



EXPERIENCIA DE AULA



MATERIALES DIDÁCTICOS CRFP



Centro Regional de
Formación del Profesorado
Castilla-La Mancha



MATERIALES DIDÁCTICOS CRFP

Un agradecimiento a todos los maestros y educadores que han trabajado conmigo en el Grupo Colaborativo, a Jesús, María José, Mamen, Cristina y a todos los responsables que componen el CRFP .

Josué Perezagua Pozuelo

Cristina Alba Peinado (ed.)

LICENCIA CC



Mindfulness en el aula de Centro Regional de Formación del Profesorado de Castilla-La Mancha es un material que se publica al amparo de la licencia *Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License*.

Se puede copiar, distribuir y comunicar públicamente el contenido de esta publicación, así como hacer usos derivados de la misma siempre que no conlleve un uso comercial. Si el contenido se publica en un blog o sitio web, se debe enlazar el artículo original. Si se reproduce en un medio impreso, se debe hacer referencia expresa de la autoría y web original.





¿Mindfulness en el aula?

DURANTE TODA MI VIDA he sentido una inquietud vital que me ha movido a preguntarme aquellas cuestiones fundamentales: *¿Qué o quién soy? ¿Cuál es el sentido de mi existencia? ¿Qué es la vida?*

Otra inquietud, que tiene que ver con algunas de las respuestas a las que he llegado, es que venimos a la vida para aprender. El aprendizaje es un presente continuo: aprendiendo. Soy un niño de la E.G.B., y he tenido desde siempre la etiqueta de “no vales para estudiar”, pero no saber aprobar exámenes no tiene que estar forzosamente relacionado con la inquietud pura de querer saber. Al final, no me lo creí del todo y me diplomé en Magisterio con especialidad en Educación Física. No he intentado demostrar a nadie nada, ni reprochar a nadie nada. Creo incluso, que la E.G.B. estaba llena de coherencia. Lo que ha sucedido es que aprender y enseñar a aprender ha sido y es, “mi vocación”.

Tras una búsqueda personal que me ha llevado: al cristianismo contemplativo, al budismo Zen, el Taoísmo –a través del Tai Chi y el Chi Kung-; un buen día me encontré por casualidad con algo que se llamaba *Mindfulness* y que me llamaba poderosamente la atención. Me sorprendió saber sobre un método que yo estaba aplicando ya, en mis clases de Tai Chi. Lo que me entusiasma es que, desde grandes universidades y desde la voz de grandes divulgadores, se fomentaba este tipo de trabajo, para su aplicación en todos los ámbitos de la sociedad.

¡ATRÉVETE!



¿Mindfulness en el aula?

Pero...¿qué es Mindfulness?

Competencias básicas

Objetivos

Contenidos

¿Cómo aplicarlo al aula?

Prácticas

1. Atención a la respiración

2. Exploración corporal

3. La imaginación guiada

4. Prestemos atención

5. Herramientas que ya conocemos

Evaluación

Webgrafía

Bibliografía

Recursos

Visita la web



Centro Regional de
Formación del Profesorado
Castilla-La Mancha



Comprobé el rigor y la importancia que se le estaba dando a saber cómo favorecen estas disciplinas estudiadas al bienestar y felicidad del Ser Humano.

Fue de manera más clara, tras asistir a un congreso de Innovación educativa en Toledo, cuando el profesor RAFAEL BISQUERRA (Universidad de Barcelona), al cual admiro, habló sobre este asunto y su importancia en la adquisición y desarrollo de competencias emocionales.

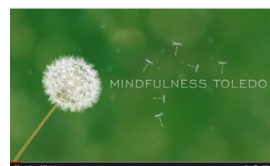
En esos momentos, salía de una experiencia laboral un tanto confusa y, a la vez, llena de respuestas. Había trabajado como docente en primaria y como preceptor de un internado. Comprobé que yo no estaba hecho para este Sistema Educativo. No estaba hecho para esta escuela caduca, la cual en un momento de la historia ha tenido su sentido, pero que ahora ya no tiene razón de ser. Poco a poco y, gracias a la globalización y a internet, comprobé que no era cosa mía, sino que era la opinión de muchos especialistas a nivel mundial.

Comencé a formarme en disciplinas que tenían que ver con esta **Innovación Educativa** y cambio de paradigma; entre otras cuestiones, estudié todo lo que pude sobre *Mindfulness*.

Por casualidad, establecí contacto con el director del Centro Regional de Formación del Profesorado y comencé a comprobar que ya se estaban haciendo cosas y se estaban produciendo pequeños grandes cambios en la educación. Como he podido comprobar, una función —quizás la principal— del centro de formación, es la de “conectar esos puntos inconexos”, tal y como señala el propio Jesús.

Se me ofreció la posibilidad de impartir un curso de formación en *Mindfulness* y se fue gestando este proyecto de Grupo Colaborativo ***Mindfulness en el aula***.

→Te invitamos a que veas el vídeo presentación del proyecto ***Mindfulness en el Aula*** (pincha en la imagen para acceder):



→Puedes encontrar más información sobre la práctica de *Mindfulness* en ***Mindfulness Toledo. Be mindful***. Accede al vídeo de presentación, haciendo clic en la imagen:





Cito aquí, los que para mí, son los verdaderos ejes de la educación:

- 1.- El desarrollo de las potencialidades humanas.
- 2.- Dar a conocer unas normas, reglas y valores de convivencia, de una sociedad, para que el individuo pueda manifestar y compartir con los demás esas potencialidades.
- 3.- Adquirir el conocimiento de un patrimonio cultural que le permitan, al igual que en la anterior, desarrollar esas capacidades.

El primer punto es el fin máximo de la educación, los otros dos son medios. Uno es el FONDO y los otros la FORMA. Los límites parecen no estar muy claros. La pregunta a hacernos es: ¿Sabemos cómo desarrollar mis propias capacidades? ¿Y enseñar a desarrollar las de los demás? Incluso: ¿Sabemos qué capacidades tenemos solo por el hecho de ser humano?

Creo y, así se intenta probar, que la práctica meditativa, es la HERRAMIENTA (con mayúsculas), el medio o el canal natural que tiene el hombre para acceder a este conocimiento profundo de su capacidad.

Siempre ha sido útil y más ahora cuando hay evidencias de su necesidad: *Multitasking*, estrés y dolores crónicos, conflictos en el aula, crisis social y, sobre todo, por una insatisfacción crónica por todo, muy motivada por un sistema económico-social que también está caduco, del cual todos somos más o menos responsables.

→ Puedes ver una presentación sobre **¿Qué es Mindfulness?**, de elaboración propia, a través de la herramienta digital Prezi, en la que se abordan estas cuestiones:

1.- **¿Qué es Mindfulness?**

2.- **Marco del desarrollo de Mindfulness.**

3.- **¿Para qué Mindfulness en el aula?**

Pincha en la imagen para acceder:





Afirmo que **MINDFULNESS ES LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.**

La meditación es un gesto particular de intimidad. Es una comunicación de tu a ti. No es patrimonio de ninguna filosofía o religión. Es patrimonio de la humanidad. Es el momento de darse cuenta de que no es una moda pasajera, es algo que nos ha acompañado desde que el hombre es hombre. Es por ignorancia y prejuicios que no sea algo normal en nuestro día a día. En este sentido, la aparición de *Mindfulness* es un verdadero avance para la humanidad. Ciencia y Sabiduría se abren, se hablan y se dan la mano. *Mindfulness* no es un descubrimiento de nada nuevo, sino una puerta que abre posibilidades.

Los objetivos de este Grupo Colaborativo son:

- Dar a conocer y formar a docentes y especialistas en la teoría y práctica de *Mindfulness*.
- Ayudar a los docentes al desempeño con éxito de su aplicación en el aula.
- Inspirar a los docentes y especialista a desarrollar una labor educativa más plena y viva, muy en consonancia con el nuevo paradigma educativo que se intenta fomentar.
- Abrir una ventana de comunicación y cooperación entre compañeros de vocación y profesión, en la que se puedan desarrollar y exponer sus inquietudes y potencialidades.

—>Accede a la **vídeo presentación del Grupo Colaborativo *Mindfulness en el aula*** y la actividad, haciendo clic en la siguiente imagen:





No tratamos de desarrollar ningún programa concreto de cuantos hay por todo el mundo, sino en intentar confeccionar uno propio. Indudablemente hay elementos comunes con esos programas previos a **Mindfulness en el Aula**, que precisamente como se han comprobado útiles, son de obligada referencia. Esta labor, de desarrollar un programa propio, no sería posible sin la colaboración de los alumnos-compañeros, que hasta ahora han trabajado conmigo. Es un proyecto que está en crecimiento continuo.

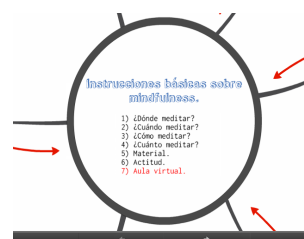
Aquel que se acerque a la formación que facilitamos en **Mindfulness en el Aula**, puede recibir tres clases de formación continua:

Conocer algunas **técnicas básicas** que le permitan aplicarlas en el momento que se estime oportuno. Como una herramienta más, de gran utilidad.

Adquisición de una formación más profunda y continuada, sobre **programas de Mindfulness en el Aula**. Requiere una aplicación más sistemática y temporalizada.

Dar clase con **Atención Plena**: pretende mostrar una nueva idea de *cómo utilizar Mindfulness y otras disciplinas relacionadas, en la elaboración y aplicación de Unidades Didácticas comunes*. Va un paso más allá con respecto a los dos puntos anteriores.

—>Puedes ver una primera introducción a *Mindfulness* a través de esta presentación con Prezi, que he elaborado para el Grupo Colaborativo: **Instrucciones básicas sobre Mindfulness**



Accede haciendo clic en la imagen y encontrarás algunas respuestas sencillas a estas cuestiones básicas sobre *Mindfulness*:

- 1) ¿Dónde meditar?
- 2) ¿Cuándo meditar?
- 3) ¿Cómo meditar?
- 4) ¿Cuánto meditar?
- 5) Material.
- 6) Actitud



Pero... ¿qué es *Mindfulness*?

LA TRADUCCIÓN de *Mindfulness* puede ser: atención o conciencia plena.

Mindfulness se puede entender como:

Un **CONJUNTO DE TÉCNICAS** basadas principalmente en prácticas meditativas milenarias procedentes de Oriente, como son: *Yoga*, *Tai-Chi*, *Chi-Kung* o la *Meditación Zen*.

Un **CONJUNTO DE PROGRAMAS DE ACTUACIÓN**, que requieren de una metodología de trabajo establecida, dirigidos especialmente a distintos ámbitos sociales, por ejemplo, a la educación.

Un **CONJUNTO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS** que, bajo el nombre de *Mindfulness*, se han efectuado sobre estas prácticas. Podemos hablar incluso de que *Mindfulness* es ya una palabra científica, que se utiliza para referirse a todo lo que se expone en esta definición.

Una **CAPACIDAD INNATA DEL SER HUMANO** que permite el descubrimiento y desarrollo de una conciencia más amplia y abierta de sí mismo y del mundo que le rodea. Se conecta con las investigaciones que sobre el cerebro se han venido realizando principalmente desde finales del siglo XX.

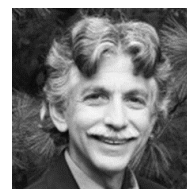
UNA **ACTITUD** distinta a la que habitualmente planteamos ante la realidad que percibimos, basada en aceptar y vivir el presente, tal y como es ahora. Por tanto, puede ayudar a afrontar los retos educativos del cambiante siglo XXI de manera más dinámica.

Recursos:

→ Una revista digital de máxima calidad sobre el tema es **Mindful**, donde encontrarás numerosos recursos, artículos y experiencias interesantes (pincha en la imagen para acceder)

mindful
taking time for what matters

→ Para saber más sobre **RONALD J. SIEGEL** es una de las autoridades en materia de *Mindfulness* y es coautor de uno de los libros más aclamados por los profesionales de este campo: ***Mindfulness y Psicoterapia***.



Para saber más entra en <http://www.mindful.org/author/ronald-d-siegel>



Para entender aún mejor qué es *Mindfulness*, es preciso saber desde el principio qué NO es *Mindfulness* (siguiendo a [RONALD J. SIEGEL](#)):

NO es necesariamente PONER LA MENTE EN BLANCO.

NO es necesariamente RELAJACIÓN.

NO es necesariamente PENSAMIENTO POSITIVO.

NO es necesariamente CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS.

NO es necesariamente DEJAR DE SENTIR.

¿POR QUÉ TRABAJAR MINDFULNESS EN EL AULA?

Como explica GUSTAVO G. DÍEX en su artículo [Mindfulness en la educación, evidencia científica](#):

“Los objetivos generales de la aplicación del *Mindfulness* en la educación son:

El desarrollo cognitivo y académico.

La gestión del estrés en el entorno educativo.

El desarrollo personal tanto en profesores como alumnos.”

En el mismo artículo, aporta algunas claves del *Mindfulness* en su **aplicación en los entornos educativos**, basándose en numerosos estudios científicos que se han desarrollado durante los últimos años (ver S. L. [SHAPIRO, BROWN, & ASTIN, \(2008\)](#)).” Puedes consultar este artículo en el apartado de la derecha.

→ Para leer el artículo entero [Mindfulness en la educación, evidencia científica](#), entra en el [Blog de GUSTAVO G. DÍEX](#), al que puedes acceder pinchando en la siguiente imagen:



Blog de Gustavo G. Díex

YOGA | MINDFULNESS | NEUROCIENCIA

→ Una de las referencias bibliográficas fundamentales sobre el tema es SHAPIRO, S. L., BROWN, K. W., & ASTIN, J. A. (2008). [Toward the integration of meditation into higher education: A review of research](#). Retrieved September, 20, 2009. Pincha en la imagen para acceder:





Así mismo, **DEBORAH SCHOEBERLEIN y DRA. SUKI SHETH** (2009), tratan los beneficios de la aplicación de *Mindfulness en el aula*, tanto en los maestros como en los alumnos:

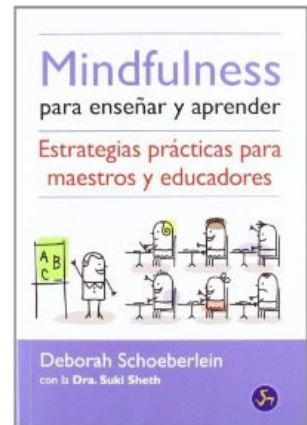
EN LOS MAESTROS:

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

EN LOS ALUMNOS:

- Disposición para aprender
- Rendimiento académico
- Atención y concentración
- Reducción de la ansiedad ante los exámenes
- Autorreflexión y auto-sosiego
- Participación y control de los impulsos
- Adquisición de herramientas para reducir el estrés
- Aprendizaje social y emocional
- Conductas prosociales y relaciones personales sanas
- Bienestar holístico

→ Recomendamos la lectura del siguiente libro: ***Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores***, de **DEBORAH SCHOEBERLEIN** con la **DRA. SUKI SHETH** (2012)





Competencias básicas

LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS en el Aula fomenta el desarrollo de las competencias básicas, de la siguiente manera:

Competencia en comunicación lingüística:

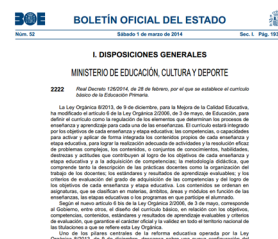
Uno de los ejercicios principales para trabajar en Primaria, es la lectura de cuentos que induzcan a la interiorización. A través de la **Imaginación Guiada** o a través de la **Intención Proyectiva**, vamos a favorecer el desarrollo de la imaginación y estados de calma y sosiego. Se utilizará un **lenguaje cargado de sentido**, que contenga un tono suave, agradable y firme. Palabras como: suave, luz, blancura, profundidad, sosiego, claridad, estabilidad, paz, armonía, etc... que acompañaran estas lecturas y las prácticas guiadas que utilizemos.

La **Voz Interna del niño**, que es el lenguaje que utiliza con él mismo y con los demás –por tanto-, se verá renovada por la utilización de un lenguaje más directo hacia sus emociones positivas. Las creencias de **cómo es el y cómo es el mundo**, vienen determinadas, por eso que el niño se dice a sí mismo y cómo se lo dice.

La práctica de este tipo de lecturas, se puede comunicar oralmente no solo de maestro a alumnos, sino que se pueden introducir perfectamente en las prácticas de lectura particular o común. Un tipo de lectura que anima a esas emociones positivas y a ese estado de calma y equilibrio.

Legislación vigente:

→ **Real Decreto 126/2014**, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (haz clic sobre la imagen para consultar este documento):





Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:

El desarrollo de habilidades relacionadas con el pensamiento lógico- matemático tienen que ver - y mucho - con la adquisición de competencias que le permitan saber: analizar, abstraer, comparar y sintetizar. Se ha demostrado que trabajar *Mindfulness* provoca literalmente modificaciones físicas en el cerebro. Ayuda a ese equilibrio cerebral entre los dos hemisferios. Actuaremos y prepararemos de esta manera al cerebro para la adquisición de esas competencias.

Acompañando a las sesiones prácticas formales, *Mindfulness* lleva consigo –sobre todo cuando hay un planteamiento más sistemático de trabajo en el aula-, trabajar en el aula sobre contenidos teóricos que lo hagan más entendible para los alumnos. El cómo afectan y se manifiestan las emociones en el cuerpo, el Sistema Nervioso, el funcionamiento del cerebro, etc... Está claro que puede apoyar perfectamente a este tipo de competencias. No olvidemos que las investigaciones relacionadas con estas cuestiones figuran en un gran número de publicaciones científicas internacionalmente.





Competencia digital:

Uno de los ejercicios más interesantes para fomentar la Inteligencia Intra-personal, es la utilización de un blog. Los blog digitales han venido a ser “los diarios personales” del siglo XXI. El niño puede utilizar este elemento de trabajo digital, para representar su mundo interior. Puede servirnos para fomentar esa tendencia a la reflexión.

El trabajo no solo se ciñe a lo particular, sino que puede también motivar que los chavales utilicen este u otros recursos digitales, en pos de compartir sus inquietudes comunes más personales y a través del trabajo sobre contenidos que se relacionen con *Mindfulness*.

Además, una de las tendencias de *Mindfulness* es la de que en el móvil o en el ordenador, puedas tener acceso a momentos de STOP. Aplicaciones que te avisan de cuando tienes que parar, para pasar a guiarte en una práctica en la que tú puedas elegir el tiempo que necesites para ello. Son las *MindfulApps*.

Las relaciones intra e interpersonales tiene un canal de comunicación, también a través de las plataformas digitales. No cerremos los ojos a esto. Se abre un mundo de posibilidades.

→ Enlace a algunas
MINDFULAPPS

Para Android:



Para Iphone:





Competencia aprender a aprender:

Uno de los problemas que dificultan esta competencia, es que los niños –y mayores- no tenemos tiempo y espacio mental para asimilar la lluvia de estímulos incesantes a las que nos vemos sometidos. No es tan solo de falta de tiempo, sino de estrategias que nos permitan asimilar y ver con claridad cuál es nuestra prioridad y preferencia.

Una de las preguntas que los especialistas en educación (a nivel mundial) se plantean es: *¿Qué es lo que merece la pena aprender?* La respuesta a esta pregunta es: lo que cada uno particularmente se vea movido a querer aprender. Es necesario darse cuenta de esto, para no sufrir mucho en el intento de querer que los alumnos se motiven.

Por tanto aprender a aprender debe ser una inclinación natural. Debe estar acompañado de motivación y de pasión. Más que un movimiento de dentro a fuera – como siempre pretendemos desde la Educación-, es **un movimiento de fuera hacia dentro**. Todos hacemos nuestro, lo que nos resulta apasionante.

Una de las estrategias que utilizaremos es la de que el niño tenga tiempo para asimilar. Pero también, que aprenda a hacer hueco a ese espacio mental. De esta forma, aparecerán las potencialidades de cada uno, de manera natural. Así de sencillo.



Competencias sociales y cívicas:

Dentro del proceso psicológico de *Mindfulness* están:
ATENCIÓN, ACEPTACIÓN Y COMPASIÓN.

Actualmente y desde hace ya varios años, investigadores como RICHARD DAVIDSON, han trabajado sobre los beneficios de las prácticas compasivas hacia ti y hacia los demás. Por ejemplo la meditación METTA (meditación compasiva), favorece a nivel funcional, las zonas del cerebro que tienen que ver con la empatía. Cuando uno practica estas técnicas que favorecen la aceptación y la compasión amorosa, está en mejor disposición fisiológica y psicológica, para cultivar emociones positivas y de cooperación. Por consiguiente, podemos afirmar que el trabajo de estas competencias no es cuestión de consejos, sino de actos, y de actos muy concretos. **Ámate a ti mismo, y amaras a todo lo demás.**

Queda asegurado el fomento de habilidades sociales y de responsabilidad, que se muestran en estados favorables de convivencia y bienestar personal-relacional, de paz, de respeto en el aula y de valoración del silencio.



Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:

De igual manera que he señalado con *Aprender a Aprender*, eso que llamamos motivación tiene que ser la base para el crecimiento personal de los alumnos. Si bien es cierto que debemos saber encauzar esa determinación y sed de aprendizaje del alumno.

La **Intención Proyectiva** figura como una herramienta fabulosa para ayudar a despertar este espíritu de crecimiento en los alumnos. ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuándo?

En este orden, vamos a favorecer también la creatividad y el pensamiento crítico.

Conciencia y expresiones culturales:

SALUD: conocimiento y regulación del estrés, ansiedad, depresión, propiocepción, control postural, gestión de los dolores crónicos y hábitos alimenticios y de cuidado personal.

HABILIDADES EMOCIONALES: autoconocimiento e identificación de los estados emocionales, autorregulación, autonomía y habilidades sociales de gestión emocional.

CONVIVENCIA Y BIENESTAR: fomento de estados favorables de convivencia y bienestar personal-relacional.

En cuanto a “expresiones culturales”, *Mindfulness*, por el objeto de estudio sobre manifestaciones que tienen un marcado arraigo cultural, abre la puerta a mostrar un conocimiento milenario, sobre todo, desde el lejano oriente. Abre la puerta a oriente, desde un enfoque occidental.



LIDIA LANTIERI destaca el desarrollo de las **Competencias Emocionales** con la práctica de *Mindfulness*:

Autoconciencia y autocomprensión

Mayor capacidad de relajar el cuerpo y liberar la tensión física

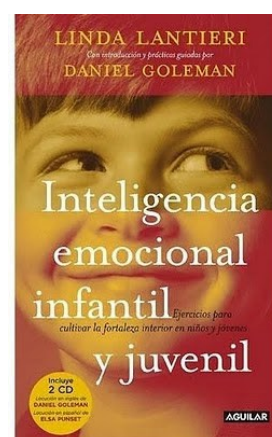
Aumento de la concentración y capacidad de atención, que es fundamental para el aprendizaje

Capacidad de hacer frente a situaciones estresantes con más eficacia, creando una forma de respuesta más relajada a los factores del estrés.

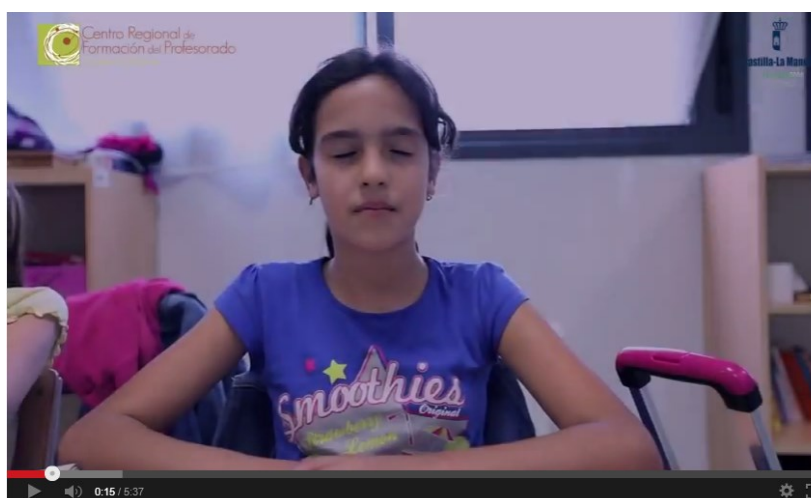
Mayor control de los pensamientos, menor sometimiento a pensamientos no deseados

Más oportunidades para una comunicación y comprensión más profunda entre padres-maestros e hijos-alumnos, porque se comparten los pensamientos y los sentimientos con regularidad.

→LANTIERI, L.: *Inteligencia emocional y juvenil: ejercicios para cultivar la fortaleza emocional en niños*
Aguilar, 2012



Recomendamos que veas este video que hemos elaborado, donde los alumnos y su profesora, Cristina Felipe, cuentan su experiencia con *Mindfulness* en el CEIP Catalina de Palacios (Esquivias, Toledo)





Objetivos

SEÑALAMOS los siguientes objetivos que pretendemos con la práctica de *Mindfulness* en el aula:

- Adquirir habilidades atencionales ante las dificultades de: concentración, memoria, dispersión, multitarea, aprendizaje mecánico y TDAH.
- Fomentar, desde edades tempranas, el hábito de trabajo sobre técnicas de: manejo del estrés y de prevención de estados de ansiedad y depresión; como medida ante problemas relacionados con la salud, desde un enfoque holístico.
- Educar al alumno sobre su auto-responsabilidad en el proceso de desarrollo de hábitos saludables y fomento de estados emocionales favorables; mediante el trabajo con técnicas de auto-conocimiento e interiorización.
- Desarrollar un clima de aula, abierto a valorar cuestiones como: el silencio, parar, asimilar, reflexionar y de respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

En definitiva:

Favorecer la adquisición de unas competencias emocionales básicas, mediante la puesta en marcha de *Mindfulness*.



Contenidos

1.- La atención a los objetos internos (a la respiración)

Variantes y evolución:

Mover el foco de atención

Imaginación guiada

Contar respiraciones

La voz interior y primeros pasos de trabajo con autocompasión

Con estos contenidos trabajamos las siguientes competencias: comunicación lingüística, matemática, competencias básicas en ciencia y tecnológica, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

2.- El *body scan* (exploración corporal).

Competencia en comunicación lingüística y aprender a aprender.

3.- La Imaginación Guiada (cuentos para meditar).

Competencia en comunicación lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, digitales, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

4.- Prestemos atención.

Green Corner

El semáforo de las emociones

La intención proyectiva

Competencia en comunicación lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, digitales, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

5.- Herramientas que ya conocemos.



¿Cómo aplicarlo al aula?

LA APLICACIÓN de *Mindfulness* en el aula, según las experiencias en el Grupo Colaborativo, se puede realizar desde tres “enfoques” y en orden de implicación, como he señalado anteriormente y paso a recordar:

- Un primer acercamiento consiste en **conocer algunas técnicas básicas** que permitan aplicarlas en momentos puntuales o cuando se estime oportuno, sirviendo de gran utilidad, como una herramienta más.
- Un segundo paso más allá sería avanzar en la adquisición de una formación, más profunda y continuada, sobre [programas de Mindfulness en el Aula](#). Requiere una aplicación más sistemática y temporalizada.
- Finalmente, un paso más allá consiste en dar clase con **ATENCIÓN PLENA**. Se pretende con ello mostrar una nueva idea de cómo utilizar *Mindfulness* y otras disciplinas relacionadas, en la elaboración y aplicación de **Unidades Didácticas comunes**.

En esta GUIA nos centraremos en el **primer enfoque** e intentaremos dar a conocer algunas técnicas básicas que sean de utilidad para un primer acercamiento a la práctica de *Mindfulness* en el aula. Para trabajar los dos puntos restantes, se hace necesaria una formación permanente y dedicada, como la que se facilita a través del Grupo Colaborativo.

Recursos:

→ Algunas experiencias muy interesantes realizadas en España y cuya consulta recomendamos, son:

- **AULAS FELICES:**
<http://catedu.es/psicologiapositiva/>
- **PROGRAMA TREVA:**
<http://www.programatrev a.com/I.html>



Sugerencias previas:

- a. Los alumnos deben ver claramente la implicación y confianza del maestro, a la hora de presentar los contenidos.
- b. El maestro o especialista, siempre que las condiciones lo permitan, debe hacer una previsión de cuándo se va a utilizar *Mindfulness*: diariamente, semanalmente, mensualmente, en la tutoría, etc...
- c. El maestro o persona implicada debe ser también, participe activo de la práctica, conjuntamente con sus alumnos. Debe practicar con ellos.
- d. Debido a la novedad de la actividad, se debe tender a la comprensión sobre los alumnos, cuando se vean actitudes que no se ajusten a lo que “debería” ser lo ideal.
- e. El hábito y normalización de la actividad es muy importante para sacar buenos resultados.
- f. Se recomienda, por supuesto, haber recibido una formación previa, pero también, que se intente, dentro de lo posible, ser practicante habitual de las técnicas que aplique.
- g. La colaboración y trabajo multidisciplinar de los componentes del centro educativo, favorecerán que todos se beneficien de ello, y que, poco a poco, se implante *Mindfulness* dentro del propio programa educativo del centro.

→ Puedes encontrar más información en mi **Blog sobre Mindfulness** (pincha en la imagen para entrar):





- h. Se tendrán en cuenta, para realizar las pertinentes adaptaciones, las etapas educativas y evolutivas, donde se van a poner en práctica.
- i. No es necesario que se utilice la palabra *Mindfulness* para explicar a los niños o referirse a la actividad. Se puede utilizar: parón, hora del silencio, STOP, hora del KIT KAT, meditación, etc...





Prácticas

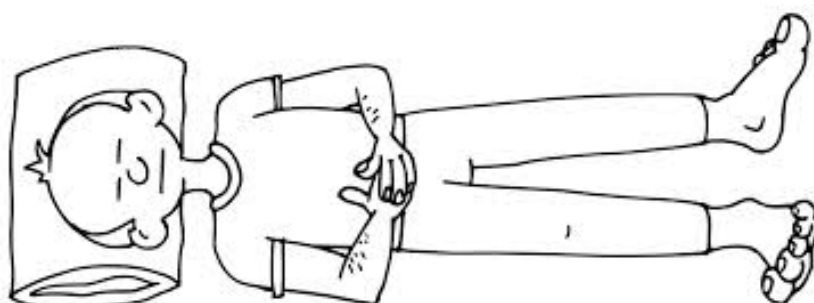
Disposición para la práctica:

Se propondrá al alumno adoptar una postura sentada, en una silla, con la espalda erguida, pero sin demasiada rigidez, pegada o no al respaldo. Indudablemente si se separa del respaldo, damos pie a que la espalda se fortalezca, pero no es primordial.

Se le sugiere que visualice el punto más alto de su cabeza (la coronilla) y que imagine, por ejemplo, que su cabeza pende de un hilo. También se le sugiere que esté bien posado en el asiento (glúteos-isquiones) y que sus pies estén bien posados al suelo y un poco por delante de la altura de las rodillas.

Las piernas separadas y los brazos no muy pegados al tronco (que tenga cierto espacio en las axilas).

Las manos pueden permanecer en el abdomen -una mano encima de la otra, por ejemplo- o en los muslos -con las palmas hacia arriba-.



→En los Aulas Virtuales del grupo colaborativo, hemos trabajado más tareas, pero estas son algunas de las más utilizadas por los maestros y educadores. En esta guía solo nos ceñiremos a dar algunas herramientas y pautas para empezar a utilizar **Mindfulness en el aula**, por lo que destacamos las tareas más afines a este objetivo.



Ilustración del libro de KABAT-ZINN JON (1990): **Vivir con plenitud las crisis**. Kairos ed. Muy recomendable.



Es útil tocar una campanilla, un cuenco o cualquier instrumento de percusión suave; que anime a concentrar la atención en un punto de partida, para establecer el comienzo de la actividad. Al igual que tocarlo al final de esta.

Estas reglas pueden modificarse en base a las circunstancias particulares. Se pueden utilizar cojines especiales (*zafus*), o bien esterillas o colchonetas, para que los alumnos estén más cómodos y relajados.





PRÁCTICA I

ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Para comenzar a practicar *Mindfulness*, - y estamos hablando de una práctica que se puede repetir años y años - el ejercicio más básico y, a la vez, fundamental es el de atender al OBJETO de la respiración. ATENDEREMOS A LA RESPIRACIÓN EN LA RESPIRACIÓN.

Nuestro objetivo en estos primeros pasos, es la familiarización con esta actividad, por tanto, hay muchas maneras de adaptarlo. La esencia sería, **enseñarles a concentrar y mover de manera intencionada el foco de atención** (el instrumento de la atención) y a que **tomen conciencia de esta cualidad y capacidad**.

Con este ejercicio favorecemos la concentración, autorrelajación, pero más adelante y con la práctica regular, se favorece la conciencia de sí mismo, de su particularidad, de su espacio interior y de su estado de presencia. Está comprobado que de esta manera tan sencilla, conseguiremos un estado de **equilibrio emocional**.

En la postura seleccionada, con los ojos cerrados, se le puede pedir para comenzar, que ponga un dedo o la mano, en la punta de la nariz, para notar cómo entra y sale el aire.

A medida que se estime, se puede retirar la mano o el dedo, y quedarse solo con la sensación en los orificios nasales y notar el gesto respiratorio.





En las primeras ocasiones—y no de manera continua en la misma practica—, se realizarán respiraciones profundas y controladas.

Si se va realizando durante un periodo más amplio de tiempo (a partir de 1 en adelante), se le pedirá al alumno que realice 3 ó 4 respiraciones profundas y controladas, para posteriormente hacer hincapié en una respiración natural. Sin control alguno, centrándonos en el gesto de respirar, como el que fijamente vigila a un bebé mientras duerme, cayendo en la cuenta, tras unos segundos, de que respira, debido a su ritmo pausado y uniforme.

De esta manera evitaremos problemas de hiperventilación.

Accede a la **GUÍA DE ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN GUIADA**, que hemos elaborado en este Grupo Colaborativo (pincha en la imagen para comenzar a ver el vídeo):



→ También puedes encontrar esta **GUÍA DE ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN GUIADA**, en la siguiente dirección de Vimeo: <http://vimeo.com/87158949>



Variantes y evolución:

Se puede empezar por 1 minuto y seguir con 3, 5, 10... Puedes ver la experiencia llevada a cabo en el CEIP Las Lomas de Guadalajara, por su orientadora Inmaculada López Sanz, miembro del Grupo Colaborativo:



Recuerda que lo más importante es crear un hábito y normalizar la actividad. Tarde o temprano, ellos mismos te van a pedir estos ratitos de STOP.

MOVER EL FOCO DE ATENCIÓN

Se le puede ir sugiriendo que mueva el foco de atención, al pecho o al ombligo, y comprobar el movimiento de inflarse y desinflarse. Cada persona puede encontrar más o menos facilidad dependiendo del punto al que se atiende, para seguir la respiración. Se les puede preguntar: “¿en qué punto te es más fácil detectar tu respiración?”

IMAGINACIÓN GUIADA

También poco a poco, se puede ir metiendo la **imaginación guiada** para ayudar a la concentración.

Por ejemplo,

- *visualiza y siente la respiración en tu pecho, como si fuera una ola que va y que viene o un globo que se infla y se desinfla.*

→ Accede al vídeo **Cómo meditar en un minuto** haciendo clic sobre la siguiente imagen:



→ En la página web del **CEIP Las Lomas** puedes encontrar más vídeos con algunas de las actividades que proponemos en esta guía... Pincha en la imagen para acceder:





CONTAR RESPIRACIONES

Contar hasta 5, 10, 21 respiraciones..., poniendo énfasis en el silencio que se produce entre expiración e inspiración. En ese punto pondremos el número. Si perdemos la cuenta empezaremos desde 0.

LA VOZ INTERIOR Y PRIMEROS PASOS DE TRABAJO CON AUTOCOMPASIÓN

Se le puede recomendar que utilice alguna palabra o frase, para acompañar a la respiración. A modo de mantra o letanía que vaya repitiendo. Ejemplo:

-cuando inspires di, <<inspiro>>; y cuando expires di, <<expiro>>-

-cuando inspires di, <<todo mi cuerpo respira>>; y cuando expires di, <<todo mi cuerpo se calma>>.

Le puede ayudar, que diga su nombre al expirar, o que al inspirar diga su nombre y al expirar se diga alguna cualidad positiva.

También, el poner la mano en el pecho (sobre el corazón) y aplicar esta fórmula, es altamente efectivo y un acercamiento a **METTA** (meditación de la compasión). Tras esto, y para finalizar la practica, se puede hacer un **auto-abrazo**. Se pone la mano derecha en el hombro izquierdo y la mano izquierda en el hombro derecho. Es un gesto de cariño y respeto hacia uno mismo. Genera mucha paz y confianza.





PRÁCTICA 2

EXPLORACIÓN CORPORAL

Aunque se puede realizar sentado, lo más recomendable es hacerla tumbado sobre una colchoneta o *matt* de yoga.

Si se hace de esta manera sugerida, se tumbará tendido supino, con los brazos y piernas extendidos. Los brazos se separarán un poco del tronco y las palmas de las manos se pegarán al suelo. No obstante se puede posar una mano sobre la otra y las dos encima del ombligo. Las piernas no se juntarán la una con la otra, permanecerán un poco separadas. Si se detecta alguna dificultad con la cabeza o el cuello, se puede poner un cojín debajo de ésta.

Se invitará al alumno a que cierre sus ojos.

Tras esto, se puede comenzar con unas respiraciones profundas, poniendo hincapié tanto en la inspiración como en la expiración.

El ejercicio consiste en ir guiando al alumno por distintas partes del cuerpo.

–Imagina que enfocas con una cámara de video o de cine la parte del cuerpo que yo te vaya diciendo- o

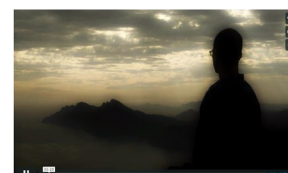
–imagina que la parte del cuerpo que te señalo, se llena de luz-

El orden puede ser de pies a cabeza o de cabeza a pies.

Dependiendo del tiempo del que se disponga, se puntualizará más o menos en detalles, sobre la anatomía humana.

Esta actividad va a favorecer la relajación, la concentración y movimiento intencional de la atención; pero también sirve para favorecer el afianzamiento y/o conocimiento del Esquema Corporal.

→Para esta actividad, puede ser muy útil la utilización del vídeo de la **Guía de exploración corporal**, de elaboración propia (haz clic en la imagen para comenzar):





PRÁCTICA 3

LA IMAGINACIÓN GUIADA (Cuentos para Meditar)

Hemos trabajado sobre esta autora: MAUREEN GARTH. Tiene una colección de libros para niños muy interesante (ed. Oniro). Invitan a que el niño se relaje y desarrolle su imaginación y mundo interior. Utiliza la **Imaginación Guiada** para producir estos estados.



A continuación, puedes ver un video de cómo han trabajado esta actividad en el CEIP Las Lomas de Guadalajara (pinchan en la imagen para verlo):





PRÁCTICA 4

PRESTEMOS ATENCIÓN:

GREEN CORNER:



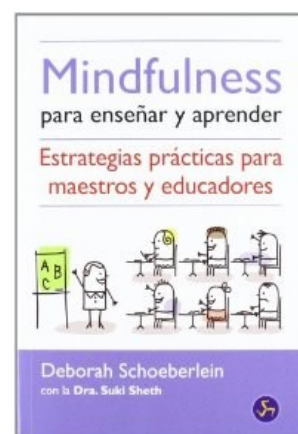
CEIP Marcelino Murillo de Lillo (Toledo)

En este caso concreto, se muestran los cambios y etapas de crecimiento de una patata. En este rincón los alumnos pueden interactuar aplicando cambios, es un punto de encuentro, de atención y observación. De centrarse y hacerse presentes. ¿Qué novedades se han producido? ¿Qué ha cambiado aquí?

Con una mesa, es suficiente, aunque este sistema también se puede utilizar aplicando cambios en cualquier lugar de la clase.

Se puede traer cada día un objeto nuevo.

→ Para saber más sobre esta práctica, se pueden consultar las recomendaciones del libro *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*, de DEBORAH SCHOEBERLEIN con la DRA. SUKI SHETH (2012)





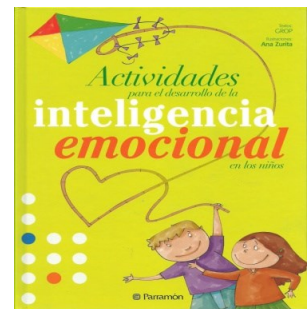
EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES:

Los tres colores del semáforo harán referencia a los tres procesos o estados emocionales, que aparecen en nosotros, que se dan cuando aparece un estímulo que nos hace "desestabilizarnos" emocionalmente o cuando mantenemos un estado emocional "negativo". Puede ser, por ejemplo, tras una riña con un compañero:

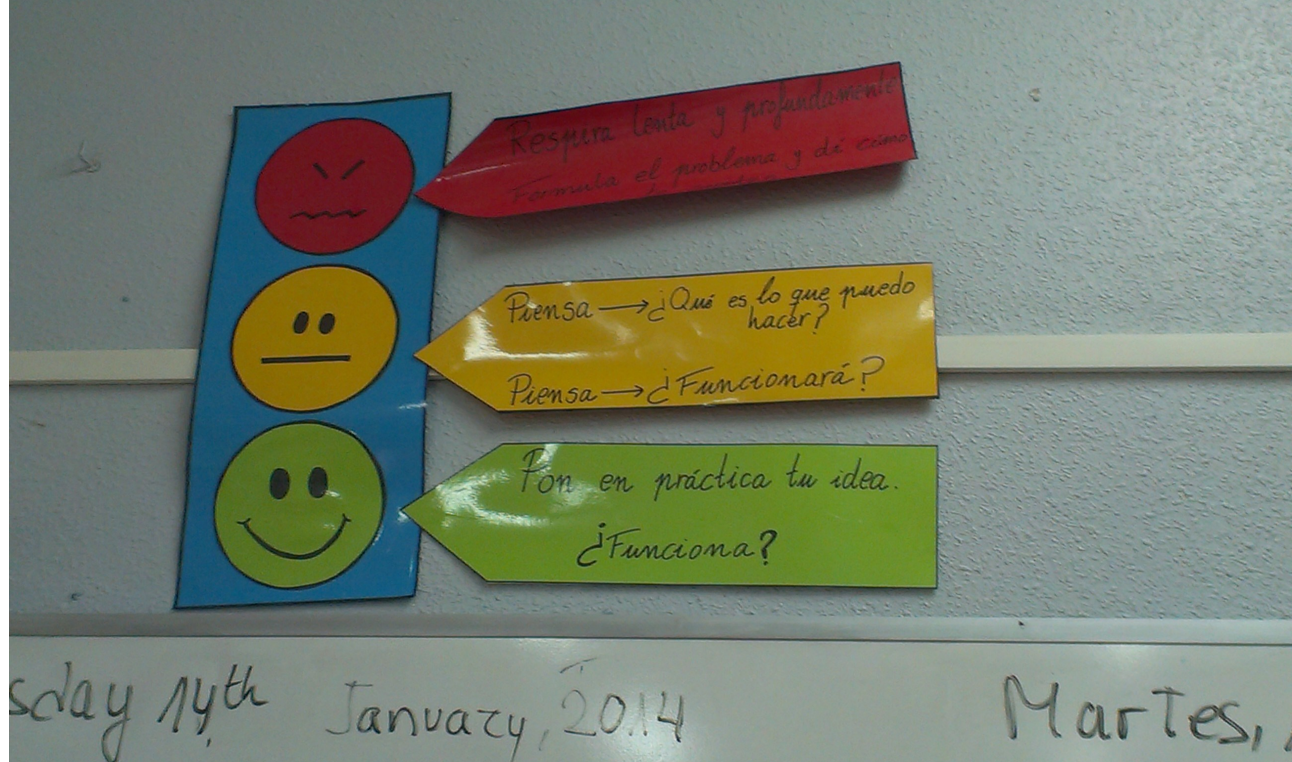
EL SEMÁFORO:



—>Para este ejercicio nos hemos basado en las recomendaciones del libro **Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños**, de ANA ZURITA.



2ºB CP Virgen de la Sierra
(Villarrubia de los Ojos, Ciudad Real)



CEIP Marcelino Murillo de Lillo (Toledo)

El primer estado - **SEMAFORO EN ROJO** -, es ese estado físico-emocional-mental que se da en los primeros instantes.

Nos sentimos "alterados" en esos tres planos señalados: sensaciones físicas de estrechez, de nudo y presión, sentimientos que nos hablan de una emoción de ira, rencor, miedo, etc.; y pensamientos e ideas sobre lo que ha pasado o está pasando, demasiado condicionadas por todas las emociones y sensaciones que experimentamos, y que nos invita a tomar decisiones que no van a favorecer el bienestar propio y común.

Es muy importante aceptar que no hemos podido evitar actuaciones no deseadas. Moralizar o aconsejar desmedidamente no es lo más favorable en esta fase.

En este instante lo más recomendable es hacer un **STOP**. Apartarse momentáneamente e intentar calmarse. No actuar movidos por la idea primera, que puede ser la de: atacar, huir o caer presa del miedo y la paralización causada por éste.



En el segundo color - **el NARANJA o AMARILLO** -, podemos llamar la atención del alumno sobre la importancia de atender a las sensaciones corporales, postura... y sobre todo a la respiración. Ya más calmados, empezamos a ver la situación desde otra perspectiva. Hablamos de ello, empezamos a aceptar y soltar y vemos el problema en su justa medida.



CP Las Lomas (Guadalajara)

En el tercero, **el VERDE**, ya hemos reestablecido ese, equilibrio emocional y nos disponemos a actuar de la manera más favorecedora y compasiva posible. Esto último, siempre y cuando se hayan asimilado las dos fases anteriores. NO ENCABEZONARSE EN QUE TODOS LAS TENEMOS QUE ASIMILAR FÁCILMENTE Y CUANDO NOSOTROS LO QUERAMOS.



Acudir a esta referencia física-visual, en las paredes del aula, nos sirve para llamar la atención de los alumnos en cualquier momento en el que nosotros lo estimemos oportuno, sirviendo de punto de partida y encuentro para, desde ahí, comenzar de nuevo a orientar la atención de los alumnos sobre las actitudes que queremos fomentar.

El alumno, sin tardar mucho, acudirá sin que nosotros lo percibamos, hacia ese "cuadro". Y él solo realizará sus auto-observaciones y efectuará sus regulaciones emocionales, tras pocas explicaciones sobre la utilización de esa nueva herramienta. Tendrá una referencia para su atención, que le ayudará a volver a centrarse. Ese entrenamiento le propiciará "musculatura" para su atención.

Este recurso se puede enlazar con una práctica de MINDFULNESS FORMAL. Primero utilizamos el semáforo y, cuando hemos logrado centrar la atención en este, en cómo funciona y cómo hacer una auto-observación, podemos continuar con una atención más profunda.

CP Las Lomas (Guadalajara)





LA INTENCIÓN PROYECTIVA

La intención y la atención están muy relacionadas. Aquello a lo que atendemos se hace real. La atención y la intención mueven la energía y, por tanto, tendemos hacia aquello a lo que apuntamos. Este gesto de sentirse emocionado con algo, abre la puerta a la pasión por algo. Apasionarse. Es la fuerza y motivación que nos hacen levantarnos de la cama por la mañana, e ilusionarnos. Es una potencialidad primaria del Ser. Es deseo que no debe ser coartado, sino orientado. Esa es la intención de esta técnica.

Desde los primeros cursos se puede ir fomentando esta orientación de la energía voluntaria. La energía de la determinación. Para comenzar no obstante recomendamos:

Este ejercicio, aunque simple, es de gran efectividad. Sobre todo está indicado para alumnos de tercer ciclo de primaria. Consiste en realizar unas preguntas:

¿Qué quieres ser de mayor? ¿Qué hace ahora, ese que quieres ser, para llegar a conseguir este objetivo?

Si un niño dice por ejemplo: *-Futbolista-*. Ante la segunda pregunta la respuesta lógica es: *-jugar al fútbol, ver partidos de fútbol, escuchar la radio deportiva, etc...-*

Otro ejemplo: *-Veterinaria- Tengo mascotas a las que cuido, voy al zoo, me gusta ver documentales de animales, etc...-*

La idea es que los alumnos realicen ejercicios de visualización sencillos, que les proyecten hacia una meta, desde un plano real. En el futuro (el cual no existe, al igual que el pasado) no puedo hacer nada todavía por ser ese, pero ahora en el presente sí puedo. **Solo en el presente puedo dar los pasos para alcanzar mis objetivos.**



Más que vivir la vida, estamos atravesando un momento en el que pensamos que vivimos la vida. Eso nos contenta -a medias- y nos hace conformistas.

También se puede utilizar esta técnica para visualizar y proyectar resultados o estados positivos de ánimo. Por ejemplo ante un examen próximo o de cara al resultado de las evaluaciones. Se les puede estimular para que se representen y experimenten –el punto clave es este, experimentarse y sentirse- tranquilos y serenos, antes y después del mismo.

Acompañaremos esta práctica con tiempo para interiorizar las respuestas de los alumnos. Invitaremos a que la respuesta sea meditada, que no concienzudamente pensada. Debe ser intuitiva y clara. Si no es así, y el alumno no lo muestra espontáneamente, no se le insistirá en forzar nada. Se pasan a realizar las preguntas siguientes.

Practicaremos el tiempo que se estime, un momento de silencio, con los ojos cerrados y sintiendo la respiración, e iremos pidiendo que se respondan interiormente a las preguntas.

Después, se les puede invitar a que pongan en común sus inquietudes. Y lo más importante, les animaremos a que lo expresen a través de una redacción, a través de un dibujo o que lo escriban en un blog digital.

→Aprovecho para comentar que la utilización de soportes informáticos y en este caso, un **blog digital**, se muestra interesantísimo, cuando estamos hablando del trabajo sobre competencias emocionales en el aula. Invito a que cada alumno, haga un **BLOG PERSONAL**, en el que vaya plasmando sus inquietudes, que no sus interioridades –hay que diferenciar-. Para ello indudablemente hace falta el conocimiento de dichos soportes y la supervisión docente.

También entiendo que este asunto puede crear cierta desconfianza. Mi intención es la de inspirar y sugerir, no que se esté de acuerdo o no.





PRÁCTICA 5

HERRAMIENTAS QUE YA CONOCEMOS

En este punto quiero dar sólo una orientación, sin entrar en detalles, sobre herramientas que todos estamos utilizando ya en los centros educativos.

Indudablemente, desde finales del siglo XX, se han ido aplicando en la escuela técnicas muy relacionadas con la danza, la música, la psicología evolutiva y la educación física, que nos pueden servir para conjuntarlas con las prácticas de *Mindfulness* expuestas anteriormente. Siempre entendiendo qué es *Mindfulness* y qué no es necesariamente *Mindfulness*.

Precisamente este planteamiento de ver qué elementos utilizamos ya y cómo se puede reorientar hacia una Educación plena, es un apartado que abordamos en la formación que facilitamos en el Grupo Colaborativo *Mindfulness en el aula*, y que no serán tratados con detalle en esta guía, ya que sólo pretende dar unas herramientas básicas para comenzar y animaros a que os forméis con más profundidad.

Ejercicios de vuelta a la calma, psicomotrices, etc...:

- Juegos sensoriales
- Aflojamiento (abandono)
- *Método de Schultz* (peso y temperatura)
- *Método Jacobson* (contracción y distensión)
- Auto-masajes
- Masajes grupales
- Ejercicio de confianza, etc..



Evaluación

LOS ASPECTOS que tenemos que observar para realizar una evaluación del trabajo con *Mindfulness*, la basamos en tres planos:

1.- FISIOLÓGICO: tasa cardíaca, temperatura, el ritmo respiratorio, tono muscular y sensaciones generales asociadas a la relajación y la tensión.

2.- COMPORTAMENTAL: tono de voz, gestos, expresión facial, extroversión, representación y trabajo en grupo.

3.- COGNITIVO: cuestionarios de opinión y fichas de observación sobre: la aptitud, la actitud y las sensaciones y emociones corporales internas percibidas durante el proceso.

El trabajo de evaluación ha sido poco hasta el momento, debido a que es una actividad poco conocida y en desarrollo. Precisamente la evaluación es el proceso más sensible de cuantos podemos aplicar en la educación y más hablando de emociones y sensaciones.

Algunos de los recursos que proponemos para la evaluación se pueden encontrar en el libro *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*, de LUIS LÓPEZ GONZÁLEZ. De este recurso se pueden extraer **FICHAS DE EVALUACIÓN** para medir, por ejemplo, diferentes aspectos durante el estado de relajación o variables de la aptitud y la actitud durante el ejercicio (con indicadores entre 1 – nada – y 5 – mucho –).

Recursos:

→ LÓPEZ GONZÁLEZ, LUIS (2011): *Relajación en el Aula. Recursos para la Educación Emocional*. Wolters Kluwer ed.

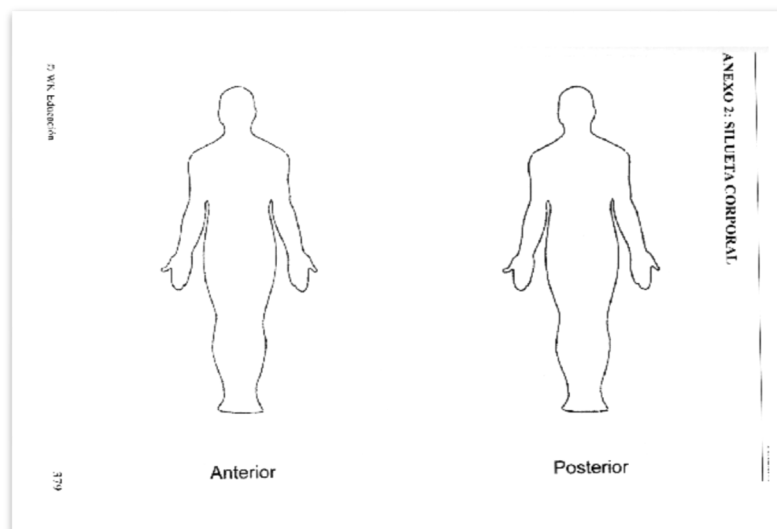




Si bien, la herramienta que a los maestros le has servido para comprobar el interés de los alumnos, han sido las preguntas sobre cómo se han sentido y si les ha gustado dicha actividad. Todo hay que decirlo, el éxito ha sido prácticamente unánime.

En la **PRIMERA FICHA**, el alumno antes de la práctica, tiene que colorear o señalar simplemente, zonas en las que halle tensión y molestia. Después de la práctica, se le pasa otra ficha nueva, en la que volver a colorear el estado de su cuerpo. Se pueden utilizar los tres colores del Semáforo: rojo, amarillo y verde; para apuntar los distintos grados.

En la **SEGUNDA FICHA**, los alumnos responderán a los ítems expuestos. Son preguntas fáciles de entender, quizás se pueden obviar en el primer nivel de primaria y aplicarlo en los dos restantes.



También, y sobre todo en el primer ciclo de primaria, cualquier elemento de expresión: dibujar, escribir, modelar, bailar o cantar, puede servirnos de método de evaluación.



Webgrafía

PRESENTAMOS algunos enlaces de interés relacionados con programas internacionales que aplican el trabajo de *Mindfulness* en las aulas.

www.classdojo.com

<http://www.mindfulschools.org/>

<http://www.garrisoninstitute.org/>

<http://www.contemplativemind.org/>

<http://escuelasdespiertas.org/mindfulness-en-educacion/>

<http://www.roomtobreathefilm.com/index.html>

También puedes acceder al vídeo “ROOM TO BREATHE” en Vimeo (2013): <http://vimeo.com/47294651>

Algunas experiencias muy interesantes realizadas en España y que también puede resultar muy útil su consulta son:

AEMIND. PROGRAMA ESCUELAS CONSCIENTES

<http://escuelasconscientes.es/>

AULAS FELICES

<http://catedu.es/psicologiapositiva/>

FUNDACIÓNTRANSPERSONAL:

http://www.fundaciontranspersonal.com/mindfulness_educacion.html

PROGRAMA TREVA

<http://www.programatreva.com/l.html>



Bibliografía

BISQUERRA, R. (2008). *Educación Emocional y Bienestar*, Madrid. Wolters Kluwer.

GARTH, M. (1998). *Luz de estrellas*, Barcelona. Oniro.

GONZÁLEZ, L.L. (2011). *Relajación en el aula*, Madrid. Wolters Kluwer.

GROP. (2012). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*, Badalona. Parramón.

KABAT-ZINN, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis*, Barcelona. Kairós.

LANTIERI, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*, Madrid. Aguilar.

SCHOEBERLEIN, D. Y SHETH, S. (2011). *Mindfulness para enseñar y aprender*, Madrid. Neo Person.

SIEGEL, D. J. (2010). *Cerebro y Mindfulness*, Barcelona. Paidós.

SIEGEL, D. J. Y BRYSON, T.P. (2011). *El cerebro del niño*, Barcelona. Alba.

SNEL, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*, Barcelona. Kairós.

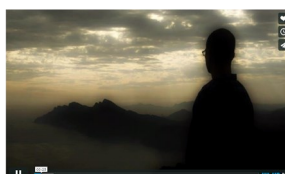
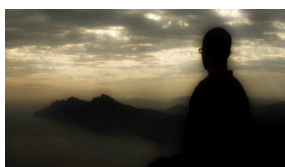
SIMÓN, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*, Barcelona. Sello editorial.



Recursos

SE RECOGEN en este apartado recursos de trabajo personal o en el aula:

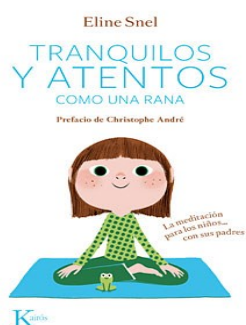
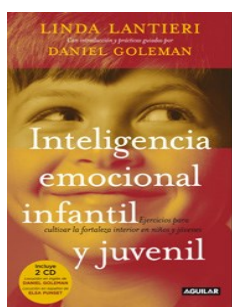
Estos dos vídeos te van a servir para tu práctica individual, pero también para la práctica en el aula. Son un ejemplo que luego puedes adaptar; en el primero trabajamos la atención plena a la respiración, y en el segundo, la exploración de las distintas partes del cuerpo:



Se puede utilizar este vídeo, ***El estrés en nuestras vidas***, de WALT DISNEY, para mostrar a los alumnos los efectos del estrés en el organismo. Aunque la calidad de la imagen no es muy buena, se ha utilizado en las aulas y a los alumnos les ha gustado y ha sido muy útil



Dos recomendaciones más. En estos dos libros, podrás encontrar un CD con prácticas guiadas, que pueden serte de utilidad, **para empezar a trabajar**. Ten en cuenta que aplicar *Mindfulness* en las aulas, no se queda solo en poner un video o un cd y ya todo está hecho, sino que implica una metodología precisa y trabajada y una actitud.



→ Desde esta imagen podrás acceder a aplicaciones para descargar en el móvil (Android); podrás encontrar temporizadores y alguna meditación guiada.



→ También con iTunes, para Iphone:





MATERIALES DIDÁCTICOS CRFP



LICENCIA CC



Mindfulness en el aula de Centro Regional de Formación del Profesorado is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Se puede copiar, distribuir y comunicar públicamente el contenido de esta publicación, así como hacer usos derivados de la misma siempre que no conlleve un uso comercial. Si el contenido se publica en un blog o sitio web, se debe enlazar el artículo original. Si se reproduce en un medio impreso, se debe hacer referencia expresa de la autoría y web original.

