

# 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 INFANTIL**



“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 INFANTIL



#### 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 y niñas pequeños 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 tan importante fomentar durante toda la educación infantil la 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.

Los alumnos que practican 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

<u>1. AQUÍ Y AHORA: TRABAJAR EL TIEMPO CON LOS ALUMNOS.....</u>	<u>10</u>
<u>2. PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN DE EXPERIENCIAS Y PENSAMIENTOS.....</u>	<u>12</u>
<u>3. PERCEPCIÓN SENSORIAL Y CONCENTRACIÓN AUDITIVA Y VISUAL.....</u>	<u>15</u>
<u>4. COMPRENDER E IDENTIFICAR EMOCIONES.....</u>	<u>21</u>
<u>5. CULTIVAR LA ACEPTACIÓN.....</u>	<u>31</u>
<u>6. MEDITACIONES BREVES: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN.....</u>	<u>34</u>
<u>7. MEDITACIONES BREVES: PUNTO DE MEDITACIÓN.....</u>	<u>38</u>
<u>8. MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN CONSCIENTE.....</u>	<u>40</u>
<u>9. MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN Y CONCIENCIA CORPORAL.....</u>	<u>43</u>
<u>10. MEDITACIONES BREVES CON VERBALIZACIONES.....</u>	<u>47</u>



### ¿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:

- Diariamente, al comenzar y/o finalizar las clases, como parte de la rutina de prestar atención
- En cualquier momento que se requiera concentración
- Cuando el alumnado está cansado: tras 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 en castellano, valencià o inglés, de Plástica, Educación Física, etc.



### ¿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 10 apartados de que consta el cuaderno de Infantil:

- 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 10 contienen **las meditaciones breves**, más apropiadas para estas edades. 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 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) Goleman, D. (2013). *Focus*. Barcelona: Editorial Kairós
- (7) Siegel, D.J. (2010). *Cerebro y Mindfulness*. Barcelona: Ed. Paidós
- (8) 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
- (9) Kaiser-Greenland, S. (2013). *El niño atento* (p.171). Bilbao: Editorial. Desclée de Brouwer
- (10) Siegel, D.J. y Bryson, T.P. (2016). *El cerebro del niño. Libro de ejercicios* (p.83). Barcelona. Ed. Alba
- (11) 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.

El alumnado entrenado en Mindfulness aprende y realiza su trabajo de manera eficaz, con atención plena, situado en el presente (Goleman, 2013) (6). Por el contrario, los alumnos inatentos (Mindlessly), realizan las tareas escolares con atención en otros pensamientos o emociones, con lo que su rendimiento escolar disminuye.

En Educación Infantil se proponen ya tres actividades para comenzar a vivenciar el presente, actividades que en Primaria serán más numerosas.



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	 <b>ACTIVIDADES MINDFULNESS: AQUÍ Y AHORA</b>	REALIZACIÓN (Orientativo)
3º	<b>Concentración en el presente</b> - a mitad clase se hace sonar una campana, palmada,... el alumnado para 5-10" - dice lo que estaba haciendo en ese momento. - hace 3 respiraciones y vuelve a la tarea	Se puede hacer en cualquier momento, como parte de la rutina de estar atentos
Todos	<b>Concentración en el presente</b> Emitir un sonido: gong, triángulo, tambor, nota musical: - levantan las manos al dejar de escucharlo	 En cualquier momento que se requiera concentración
Todos	<b>Tomar conciencia de un automatismo: caminar</b> <b>Paseo lento, verbalizando:</b> al levantar el pie decir, primero en voz alta y después baja, "subo" y al apoyar "bajo"	- Psicomotricidad



## 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.

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.



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)	 <b>ACTIVIDADES MINDFULNESS: PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN DE EXPERIENCIAS Y PENSAMIENTOS</b>	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	<p><b>Percepción de experiencias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Después del patio el alumnado cuenta:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>qué le ha gustado más</b> del recreo</li> <li>• <b>qué le ha gustado menos</b></li> </ul> </li> <li>- <b>Comparar las diferentes percepciones</b> de cada alumno/a acerca de sus experiencias de recreo</li> </ul> 	Después del recreo, actividades de expresión oral
3º	<p><b>Pensar en cosas agradables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Recordar momentos felices</b> del día anterior</li> <li>- <b>Pensar</b> en:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lugares</b> agradables (bosque, mar, parque, casa de los abuelos, los tíos y tías, de un amigo,...)</li> <li>• Algo que nos gusta <b>comer</b></li> <li>• Un <b>juego</b> interesante</li> <li>• Un <b>cuento</b></li> </ul> </li> </ul>	Actividades de expresión oral
3º	<p><b>Historia feliz compartida</b></p> <p>Crear entre varios alumnos y alumnas una historia feliz. Se escogen 4-5 alumnos/as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El profesor o profesora comienza, por ejemplo: “Un día iba yo caminando...”</li> <li>- Los alumnos y alumnas elegidos, por turno van completando la historia, que debe ser coherente y feliz</li> <li>- 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</li> </ul>	
Todos	<p><b>Respirar y moverse con pensamientos agradables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pensar en 2 cosas <b>agradables</b>. Dibujarlas. Comenzar de pie con las manos extendidas a ambos lados del cuerpo, palmas hacia arriba, caminar despacio para que no se caigan, poner en cada mano el dibujo del pensamiento</li> </ul>	Se puede realizar semanalmente,

<p>Todos</p>	<p>agradable. La atención todo el tiempo en las manos y los pensamientos (dibujos) que llevan -1º y 2º, <b>colocar un juguete o peluche</b>, o un dibujo que hayan pintado en cada mano y ponerle un adjetivo agradable (bonito, simpático, ...)</p> 	<p>como actividad de psicomotricidad y expresión oral</p>
<p>Todos</p>	<p><b>Entrenar la capacidad de pensar</b> El profesorado puede entrenar esta habilidad: - Diciendo él mismo en voz alta todos los pasos a realizar (siempre en el mismo orden) - Pidiendo que el alumno o la alumna verbalice los pasos cuando está realizando la tarea</p>	<p>En cualquier actividad que requiera explicación</p>
<p>2º -3º</p>	<p><b>Entrenar la capacidad de reflexionar</b> - Presentar imágenes de situaciones en las que el alumnado debe <b>valorar e interpretar lo que está sucediendo</b> - A través de cuentos, observar lo que cree que <b>piensan los personajes</b> para actuar como actúan - En <b>cualquier momento en que se considere oportuno</b>: noticias, sucesos no habituales, etc.</p>	<p>Actividad de expresión oral</p>
<p>Todos</p>	<p><b>Verbalización de sensaciones y pensamientos</b> Tras la realización de meditaciones breves: "Y TÚ, ¿QUÉ SIENTES/VES/PIENSAS?": - <b>Sensaciones</b>, ¿Qué cuenta tu cuerpo?: "A mí me pesa el brazo, y tú ¿qué sientes?" - <b>Imágenes</b>, ¿Qué imágenes pasan por tu cabeza?: "Yo tengo una imagen de..., y tú ¿qué ves?" - <b>Pensamiento</b>, ¿Qué estás pensando?: "Yo me acuerdo de...", y tú ¿qué piensas?"</p>	<p>Actividad de expresión sensorial y oral</p>
<p>3º</p>	<p><b>Escuchar con atención plena</b> - El alumnado <b>piensa algún suceso</b> reciente - Se escoge a 5 niños/as. Por turnos, cada uno <b>contará lo que ha pensado</b> - El resto de la clase, <b>hará una pregunta a cada</b> uno sobre lo que han contado, para ampliar la información - El profesorado <b>dará pistas para preguntar</b>: cuándo pasó, con quién estabas, cómo te sentiste, etc.</p> 	<p>Actividad de expresión oral</p>



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) (7)

Al practicar las actividades y meditaciones Mindfulness, los niños y niñas aprenden a sentir con mayor precisión su cuerpo:


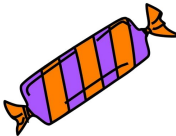

- A localizar las sensaciones corporales
- A percibir su intensidad

**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 y niñas a percibir con mayor claridad las **sensaciones de los sentidos**, y especialmente, las auditivas y visuales.






MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	 <p><b>ACTIVIDADES MINDFULNESS: PERCEPCIÓN SENSORIAL Y CONCENTRACIÓN: AUDITIVA Y VISUAL</b></p>	REALIZACIÓN (Orientativo)
3º	<p><b>Meditación de la golosina:</b> se reparte a cada niño/a un caramelo pequeño, (diferentes colores para cada niño/a) y envueltos en papel:</p> <p>- Imaginar que no saben lo que es. Instrucciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MIRAR:</b> Lo miran atentamente y van diciendo forma, color, etc.</li> <li>• <b>ABRIR Y ESCUCHAR:</b> Lo abren, con atención al ruido del papel</li> <li>• <b>PONER EN LA BOCA:</b> 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</li> </ul> 	Actividad de atención plena
Todos	<p>- Para fomentar <b>la percepción visual</b> se comienza en Infantil con objetos reales:</p>  <p>Los niños y niñas toman un juguete en sus manos, concentran su atención mirándolo, y se les pide que realicen 3-5 respiraciones, dependiendo de la edad y el momento.</p> <p>- Luego <b>esconden el juguete</b> en su espalda y cada niño/a lo describe a sus compañeros y compañeras, lo pone de nuevo delante y acaba de describir lo que se le había olvidado, con ayuda de los demás.</p>	Formando parte del currículo, como ejercicio de atención/ concentración visual



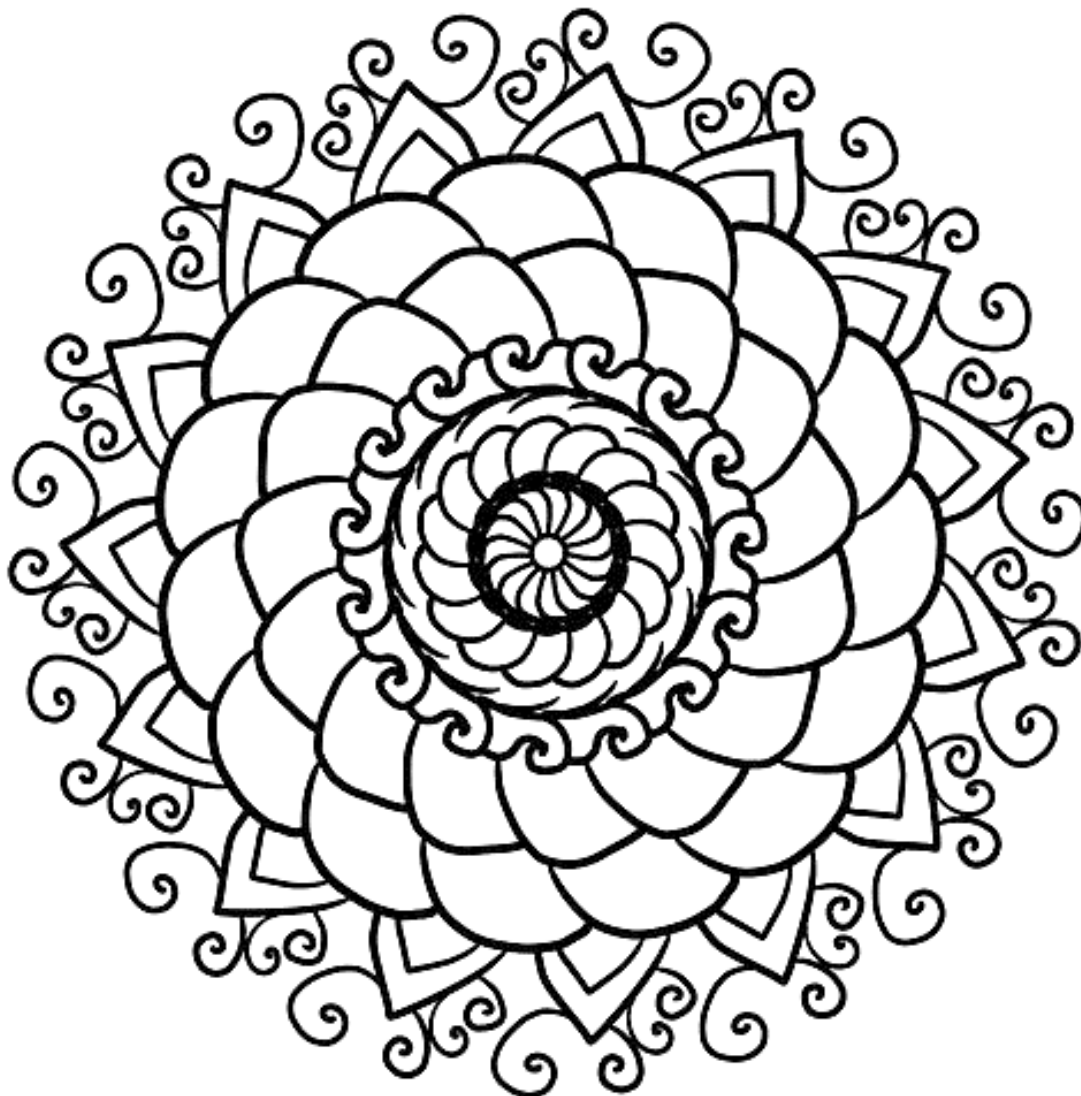
<p>Todos</p>	<p><b>La linterna mágica:</b> con los ojos abiertos, imaginar que por los ojos sale un haz de luz (la linterna) que fija la atención en diferentes objetos, su forma, color, ... Se puede hacer mirando la clase o una lámina, imagen, etc.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contar todos los objetos que ve, luego dibujarlos</li> <li>- Notar qué color predomina</li> <li>- Buscar objetos que tengan algo redondo, o cuadrado, o de un color determinado</li> <li>- Buscar objetos que sirvan para pintar, cortar, etc.</li> </ul> 	<p>En cualquier momento que se requiera concentración</p>
	<p><b>Sensaciones auditivas</b> ESCUCHAR, sin buscar el contenido ni el origen de los sonidos. Dirigir la atención hacia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los <b>ruidos más lejanos</b> que se puedan percibir</li> <li>- <b>Sonidos más cercanos</b>, del edificio dónde estamos</li> <li>- <b>Sonidos de la habitación</b>, de la clase</li> <li>- <b>Sonidos del propio cuerpo:</b> respiración, latidos del corazón, movimientos intestinales</li> </ul>	<p>Formando parte del currículum, como ejercicio de atención/ concentración auditiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>3 años:</b> concentración en el ruido, en general</li> <li>- <b>4 años:</b> sonidos de fuera y de dentro del cuerpo</li> <li>- <b>5 años:</b> todo</li> </ul>
	<p><b>Atención sensorial. LA ABEJA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los niños y niñas se tapan las orejas, cierran los ojos e inspiran profundamente por la nariz y con la boca cerrada</li> <li>- <b>Espiran el aire haciendo el sonido “MMMMMM”</b></li> <li>- Mantienen el zumbido durante la exhalación, y repiten tres veces</li> <li>- Cuentan dónde han sentido el sonido y qué les ha parecido la experiencia</li> </ul> 	<p>Formando parte del currículum, como ejercicio de atención/concentración auditiva</p>

	<p><b>Mantras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- OM/ AH</li> <li>- OM / AH / HUM</li> <li>- SA TA NA MA, combinado con los dedos de la mano</li> <li>- AOEA</li> <li>- Etc.</li> </ul> <p>Dedicar 2-3 minutos al canto del mantra y añadir 1 minuto de silencio</p>	  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se puede hacer a diario, como meditación breve</li> <li>- Al ser un ejercicio activador, es conveniente realizarlo al comenzar la mañana o la tarde, o después del patio.</li> </ul>
<p>Todos</p>	<p>El <b>mantra</b> se puede incorporar como práctica habitual como un <b>eslogan</b>, en el que el profesorado puede decir una parte y el alumnado contesta el resto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como norma de clase: “trabajando <b>en silencio</b>”</li> <li>- Como contenido: “Las plantas respiran <b>por las hojas</b>”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para resaltar normas de convivencia</li> <li>- Para facilitar el aprendizaje de contenidos</li> </ul>
	<p><b>Visualizaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mandalas: (Ficha 3.1)</b></li> <li>• Se <b>pintan</b>, dando la instrucción “elige solo 3-4 colores”, e ir preguntando de vez en cuando por donde han comenzado, qué color están utilizando, etc.</li> <li>• Se visualizan en un <b>vídeo</b>, fijas o en movimiento. En este caso, tras el vídeo, se dedican 1 minuto de silencio</li> <li>- <b>Paisajes relajantes</b>, con objetos repetitivos: olas, nubes, estrellas, hojas de los árboles, medusas, etc. Puede hacerse concentrándose en una <b>lámina</b> o en un <b>vídeo</b>, en este caso, como en la mandala, se destinan 1 minuto al silencio, tras la visualización del vídeo.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dentro de la unidad didáctica de los sentidos</li> <li>- Al comenzar la clase, como <b>meditación breve</b>, para reforzar la concentración y relajación</li> </ul>

**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 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. Observar y atender las sensaciones corporales nos ayudan a percibir los pensamientos que la acompañan, y viceversa. 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) (8)

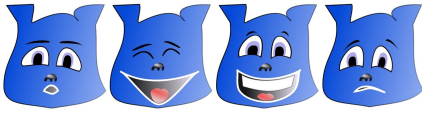

Cuando se experimentan emociones se suelen reflejar en:


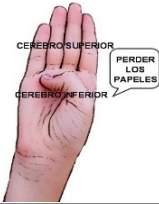

- la postura, la tensión muscular
- la expresión de la cara
- el funcionamiento de las vísceras

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



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	ACTIVIDADES <b>MINDFULNESS: COMPRENDER E IDENTIFICAR EMOCIONES</b>	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	 <p><b>La bola de nieve o la botella de la calma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola de nieve o botella con agua; glicerina, champú o jabón; y purpurina.</li> <li>- Comparamos la botella con los pensamientos y emociones: Cuando las personas estamos nerviosas o preocupadas, al igual que la botella cuando se agita, nuestros <b>pensamientos y emociones también se mueven rápidamente.</b></li> <li>- Dentro de nuestro cuerpo, tenemos un arma muy poderosa para volver a la calma: <b>la respiración</b></li> </ul> 	-2º y 3º Plástica. Para explicar Mindfulness aplicado al control de pensamientos o emociones agitadas y cómo se pueden calmar con la respiración. -Como meditación breve, concentrando la atención en cómo se mueve la purpurina al agitar la bola
Todos	<p><b>Observar las sensaciones. Dramatización:</b> - Expresar con el cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• miedo</li> <li>• alegría</li> <li>• ira o enfado</li> </ul> <p>- <b>Congelar el movimiento</b> y observar <b>qué parte del cuerpo se tensa</b></p>	Actividad de expresión corporal
Todos	<p><b>“Medidor mental”</b> del estado de ánimo: Estoy bien, regular, mal. (Kaiser-Greenland, 2013) (9)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pueden señalarlo los de 3 años</li> <li>- Los de 4 y 5 años pueden también pintarlo en la hoja que les proporciona el/la profesora (Ficha 4.1)</li> </ul> 	Se hace el dibujo en grande y los niños lo señalan, todos los días, o los lunes o viernes

<p>2º-3º</p>	<p><b>Los 2 cerebros</b> (D. J. Siegel y T. Payne Bryson, 2016) (10) A los niños y niñas se les explica que tienen “2 cerebros”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>El cerebro inferior</b> (dedo pulgar doblado): siente las emociones: se alegra, se pone triste, siente miedo,...</li> <li>- <b>El cerebro superior</b> (resto de dedos que se pliegan sobre el pulgar): el que decide, piensa las mejores soluciones, incluso cuando estás enfadado</li> </ul>  <p>Quando estamos muy enfadados/as se pueden <b>perder los papeles</b>, entonces tu 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><b>Recursos para integrar los “2 cerebros”</b> “¿Qué podría ayudarte a estar más tranquilo, más contento?”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una foto de papá/mamá. El pensar en ellos</li> <li>- Abrazar una mascota o peluche</li> <li>- Decir palabras de consuelo: calma, no tiene importancia,...</li> <li>- Abrazos, besos</li> <li>- Imaginar un lugar tranquilo: playa, montaña, casa de los abuelos, mi rincón favorito,...</li> <li>- Meditación breve</li> </ul>	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada niño/a dice lo que puede ayudarle a sentirse más tranquilo/a</li> <li>- Se practica cuando se observa a alguien inquieto o alterado</li> </ul>
<p>3º</p>	<p><b>El parte meteorológico interior</b> “¿Cómo te sientes hoy? ¿Qué humor tienen hoy tu familia, amigas, compañeros? Imagínatelo en términos de clima meteorológico. Dibújalo”</p> 	<p>Actividades de educación emocional. Se puede realizar regularmente, al comenzar o terminar la semana</p>



Todos	<b>Ficha 4.2. Conocimiento emociones:</b> “Elige una cara...”	Actividades de educación emocional. Las fichas se trabajan oralmente
	<b>Ficha 4.3. Conocimiento de emociones:</b> “Completa la frase....”	
	<b>Ficha 4.4. Expresión de emociones: entonación.</b> “Adivina la emoción” Los alumnos y alumnas enseñan la tarjeta ante cada situación que expone la profesora o el profesor.	
Todos	<b>Expresión de emociones: lenguaje corporal</b> Adivina mis señales: con el cuerpo y la cara representan diferentes emociones: disgusto, tristeza, mal humor, alegría, sorpresa, satisfacción, preocupación, miedo, aburrimiento, valentía, tranquilidad, inquietud,... El profesor o profesora sugiere al grupo una situación para generar la emoción, y la representan todos. Después, de entre 3-4 emociones, los niños van representando una de ellas y los demás adivinan cuáles es.	
Todos	<b>Ficha 4.5: Vocabulario emocional: “Etiquetar emociones”</b>	
	<b>Vocabulario Emocional</b> Elegir 4-5 emociones, poner una por página: - hacer dibujos - recortar imágenes de revistas	Actividad de Plástica
	<b>Ficha 4.6. Conciencia de las emociones de los demás:</b> “Qué crees que siente...” La profesora o profesor sugiere 3 emociones y los niños y niñas señalan la que creen correcta para cada imagen	Actividades de educación emocional. Realizada oralmente

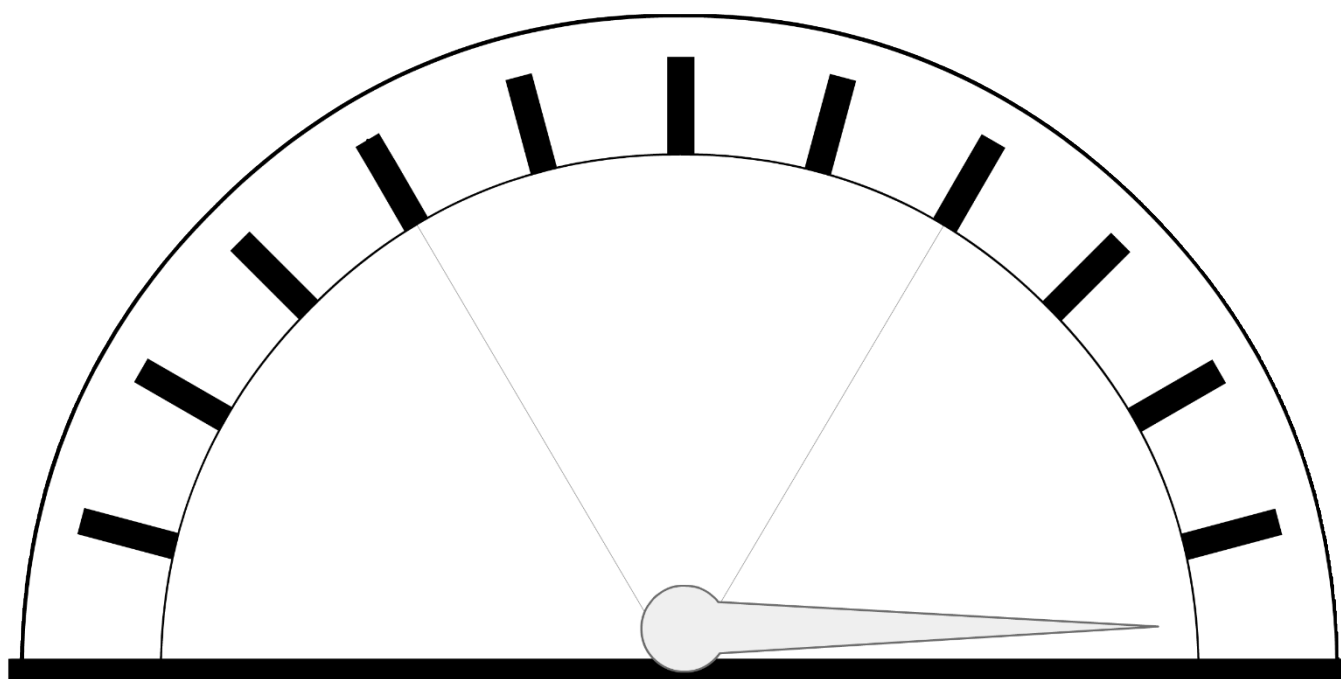




**FICHAS DE COMPRENDER E IDENTIFICAR EMOCIONES**

**Ficha 4.1. El MEDIDOR MENTAL**

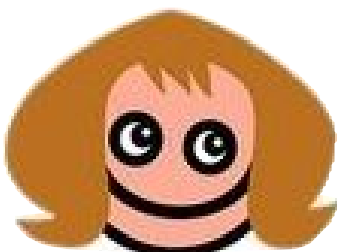
Colorea **cómo te sientes: rojo, amarillo o verde** (mal, regular, bien)



MEDIDOR MENTAL

### Ficha 4.2. CONOCIMIENTO DE EMOCIONES: ELIGE UNA CARA

1



2



3



4



Elige **una cara**, la número: .....

➤ ¿Qué cara pone?.....

Es una emoción de.....

➤ ¿Qué crees que le ha pasado?

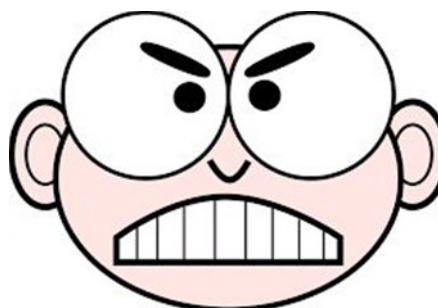
➤ ¿Qué va a decir o hacer?

### Ficha 4.3. CONOCIMIENTO DE EMOCIONES. COMPLETA LAS FRASES

Completa las frases:



Me siento feliz cuando:



Me enfado mucho cuando:



Me siento triste cuando:



Tengo miedo cuando:

**Ficha 4.4. CONOCIMIENTO DE EMOCIONES. ADIVINA LA EMOCIÓN**

Imagina estas situaciones:

1. He olvidado el bocadillo en casa
2. Me he caído en el patio
3. He hecho un dibujo muy bonito
4. Un compañero o una compañera, al pasar, me ha tirado todas las pinturas al suelo
5. El dibujo del monstruo me ha asustado
6. He perdido mi peluche favorito

Recorta las tarjetas, y enseña cada una con la que crees que se corresponde a la frase (que dice el profesor o la profesora)



## Ficha 4.5. VOCABULARIO EMOCIONAL: ETIQUETAR EMOCIONES



¿Cómo se siente?  
¿Qué emoción es?  
¿Es una emoción agradable o desagradable?



¿Cómo se siente?  
¿Qué emoción es?  
¿Es una emoción agradable o desagradable?



¿Cómo se siente?  
¿Qué emoción es?  
¿Es una emoción agradable o desagradable?



**Ficha 4.6. CONCIENCIA DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS: QUÉ CREES QUE SIENTE...**



¿Está CONTENTO, PREOCUPADO O ENFADADO?



¿Está TRISTE, ENFADADA O ALEGRE?



¿Está ENFADADO, PREOCUPADO O TRISTE?



¿Están CONTENTOS, PREOCUPADOS O ENFADADOS?



## 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 niñas o personas adultas opinan sobre ellos o ellas
- cuando aprenden a emitir juicios negativos sobre su propia persona: “qué feo..., bajita..., gordo..., sosa... ,tonto..., soy”
- cuando percibe cómo va cambiando su cuerpo y/o su carácter y no acepta 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 o niña que crece sintiéndose criticado desarrolla imágenes de sí mismo negativas, 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 la 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)	 <b>CULTIVAR LA ACEPTACIÓN</b>	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	<p><b>Tu álbum de fotos de identidad</b></p> <p>Traer de casa 2 fotos del alumno que le gusten. Preguntarle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qué estaba haciendo</li> <li>- Con quién estaba</li> <li>- Cómo se sentía</li> <li>- Qué sensaciones puede recordar: sonidos, olores, colores,...</li> </ul>	Actividad de expresión oral
3º	<p><b>La cortina mágica (gesto)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se utiliza para indicar a otro niño o niña que en ese momento no quiere que le hable, o le distraiga.</li> <li>- También se generaliza su uso para parar el pensamiento, cuando no queremos seguir enganchados/as a una idea</li> </ul> 	Se utiliza cuando algún niño o niña está molestando a otro/a



<p>Todos</p>	<p><b>Transmitir amabilidad: Buenos deseos para el mundo</b>          Transmitir amabilidad: Buenos deseos para el mundo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sostener una pelota imaginaria, manos hacia arriba</li> <li>- Cada niño/a piensa y dice 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</li> <li>- Se cuenta hasta tres y se simula lanzar la pelota al aire, llevando todos nuestros deseos a los habitantes del planeta.</li> </ul> 	<p>psicomotricidad</p>
<p>Todos</p>	<p><b>Transmitir amabilidad: a) Pasar el impulso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Al decir “ya” se aprieta la mano de la persona que tienen a su derecha</li> <li>- Se hace muy despacio. Parar de vez en cuando, congelar el movimiento y sentir</li> <li>- Cambiar el sentido: congelar de nuevo, parar y sentir, ver diferencia</li> </ul> <p><b>b) El juego de la piedra:</b> - Cada niño trae una piedra, cierra los ojos, la siente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abre los ojos y la mira atentamente</li> <li>- Cuando la profesora o el profesor dice “ya” colocan su piedra en la mano del compañero o la compañera de su derecha, que la mira también con atención plena</li> <li>- Van haciendo lo mismo con las diferentes piedras, hasta que le llega a cada niño/a la suya y la reconoce</li> </ul> <p><b>Agradecimiento. Ejercicio de gratitud</b>          Decir, y/o dibujar 3 cosas buenas de su vida, que el profesor o profesora puede ir sugiriendo</p>	<p>Psicomotricidad. Atención</p> <p>Expresión oral</p>
<p>Todos</p>	<p><b>Meditación “Metta” caminando: Transmitir bondad y buenos deseos cada vez que damos un paso.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deseo ser feliz/fuerte/estar atenta/tranquilo/estar contenta,...</li> <li>- Enviar un buen deseo a un ser querido</li> <li>- Enviar un buen deseo a un compañero o compañera que conozcas poco</li> <li>- Enviar buenos deseos a toda la clase, a todos los seres humanos</li> </ul>	<p>Expresión oral y psicomotricidad</p>



## FICHA DEL RECURSO

## 6. MEDITACIONES BREVES: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN



## DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?

Las personas adultas 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 los niños y niñas se van habituando a relajarse y concentrarse, y, de esta manera, comienzan 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 corporal.



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	<b>MEDITACIONES BREVES: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN</b>	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	<p><b>Relajación muscular:</b> “Koeppen”, es una variante de la relajación muscular, pensada para los más pequeños, relaciona movimientos musculares con visualizaciones. <b>Ficha 6.1</b></p>  <p><b>Relajarse con la espiración:</b> Técnica del <b>SUSPIRO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dirigiendo mentalmente la espiración hacia el vientre</li> <li>- Exhalando el aire por la boca</li> <li>- Exclamando <b>“Ah” al expulsar el aire</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al comenzar el programa de Mindfulness, al principio semanalmente</li> </ul>
2º y 3º	<p><b>Soltar las preocupaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La respiración en el vientre:</b> Se les pide que se coloquen en posición de relajación sentada, y que lleven su respiración de la cabeza a su barriga. “Allí no llegan las preocupaciones”. “Allí hay paz y calma profunda”.</li> <li>-Respiran 3-5 veces colocando su mano en el vientre y concentrándose en cómo sube y baja. En la espiración se repite <b>“fuera”</b></li> </ul>	<p>Cuando el alumnado esté cansado o alterado</p>
Todos	<p><b>Relajación muscular breve:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se comienza por realizar 3 respiraciones profundas, inspirando en 3 tiempos y espirando en 3.</li> <li>- Se da la instrucción solo de “aprieta las manos como si quisieras exprimir un limón” “cuenta hasta 3” “suelta. Se repite 3 veces.</li> <li>- O bien estirar todo el cuerpo.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pueden realizar a diario combinando ejercicios</li> <li>- Antes de comenzar la clase, por la mañana, después del patio, por la tarde</li> </ul>

<p>Todos</p>	<p><b>Somos marionetas:</b> (posición sentada)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo hacen los brazos de una marioneta cuando los subes y los sueltas (subirlos brazos tomando aire, y dejarlos caer espirando)</li> <li>• Sientes los brazos blandos, pesados... relajados</li> <li>• ¿Y cómo hacen las piernas? Subir en ángulo recto y dejarlas caer</li> <li>• ¿Y la cabeza y el cuello?... ¿Cómo sentimos todo el cuerpo?</li> </ul>  <p><b>Hundirse en la nube</b> (posición sentada)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirar todo el cuerpo mientras se inspira</li> <li>• Espirar y dejar caer el cuerpo como si nos hundiéramos en una nube</li> </ul> 	
--------------	---	--

**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 y niñas 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 las niñas **cómo se sienten**.



## FICHA DEL RECURSO

### 7. MEDITACIONES BREVES: PUNTO DE MEDITACIÓN



#### DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?

**Punto de meditación**, término acuñado por Eric Harrison (1993)<sup>(11)</sup>, 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 el alumnado.



MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	MEDITACIONES BREVES: PUNTO DE MEDITACIÓN	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	<p><b>Fijar la atención en un objeto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mirarse la uña, la mano, un círculo dibujado en una hoja o un gomet pegado en la mesa, etc.</li> <li>- Realizar 3-5 respiraciones</li> </ul> 	En cualquier momento que se requiera concentración
	 <p><b>Media sonrisa:</b> mirando un punto fijo, que puede ser una foto del niño o la niña sonriendo, o un dibujo grande de una cara sonriente en la clase, hacer 3 respiraciones sonriendo, (“estamos contentos”)</p>	Al comenzar la mañana
Todos	<p><b>PARA-RESPIRA-PIENSA</b></p> <p>Ante una tarea a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>PARA</b> de hacer todo lo que estás haciendo</li> <li>- Realiza <b>3 RESPIRACIONES</b> profundas</li> <li>- <b>PIENSA ¿Qué tengo que hacer?</b></li> </ul> <p>Se puede hacer con frases y gestos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “<b>Me paro</b> (palmas hacia fuera, señal de “Stop”)</li> <li>- “<b>Siento mi respiración</b>” (manos encima del ombligo)</li> <li>- “Tranquilo/a estoy listo/a para... (dibujar, comer, hacer una ficha, cantar...)”</li> </ul> 	Ante una tarea que requiera atención, o cuando la clase no está atenta o no presta atención



FICHA DEL RECURSO

## 8. MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN CONSCIENTE



### DESCRIPCIÓN, ¿QUÉ ES?

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

Es importante entrenar desde la infancia en la **respiración abdominal**, la más apropiada para relajarse, haciéndoles ver como contribuye a relajar nuestro 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.


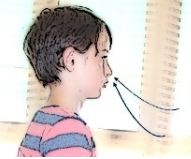
Con la práctica basta dirigir la atención y la espiración hacia una parte determinada del cuerpo para que esta se relaje. Daremos la instrucción de que **dirijan la exhalación ('el aliento')** hacia la **zona que nombramos**, por ejemplo: frente, manos, pecho, abdomen, pies, etc.

Para realizar estos ejercicios pueden adoptar la posición sentada o tumbada





MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN CONSCIENTE	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	<p><b>Respiración consciente abdominal:</b> Posición tumbada, colocando un peluche o una mano sobre el vientre, inspirando y espirando contando 3-4, realizando 5-10 respiraciones, con música suave de fondo</p> 	Puede establecerse una rutina, siempre en el mismo momento del día: a la entrada en clase, por la mañana, por la tarde, después del patio
Todos	<p><b>Concentración en la punta de la nariz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les pide que dirijan la atención a la punta de su nariz, colocando una mano encima</li> <li>- Concentrarse en como el aire entra y sale por la punta de la nariz, haciendo hincapié en cómo se nota el aire al espirar en la mano</li> <li>- El profesor o profesora cuenta en voz alta cada respiración, haciendo un total de 5-10, según el nivel</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer notar el aire <b>más fresco entrando por la nariz, y más caliente en la espiración</b></li> <li>• Repetir interiormente: “<b>dentro</b>” al inspirar y “<b>fuera</b>” al exhalar el aire</li> </ul> 	Cuando necesitamos que los alumnos se “tomen un respiro”
	<p><b>Respiración consciente: Respiración vigorizante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De pie se inhala mientras se elevan los brazos.</li> <li>- Se expulsa el aire por la boca en 3-4 ráfagas mientras se bajan los brazos</li> </ul>	Cuando el alumnado se encuentra cansado, dormido o aburrido

3º	<p><b>1,2,3 dedos: frente, pecho, vientre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la profesor/a dice "<b>1</b>" y levanta <b>1 dedo</b>, los alumnos se colocan la <b>mano en la frente</b> y realizan <b>5 respiraciones</b> concentrándose en la frente</li> <li>- El/la profesor/a dice "<b>2</b>", levanta <b>2 dedos</b>, los alumnos colocan su mano en el <b>pecho</b> y respiran centrando la atención en el pecho</li> <li>- El/la profesor/a dice "<b>3</b>", levanta <b>3 dedos</b>, los niños y niñas llevan su mano al <b>vientre</b> y respiran focalizando la atención en esa zona</li> <li>- Posteriormente, el/la profesor/a solo levantará 1, 2 o 3 dedos y el alumnado sabrá ya qué hacer</li> </ul>	Fomentar la <b>atención plena</b> , en momentos que el alumnado está distraído o alterado
----	---	---





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 ritmo la profesora o el profesor.






MATERIALES

CURSOS (Orientativo)	MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN Y CONCIENCIA CORPORAL	REALIZACIÓN (Orientativo)
Todos	<p><b>Masaje compartido</b> 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> 	Actividades de psicomotricidad
Todos	<p><b>Respiración y conciencia corporal.</b> Ejercicios de pie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La "<b>ola</b>": Levantar manos a la altura de hombros, inspirar, bajar como acariciando la ola, espirar.</li> <li>- La "<b>cruz</b>", de pie con las manos en caderas, inspirar; flexionar cuerpo espirando; hacer lo mismo hacia atrás; luego a la derecha y por último a la izquierda.</li> <li>- Brazos pegados al cuerpo, inspirar, "<b>desplegar las alas</b>" espirar</li> </ul> 	Actividades de psicomotricidad

<p>Todos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer el “<b>molino</b>” 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.</li> <li>- <b>Trepano por la cuerda</b>: imaginar que se asciende por una cuerda, ejecutando los movimientos lentos y conscientes de las manos, los brazos y los hombros</li> <li>- <b>Marcha en el mismo sitio</b>, repitiendo mentalmente “<b>subo, bajo</b>” con cada pie.</li> </ul> 	<p>Actividades de psicomotricidad</p>
<p>Todos</p>	<p><b>Respiración consciente caminando</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Coordinar los pasos con la respiración</b> con conciencia plena: se inspira al levantar el pie, se espira al apoyar</li> <li>- <b>Caminar despacio</b>, en silencio o repitiendo palabras, con cada paso una palabra (dentro-fuera/subo-bajo/etc.)</li> </ul>	<p>Actividades de psicomotricidad</p>
<p>Todos</p>	<p><b>Respiración y conciencia corporal.</b> Ejercicios sentados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La “<b>cueva de las manos</b>” juntando solo las yemas de los dedos, formando una cueva, inspirar, juntar las manos espirando</li> <li>- <b>Balaneo de manos</b>, con las manos juntas, inspirar dirigiéndolas hacia el pecho, espirar llevándolas hacia fuera</li> <li>- <b>Meditar con los nudillos</b>: 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 otra mano diciendo: “montaña - valle - montaña - valle”</li> <li>- La “<b>torre que cae</b>” 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</li> <li>- La “<b>pelota que sube y baja</b>”: 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</li> <li>- El “<b>avión</b>”: 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</li> </ul>  	<p>Actividades de psicomotricidad</p>

<p>Todos</p>	<p><b>Respiración y conciencia corporal.</b></p> <p>Ejercicios con colchoneta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Danza de la flor</b></li> </ul> <p>- La <b>estrella de mar</b>: posición tumbada, se inspira y al <b>expirar se extienden brazos y piernas</b>. Se explica que la estrella de mar tiene la boca en el centro, coincidiendo con nuestro abdomen, reforzando así la idea de la respiración abdominal</p>	<p>Actividades de psicomotricidad</p>
<p>Todos</p>	<p><b>Sintiendo el cuerpo: AUTOMASAJE</b></p> <p>-Masajear los <b>brazos</b>, 5 veces. Primero muy suave, luego muy fuerte. Ver las diferencias. Observar si se siente lo mismo en un brazo que en el otro.</p> <p>- Masaje de <b>la cara</b>, antes frotarse las manos: la <b>frente</b> (del centro a los lados), 3 veces, <b>las mejillas</b>, la parte superior e inferior de <b>los labios</b>, la parte inferior de la <b>mandíbula</b> (de los oídos al centro del mentón).</p> <p>- Observar <b>qué se siente</b> en las diferentes partes de la cara. También se les sugiere qué pueden sentir.</p>	<p>Actividades de psicomotricidad</p>
<p>2º - 3º</p>	<p><b>Sintiendo la energía en el cuerpo: EL SOL</b></p> <p>Es importante realizar los movimientos muy despacio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se “sostiene el sol”, brazos en cruz en actitud de mantener el sol, se inspira</li> <li>- Se elevan los brazos por encima de la cabeza, espirando</li> <li>- 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”</li> <li>- Preguntarles que sienten y en qué partes del cuerpo</li> </ul>	<p>Actividades de psicomotricidad</p>

<p>Todos</p>	<p><b>Postura y sensación</b></p> <p>Se trata de que el niño o la niña observe <b>qué siente</b> su cuerpo cuando adopta una postura concreta:</p> <p>- <b>Caña de bambú o alga:</b> de pie con los brazos a ambos lados del cuerpo, pies descalzos, notar cómo sienten los pies, imaginarlos enraizados en la tierra. Inclinarsse 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 <b>balancín</b>.</p>  <p>- <b>Árbol:</b> abrazar el árbol, observar qué se siente en los brazos, manos,...</p>  <p>- <b>Pelota:</b> situar las manos enfrentadas a la altura del pecho como si tuvieran dentro una pelota blanca de unos 15 cms. yemas de los dedos próximos.</p>  <p>Observar la sensación de los dedos. Subir las manos a la altura de la cara y comparar la sensación.</p>	<p>Actividades de psicomotricidad</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 y niñas a memorizar los ejercicios.



MATERIALES

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



<p>Todos</p>	<p><b>Meditaciones breves con verbalizaciones sencillas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Juntar las manos:</b> de pie, piernas juntas, brazos a lo largo del cuerpo. Al inhalar juntar las manos por encima de la cabeza, diciendo “<b>junto</b>”, exhalar llevando las manos a la altura del pecho, diciendo “<b>bajo</b>”</li><li>- <b>Brazos como globos:</b> llevar las manos por encima de la cabeza, inspirando y diciendo “<b>me hincho</b>”, bajar las manos espirando “<b>me deshincho</b>”. También se puede hacer colocando las manos sobre el pecho, se alejan “<b>me hincho</b>” y “<b>me deshincho</b>” cuando se vuelve al pecho</li><li>- <b>Repetir frases de relajación:</b> Inspiración “Mis brazos están relajados”, espiración “Muy relajados”. Lo mismo con cabeza, pecho, vientre, piernas</li></ul>	<p>Al entrar en clase, por la mañana, después del patio o por la tarde</p>
--------------	--	--







## 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](mailto: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		