
- Se **tensan y relajan** los diferentes grupos musculares, **repetiendo 2-3 veces** con cada uno.

INSTRUCCIONES

1. Tensar **mano y brazo** derecho, **inspirando**, mientras **cuentan hasta 4; soltar de golpe espirando** y comparar ese brazo con el otro. Repetirlo 2 veces. “Siente cómo está relajado el brazo y la mano derecha... compáralo con el otro brazo”. Hacer lo mismo con el brazo y mano izquierda. Al acabar: “Tus brazos y manos están relajados”.
2. Subir **hombros** inspirando durante 4”. Soltarlos espirando.
3. **Cara**: frente, ojos, nariz, labios, mandíbula. Arrugar cada uno de ellos mientras se toma aire durante 4”. Exhalar el aire.
4. **Pecho**: hinchar el pecho mientras se inspira durante 4”. Espirar.
5. **Vientre**: hinchar el vientre mientras se inspira durante 4”. Tirar el aire.
6. **Espalda**: estirar la espalda como si nos tirasen desde arriba con un hilo, inhalando aire durante 4”. Soltar el aire
7. **Piernas y pies** (como en brazos, primero el derecho y luego el izquierdo).
8. **Estirar todo el cuerpo**.



Se **termina con una respiración profunda y/o un minuto de silencio**, en los que se puede también sugerir una imagen relajante: bosque, montaña, olas del mar, colores, etc.

Se pregunta a los niños y niñas cómo se han sentido



FICHA DEL RECURSO

7. MEDITACIONES BREVES: PUNTO DE MEDITACIÓN



DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?

Punto de meditación, término acuñado por Eric Harrison (1993) (14), consiste en detener la mente y la actividad durante unos breves momentos, de 30 segundos hasta 2 minutos, y fijar la atención:

- En un **objeto exterior**:

- **Auditivo**: música, sonidos de la calle, canto de los pájaros...
- **Visual**: un objeto visual al cual dirigimos la atención (una hoja, un dibujo, una mandala...).
- **Corporal**: una parte de nuestro cuerpo (mano, uña, pie...).

- **En uno mismo**: observando sensaciones, emociones o pensamientos.

Se realizan respiraciones durante ese breve período de tiempo (30"- 2') concentrándonos en el objeto exterior o interior elegido.

Al ser meditaciones muy breves son fáciles de realizar y recordar por los alumnos.



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	MEDITACIONES BREVES: PUNTO DE MEDITACIÓN	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	<p>Fijar la atención en un objeto 30-60 segundos: mirarse la uña, la mano, un círculo dibujado en una hoja, etc. Realizar 5-10 respiraciones.</p> 	En cualquier momento que se requiera concentración.



Todos	<p>Media sonrisa</p> <p>Mirando un punto fijo, hacer 3-5 respiraciones sonriendo (“estamos contentos”).</p>		Al comenzar la mañana.
3º - 6º	<p>PARA-OBSERVA-RESPIRA</p> <p>- Pedir que dejen todo lo que están haciendo, cierren los ojos y observen que estaban pensando. Le ponen una etiqueta de tiempo: presente – pasado – futuro.</p> <p>- Realizan 3-5 respiraciones.</p> <p>- Continúan con lo que estaban haciendo, recalando que se centren en el presente de la actividad que están haciendo: AQUÍ Y AHORA.</p>		Cuando empiezan a estar distraídos.
4º - 6º	<p>Atención plena al estado de tensión-relajación</p> <p>PARA-OBSERVA-RESPIRA</p> <p>“Para tu actividad. Pon atención plena al estado de tensión-relajación de tu cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Valora de 1 a 10 el grado de tensión que observes.• Observa si hay mayor tensión en alguna zona de tu cuerpo. <p>Realiza 3 respiraciones, espirando y visualizando la zona que encuentres con más tensión”.</p>		<p>- Se puede realizar periódicamente, para irles acostumbrando a percibir cuando están tensos.</p> <p>- Al finalizar la mañana o la tarde, o después del patio.</p> <p>También cuando la clase esté alterada.</p>
Todos	<p>PARA-RESPIRA-PIENSA</p> <p>Ante una tarea a realizar:</p> <p>- PARA de hacer todo lo que estás haciendo.</p> <p>- Realiza 3-5 RESPIRACIONES profundas.</p> <p>- PIENSA: ¿Qué tengo que hacer?</p> <p>Se puede hacer con frases y gestos:</p> <ul style="list-style-type: none">- “Me paro (palmas hacia fuera, señal de ‘stop’”).- “Siento mi respiración” (manos encima del ombligo).- “Tranquilo/a, estoy listo/a para... (dibujar, comer, hacer una ficha...)”.		Ante una tarea que requiere atención, o cuando la clase se muestra inatenta.



FICHA DEL RECURSO

8. MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN CONSCIENTE



DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?

Cuando tomamos conciencia de la respiración, nos centramos en el **presente** y aprendemos a gestionarla para **aliviar tensiones**.

Es importante entrenar al alumnado en la **respiración abdominal**, la más apropiada para relajarse, haciéndoles ver como contribuye a relajar su cuerpo.

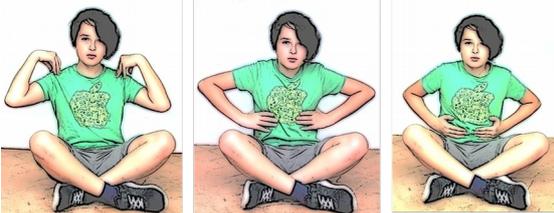
Desde el principio es muy importante centrar la atención en la **ESPIRACIÓN** como fuente de relajación; la inspiración, por el contrario, tiene como misión llenar el cuerpo de energía.

Con la práctica basta dirigir la atención y la espiración hacia una parte determinada del cuerpo para que esta se relaje. Daremos la instrucción de que **dirijan la exhalación ('el aliento')** hacia la **zona que nombramos**, por ejemplo: frente, manos, pecho, abdomen, pies, etc.

Para realizar estos ejercicios pueden adoptar la posición sentada o tumbada



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN CONSCIENTE	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	<p>Respiración consciente abdominal:</p> <p>- 1ª sesión: se practican los 3 tipos básicos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.</p>  <p>En la inspiración se “congela” el movimiento en la práctica de cada tipo de respiración durante 2 segundos, y se hace ver la tensión muscular de las respiraciones clavicular y torácica.</p>	A la entrada en clase, por la mañana, por la tarde, después del patio.
Todos	<p>- Siguientes sesiones: Se realiza solo la respiración abdominal, insistiendo en que “profunda” quiere decir tomar el aire poco a poco, para ello se cuenta hasta 4 cuando se toma el aire y también cuando se expulsa. Se hacen 5-10 respiraciones.</p>	



	<p>Concentración en la punta de la nariz</p> <ul style="list-style-type: none">- Se les pide que dirijan la atención a la punta- Concentrarse en como el aire entra y sale por la punta de la nariz.- El profesor o profesora cuenta en voz alta cada inspiración (entre 5-10). Según el nivel, puede repetirlo• Hacer notar el aire más fresco entrando por la nariz, y más caliente en la espiración.• Repetir interiormente: “dentro” al inspirar y “fuera” al exhalar el aire.	 <p>Cuando necesitamos que el alumnado se “tome un respiro”.</p>
	<p>Respiración consciente: Respiración vigorizante:</p> <ul style="list-style-type: none">- De pie, se inhala mientras se elevan los brazos.- Se expulsa el aire por la boca en 3-4 ráfagas mientras se bajan los brazos.	<p>Cuando los niños se encuentren cansados, dormidos o aburridos.</p>
	<p>1, 2, 3 dedos: frente, pecho, vientre</p> <ul style="list-style-type: none">- El profesor/a dice uno y levanta 1 dedo, los alumnos/as se colocan la mano en la frente y realizan 5 respiraciones concentrándose en la frente.- El profesor/a dice dos; levanta 2 dedos; los alumnos/as colocan su mano en el pecho y respiran centrando la atención en el pecho.- El profesor/a dice tres; levanta 3 dedos; los niños/as llevan su mano al vientre y respiran focalizando la atención en esa zona.- Posteriormente, el profesor/a solo levantará 1, 2 o 3 dedos y el alumnado ya sabrá qué hacer.	 <p>Fomentar la atención plena, en momentos que el alumnado está distraído o alterado.</p>



FICHA DEL RECURSO

9. MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN Y CONCIENCIA CORPORAL



DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?

La **respiración consciente** es más fácil de asimilar cuando se combinan **movimientos corporales** con la **inspiración y la espiración**. Recordar siempre al principio inspirar en 3-4” y espirar en 3-4”, marcando el profesor o profesora el ritmo.



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN Y CONCIENCIA CORPORAL	REALIZACIÓN (Orientativo)
1º y 2º	<p>-Masaje compartido por parejas utilizando pelotas o las manos, haciendo hincapié en las sensaciones y la respiración: inspirar cuando se masajea hacia arriba y espirar cuando las manos van hacia abajo.</p> 	Se puede realizar en E. F. o tutoría.
Todos	<p>Respiración y conciencia corporal. Ejercicios de pie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La “ola”: Levantar manos a la altura de hombros, inspirar, bajar como acariciando la ola, espirar. - La “cruz”, las manos en las caderas, inspirar; flexionar el cuerpo espirando; hacer lo mismo hacia atrás; luego a la derecha y por último a la izquierda. - Brazos pegados al cuerpo, inspirar, “desplegar las alas” espirar. 	- Cuando el alumnado necesite un descanso, después de actividades de clase que hayan requerido mucha atención.



Todos	<p>- Hacer el “molino” primero con un brazo y luego con otro; inspirar con el brazo al frente mientras sube hacia arriba; espirar cuando el brazo va hacia atrás. Finalmente hacerlo con ambos brazos a la vez.</p>  <p>- Trepano por la cuerda: Imaginar que se asciende por una cuerda, ejecutando los movimientos lentos y conscientes de las manos, los brazos y los hombros.</p> <p>- Marcha en el mismo sitio, repitiendo mentalmente “subo, bajo” con cada pie.</p>	<p>- En E. F.</p>
	<p>Respiración consciente caminando</p> <p>Coordinar los pasos con la respiración con conciencia plena de los movimientos del pie: “levanto – desplazo – apoyo”.</p> <p>- Caminar despacio para calmar la mente agitada, en silencio o repitiendo palabras, con cada paso una palabra (dentro-fuera/profundo-lento/etc.).</p> <p>- Caminar acabando en el mismo sitio: dos pasos a la derecha, se inspira en un paso y se espira en otro. Se hace luego lo mismo a la izquierda. Se puede hacer lo mismo hacia adelante y atrás.</p>	<p>- Cuando el alumnado necesite un descanso, después de actividades de clase que hayan requerido mucha atención.</p> <p>- En E. F.</p>
	<p>Respiración y conciencia corporal. Ejercicios en posición sentada:</p> <p>- La “cueva de las manos”: Juntando solo las yemas de los dedos, formando una cueva, inspirar, juntar las manos espirando.</p>  <p>- Balaceo de manos, con las manos juntas, inspirar dirigiéndolas hacia el pecho, espirar llevándolas hacia fuera.</p> <p>- Meditar con los nudillos: el puño es una cordillera, los nudillos son las cimas y el espacio entre ellos los valles. Se recorre lentamente con el dedo índice de la otra mano diciendo: “montaña – valle – montaña – valle”.</p>  <p>- La “torre que cae” hacia un lado y luego hacia otro: Brazos colgando al lado del cuerpo, inspirar; al espirar dejar caer el cuerpo hacia un lado, repetir 3 veces, luego hacia el otro lado.</p>	

<p>Todos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La “pelota que sube y baja”: Imaginar que sostenemos una pelota grande entre las manos. Al inspirar la subimos con las palmas hacia arriba, al espirar la bajamos con las palmas hacia abajo. - El “avión”: Extender los brazos hacia los lados a la altura de los hombros, las palmas hacia abajo. Al inhalar levantar la mano izquierda y bajar la derecha. Al espirar, levantar la mano derecha y bajar la izquierda. 	
<p>1º, 2º y 3º</p>	<p>Respiración y conciencia corporal. Ejercicios con colchoneta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Danza de la flor.  <ul style="list-style-type: none"> - La estrella de mar: Posición tumbada, se inspira y al espirar se extienden brazos y piernas. Se explica que la estrella de mar tiene la boca en el centro, coincidiendo con el abdomen nuestro, reforzando así la idea de la respiración abdominal. 	<p>Al comenzar o finalizar la clase de E. F.</p>
<p>Todos</p>	<p>Sintiendo el cuerpo: AUTOMASAJE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Masajear los brazos (5 veces). Primero muy suave, luego muy fuerte. Ver las diferencias. Observar si se siente lo mismo en un brazo que en el otro. - Masaje de la cara (antes frotarse las manos): La frente (del centro a los lados), 3 veces; las mejillas; la parte superior e inferior de los labios; la parte inferior de la mandíbula (de los oídos al centro del mentón). - Observar qué se siente en las diferentes partes de la cara. También se les sugiere qué pueden sentir.  	<p>En E. F. En cualquier otra clase, al finalizar la mañana o la tarde. Con 1º y 2º se puede hacer semanalmente, con los mayores tras momentos de tensión, como tras un control complicado.</p>

<p>Todos</p>	<p>Sintiendo la energía en el cuerpo: EL SOL</p> <p>Es importante realizar los movimientos muy despacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primero se “sostiene el sol”, brazos en cruz en actitud de mantener el sol, se inspira. - Se elevan los brazos por encima de la cabeza, espirando. - Se inspira de nuevo y se espira descendiendo las manos por delante del cuerpo, las manos muy cerca de la cara y resto del cuerpo, y sintiendo “el calor del sol”. - Preguntarles qué sienten y en qué partes del cuerpo. 	<p>Ed. Física o Tutoría.</p>
	<p>Postura y sensación</p> <p>Se trata de que el niño o niña observe qué siente su cuerpo cuando adopta una postura concreta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caña de bambú o alga: De pie con los brazos a ambos lados del cuerpo; pies descalzos; notar cómo sienten los pies; imaginarlos enraizados en la tierra. Inclinar hacia delante y hacia atrás observando que partes del cuerpo se tensan para mantener el equilibrio. También se puede realizar en posición sentada, sintiéndose como un balancín. - Árbol: Abrazar el árbol; observar qué se siente en los brazos, manos... - Pelota: Situar las manos enfrentadas a la altura del pecho como si tuvieran dentro una pelota blanca de unos 15 cm, con las yemas de los dedos próximas. Observar la sensación de los dedos. Subir las manos a la altura de la cara y comparar la sensación.   	<p>Ed. Física o Tutoría.</p>
<p>3º - 6º</p>	<p>Fomentar la fortaleza interior: Meditación breve de la montaña</p> <p>MEDITACIÓN BREVE DE LA MONTAÑA</p> 	<p>Al comienzo de varios controles seguidos. En momentos de estrés.</p>



FICHA DEL RECURSO

10. MEDITACIONES BREVES CON VERBALIZACIONES



DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?

Repetir en voz alta, o interiormente, palabras o frases combinadas con movimientos o con la respiración fomenta la concentración y ayuda a los niños a memorizar los ejercicios.



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	MEDITACIONES BREVES CON VERBALIZACIONES	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	<p>Meditaciones breves con verbalizaciones sencillas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Arriba – abajo, mano en el pecho o el vientre, mentalmente se repite “arriba” en la inspiración y “abajo” en la espiración. Se puede repetir también “dentro-fuera” al tomar aire y al expulsarlo- Contar “1” en la inspiración y “2” en la espiración. Si se hacen 5 respiraciones, se puede hacer 1-1, 1-2, 1-3, 1-4, 1-5- Balanceo, diciendo “TIC-TAC”, inspirando en “Tic”, y espirando en “Tac” (solo 1º y 2º).	Al entrar en clase, por la mañana, después del patio o por la tarde.



Todos

Meditaciones breves con verbalizaciones sencillas:

- **Juntar las manos:** de pie, piernas juntas, brazos a lo largo del cuerpo. Al inhalar juntar las manos por encima de la cabeza, diciendo “**junto**”; exhalar llevando las manos a la altura del pecho, diciendo “**bajo**”.



- **Brazos como globos:** llevar las manos por encima de la cabeza, inspirando y diciendo “**me hincho**”; bajar las manos espirando y diciendo “**me deshincho**”. También se puede hacer colocando las manos sobre el pecho; cuando se alejan se dice “**me hincho**”, y “**me deshincho**”, cuando se vuelve al pecho.

- **Repetir frases de relajación.** Inspiración: “Mis brazos están relajados”; espiración: “Muy relajados”. Lo mismo con cabeza, pecho, vientre, piernas.

Al entrar en clase, por la mañana, después del patio o por la tarde.



FICHA DEL RECURSO

11. MEDITACIONES FORMALES



DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?

Las meditaciones formales para el alumnado se pueden realizar tanto en el colegio como en casa, en posición sentada o tumbada. Es conveniente haber hecho previamente meditaciones breves y entrenamiento en relajación muscular.

Su práctica aporta múltiples beneficios, siendo el mejor entrenamiento para asumir el estilo de vida Mindfulness:

- Mejora la capacidad de atención y concentración.
- Mayor autoconocimiento de sensaciones, pensamientos y emociones.
- Relajación y calma interior.
- Aceptación de uno mismo y de los demás.

La duración, dependiendo de la edad, oscilará entre 8 y 15 minutos. Las meditaciones propuestas están pensadas para niños y niñas entre 7 y 12 años, según el tipo de meditación.





MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	MEDITACIONES FORMALES	REALIZACIÓN (Orientativo)
2º - 6º	Sintiendo el cuerpo	Ideal para sentir el cuerpo, puede ser la primera meditación formal Mindfulness.
4º - 6º	Meditación del aquí y ahora	Al comienzo o final de mes o evaluación.
2º - 6º	Meditación de la tranquilidad	Fácil de realizar, con verbalizaciones. Para cualquier momento.
Todos	Meditación de la plastilina	Al finalizar o comenzar trimestre, ideal para relajarse.
3º - 6º	Meditación de montaña	Cuando el alumnado se sienta estresado y/o desanimado.
4º - 6º	Meditación circular	Al comenzar mes o evaluación.
4º - 6º	Meditación "Metta" o del amor universal	Para fomentar el respeto, la tolerancia y el amor hacia uno mismo y los demás.

Las meditaciones pueden escucharse en la página web:

<http://www.amparopilesmindfulness.com/meditaciones-formales-7-13-anos>

Y también en el podcast:

https://www.ivoox.com/podcast-meditacion-mindfulness-para-ninos_sq_f1318755_1.html



SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

La evaluación es una actividad de análisis y reflexión que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos propuestos en el programa. Podemos realizar este proceso después de cada uno de los bloques de actividades realizados, de esta manera integraremos la evaluación en el proceso educativo.

Proponemos esta escala, como instrumento de evaluación, para que valoréis de 1 al 5 el grado de consecución de los objetivos del programa a través del desarrollo de las diferentes actividades realizadas, siendo:

- 5: Conseguido
- 4: Bastante conseguido
- 3: Parcialmente conseguido
- 2: Poco conseguido
- 1: No conseguido

Al final, dejamos abierta la escala, para que podáis introducir en ella otros indicadores de evaluación, así como las observaciones que consideréis.

Os pedimos, que si realizáis esta evaluación, nos la enviéis al correo convivencia@gva.es.

En el desarrollo de las actividades el alumnado experimenta un mayor bienestar personal	Valoración (1 a 5)	Observaciones
1. Concentración durante la actividad de atención plena		
2. Mejora en la concentración después de la actividad mindfulness		
3. Relajación durante la actividad de atención plena		
4. Mejora en la relajación después de la actividad mindfulness		



En el desarrollo de las actividades el alumnado ha practicado y consolidado habilidades de interacción social	Valoración (1 a 5)	Observaciones
5. Ha participado en las actividades de atención plena		
6. Se dirige con amabilidad a los compañeros y compañeras y al profesorado		
7. Pone nombre y reconoce las emociones		
8. Muestra y experimenta estados emocionales de alegría y calma		
9. Ha mejorado la convivencia en el aula y el ambiente de trabajo		
10. Mejora el trato entre iguales		