Índice:

Visualizaciones 1

Dinámicas corporales 10

Respiraciones 19

Sonidos 21

Gusto y tacto 22

Bibliografía 24

**Visualizaciones:**

**1. Amigos de la emoción (focusing):** Si el niño mantiene alguna emoción guardada, realizaremos la técnica de Focusing. En ésta práctica, pediremos que escanee todo su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies y nos mencione dónde se concentra esa emoción (rodillas, estómago, corazón, garganta, etc.) Ahora pediremos que le ponga un color a su emoción, que la respire y se mantenga concentrado en ella durante unos minutos. Después realizaremos, las siguientes preguntas; ¿se ha ido la emoción?, ¿se ha movido de lugar?, y se le vuelve a preguntar, ¿qué color tiene ahora la emoción?

**2. 40 ramitas:** Cerraremos los ojos y nos colocaremos en actitud de meditación, colocando la espalda muy recta. Cerraremos los ojos y nos imaginaremos sentados en un pequeño puente de madera sobre un río. En tu bolsillo has recogido 40 ramitas que vas a soltar una a una. Al tomar cada ramita de tu bolsillo inspira un poco más de aire del que tomas habitualmente. Al tomar contacto con la ramita, te das cuenta de algún pensamiento que tengas en la cabeza, algo que estés sintiendo en ese momento, o alguna sensación de tu cuerpo. ¿De qué te estás dando cuenta ahora? Una vez que te has dado cuenta de lo que está pasando por tu mente en ese instante, pon ese pensamiento, emoción o sensación en la ramita, y suéltala al río. Si en algún momento uno de estos pensamientos, emociones o sensaciones te hace perder la cuenta, es que te has quedado dormido, así que vuelve al puente del río, y continúa la cuenta donde la habías dejado.

**3. Respiración arcoíris:** Mantendremos posición y actitud de meditación y vamos a realizar un ejercicio de respiración por la nariz, visualizando un arcoíris que crearemos con cada respiración.

Cerraremos los ojos. Al inspirar, visualizamos la luz del Sol entrando por la coronilla y llegando a nuestro corazón. Contamos el tiempo que tarda la luz en llegar a nuestro corazón, el tiempo que dura la inspiración: 3, 4, 5 o 6, el tiempo que tardemos en llenar cómodamente los pulmones.

Visualizamos nuestro corazón como un prisma de cristal, del que va a partir un arcoíris, con cada exhalación que sale del corazón recorremos el camino hasta nuestros ojos y los abriremos.

Para el correcto funcionamiento del prisma, cuenta en el mismo tiempo que tardó la luz en bajar del sol y vacía tus pulmones en el mismo tiempo que contaste al inhalar. Cuando finalice la práctica, lo indicaré con un toque del gong.

**4. El escanner:** Mantenemos posición y actitud de meditación. Ahora escanearemos los pies, hasta llegar a la cabeza, imagina un haz de luz que va escaneando tu cuerpo en busca de los lugares donde se alojan las tensiones. Con una respiración profunda, saca de tu cuerpo estas sensaciones, y visualízalas en la pantalla de escaneado. Mantén ahora en la pantalla de escaneado todas las sensaciones registradas en tu cuerpo, a la vez. Imprime esta imagen de tu cuerpo realizando otra respiración profunda. Observa los puntos de tensión y relajación impresos. Procede a escanear ahora las emociones que localizas en esos puntos de tensión y relajación de tu cuerpo. Da nombre a esas emociones y siéntelas.

Observa estas emociones en la pantalla, y dales el color que sientas. Haz una respiración profunda, e imprime un mapa a color de las emociones que sientes en tu cuerpo. Observa la imagen a color de tus emociones impresas.

Por último, vamos a hacer un escaneado de los pensamientos que se hallan detrás de las emociones registradas. Haz una respiración profunda, e imprime el mapa de tus pensamientos actuales, asociados a estas emociones. Observa los pensamientos impresos. Vuelve a llevar la atención al cuerpo a través de la respiración. Mueve lentamente manos y pies. Reconoce e integra todos estos niveles observados con cada respiración. Cuando lo sientas, abre suavemente los ojos.

**5. Respiración:** de las cuatro estaciones: Mantenemos posición y actitud de meditación. Al inspirar profundamente sientes como tu mente se aquieta, como en primavera, tu mente se prepara para florecer con las inspiraciones más bellas y lúcidas. Retienes la respiración, y permites que el oxígeno alimente tu cuerpo. Cuidas tu cuerpo, y éste aumenta su temperatura como si estuvieras en verano. Sientes tu cuerpo lleno de vitalidad y energía. Al exhalar largo, tus emociones se calman. Como hojas de árbol en otoño, observas cómo se van cayendo lentamente. Sueltas tus emociones. Abonas con amor el suelo, gracias a ellas. Con los pulmones vacíos, retén la respiración. Un espacio de desnudez, como el de los árboles en invierno. Te quedas a solas con tu esencia. Observa si puedes dedicar el mismo tiempo a cada una de las estaciones. Si puedes apreciar la belleza de cada una de ellas, al tiempo que fluyes con la respiración atravesando cada una de ellas.

**6. Una piedra en el fondo del lago:** Adoptamos una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo, y comenzamos concentrándonos en nuestra propia respiración, observando tranquilamente nuestro cuerpo mientras pensamos: “inspiro” y “espiro”, al mismo tiempo que inhalamos y exhalamos. Continuamos este proceso durante un par de minutos.

A continuación, imaginamos que estamos sentados sobre la hierba, a la orilla de un hermoso lago de aguas tranquilas. En nuestra mano tenemos una pequeña piedra, que vamos a lanzar suavemente sobre el lago. Visualizamos la piedra, su textura, su peso, cómo la arrojamos, e imaginamos cómo choca sobre la superficie del agua. La observamos hundiéndose lentamente, hasta que se queda inmóvil en el lecho del lago. Ahora vamos a identificarnos con esa piedrecita, como si nos hubiéramos convertido en ella. Somos un guijarro que descansa apaciblemente en el fondo de un hermoso lago de aguas serenas. Sentimos una profunda paz y un gozo inmenso. Ningún pensamiento acerca del pasado o del futuro nos preocupa. Solo existe esa piedra que somos nosotros y el lago que nos envuelve. Vigilamos nuestra respiración, siendo conscientes de ella. Si algo nos distrae, volvemos a tomar conciencia de la respiración y seguimos visualizándonos como un guijarro en el fondo de un lago. Nos mantenemos en este estado durante un mínimo de cinco minutos.

**7. Un motivo para ser feliz:** A menudo, vivimos con el “piloto automático” encendido, de una manera poco consciente. Como consecuencia, no valoramos el milagro de las pequeñas cosas de las que disfrutamos en cada instante: estar vivos, tener salud, disponer de un hogar, poder alimentarnos, tener una familia, tener amigos, que el sol siga brillando cada día, que tengamos agua para beber, que no nos duelan las muelas,… Podemos reflexionar con nuestros alumnos acerca de estos hechos y la necesidad de dedicar algunos momentos para “despertar”, vivir más conscientemente y apreciar los milagros cotidianos.

A continuación, pedimos a los alumnos que escojan algo que les haga sentir bien en este momento (puede servir alguno de los ejemplos que hemos mencionado antes, o bien otro diferente). Les invitamos a cerrar los ojos y, durante un minuto, les animamos a saborear los sentimientos que les produce pensar en esa cosa o hecho que han elegido.

Si tenemos tiempo y nos parece conveniente, tras ese minuto de deleite personal podemos pedirles a los alumnos que, voluntariamente, expongan al grupo cuál ha sido el “motivo para ser feliz” que han escogido.

**8. Respirando con versos o palabras clave:** Se trata de una técnica clásica en la meditación zen, que consiste en asociar, tanto a la inhalación como a la exhalación, una imagen en forma de frase o de alguna palabra clave. Podemos escoger alguno de los poemas que figuran más abajo, y el procedimiento será el siguiente:

– Mientras inspiramos, pensamos en el primer verso, concentrándonos en la imagen o sensación que describe esa frase.

– A continuación espiramos, pensando en el segundo verso, concentrados en la imagen o sensación descritas.

– Podemos practicar respirando y repitiendo mentalmente ambos versos durante cinco,

diez, quince o más inhalaciones y exhalaciones.

– A continuación, pasamos a los dos siguientes versos y repetimos el mismo proceso.

Continuaremos así hasta finalizar el poema.

Cuando ya tengamos algo de práctica con este ejercicio, podemos sustituir las frases por una palabra clave que las resume: “tranquilo”, “sonrío”, “presente”, “maravilloso”,…

Es muy importante realizar estos ejercicios con plena consciencia, vivenciando con la mayor intensidad posible las imágenes que cada frase o palabra nos evoca, evitando caer en una repetición mecánica de palabras y en un mero inspirar y espirar sin más. Se trata de vivir plenamente en el presente y de disfrutar con la paz y tranquilidad que nos proporciona la combinación de la respiración, las imágenes y las sensaciones. Ejemplos de versos y palabras clave:

**I**

1. Al inspirar, estoy tranquilo. Tranquilo

Al espirar, sonrío. Sonrío

2. Al inspirar, vivo en el presente. Presente

Al espirar, siento que es un momento maravilloso. Maravilloso

**II**

1. Al inspirar, soy consciente de mi inspiración. Inspiro

Al espirar, soy consciente de mi espiración. Espiro

2. Al inspirar, me lleno de energía. Energía

Al espirar, me siento sano. Sano

3. Al inspirar, me calmo. Calma

Al espirar, me libero de las tensiones. Libre

**III**

1. Al inspirar, mi respiración es profunda. Profunda

Al espirar, mi respiración es lenta. Lenta

80 PROGRAMA “AULAS FELICES”

2. Al inspirar, me siento cómodo. Comodidad

Al espirar, siento paz. Paz

**IV**

1. Consciente de mi cuerpo, inspiro. Cuerpo

Sonriendo a mi cuerpo, espiro. Sonrío

2. Contemplando una montaña, inspiro. Montaña

Sonriendo a la montaña, espiro. Sonrío

3. Contemplando un río, inspiro. Río

Sonriendo al río, espiro. Sonrío

4. Contemplando el mar, inspiro. Mar

Sonriendo al mar, espiro. Sonrío

5. Contemplando un bosque, inspiro. Bosque

Sonriendo al bosque, espiro. Sonrío

6. Contemplando a mi familia, inspiro. Familia

Sonriendo a mi familia, espiro. Sonrío

7. Contemplando a mis amigos, inspiro. Amigos

Sonriendo a mis amigos, espiro. Sonrío

**V**

1. Contemplando mis alimentos, inspiro. Alimentos

Dando gracias por mis alimentos, espiro. Gracias

2. Contemplando el agua que utilizo, inspiro. Agua

Dando gracias por el agua, espiro. Gracias

3. Contemplando mi ropa, inspiro. Ropa

Dando gracias por mi ropa, espiro. Gracias

4. Contemplando mi hogar, inspiro. Hogar

Dando gracias por mi hogar, espiro. Gracias

**9. Hacia la paz interior:** Mediante este ejercicio, pretendemos ayudar a nuestros alumnos a ser capaces de encontrar el silencio y la paz interior. Al mismo tiempo, intentamos mostrarles una profunda enseñanza derivada de la práctica de la atención plena: desidentificarnos de los contenidos de nuestra conciencia. Conforme una persona va progresando en el cultivo del *mindfulness*, se convierte en un observador de lo que sucede en su cuerpo y en su mente. De este modo, vamos aprendiendo a separar nuestro yo de los contenidos de la conciencia. Esto nos lleva a sentirnos más libres de nuestros pensamientos y emociones. Por ejemplo, en vez de identificarnos con la ira o la tristeza, percibimos que estas son emociones transitorias, que suceden dentro de nosotros pero “no son nosotros”, lo cual nos hace considerarlas más objetivamente y que pierdan el poder que tienen sobre nosotros.

• Comenzamos pidiendo a los alumnos que adopten una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo. Pueden cerrar los ojos, o bien dirigir su mirada a un punto del suelo situado a un metro de distancia. Hacemos tres inspiraciones y espiraciones profundas.

• Cada uno va a concentrar la atención en su cuerpo. Pasamos revista a las diferentes partes de nuestro cuerpo y tratamos de percibir si existe tensión en alguna de ellas (la cara, el cuello, los hombros, la espalda, las piernas,..), y relajamos nuestros músculos en las zonas en que sea necesario.

• Ahora observamos nuestra respiración y sentimos cómo el hecho de respirar de modo tranquilo y profundo nos calma. Notamos el aire que entra y sale de nuestro cuerpo, y tratamos de sentirnos relajados mientras contemplamos la respiración.

• A continuación, vamos a observar nuestros pensamientos. Si descubrimos que algunos pensamientos cruzan nuestra mente en este momento, simplemente los observamos y los dejamos pasar. No luchamos contra ellos ni tratamos de eliminarlos; únicamente los contemplamos y dejamos que pasen. Nos decimos: “Yo no soy mis pensamientos: soy el que observa los pensamientos. Los pensamientos están en mí”.

• Posteriormente, tomamos conciencia de nuestras emociones. Tratamos de contemplar qué es lo que sentimos en este momento, e intentamos identificar las emociones y ponerles un nombre: alegría, serenidad, cansancio, somnolencia,… Igual que hicimos con nuestros pensamientos, nos decimos: “Yo no soy mis emociones: soy el que observa las emociones. Las emociones están en mí”.

• Para finalizar, pensaremos la siguiente frase: “Vivo en el presente, estoy en paz”. Nos repetimos esta frase varias veces, procurando sentir intensamente la alegría de estar vivos en el momento presente y la paz que nos ha producido este ejercicio. Nos quedamos saboreando esta sensación durante un par de minutos.

**10 Observando mis emociones**: Esta actividad está relacionada con la anterior y supone un paso más allá, concentrándose en determinadas emociones que nos resultan difíciles de afrontar, con el fin de favorecer la autorregulación emocional. Retomamos aquí la idea de desidentificarnos de los contenidos de nuestra conciencia, en este caso, de las emociones que nos resultan dolorosas.

• Igual que en otros ejercicios que hemos propuesto, comenzamos pidiendo a los alumnos que adopten una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo. Pueden cerrar los ojos, o bien dirigir su mirada a un punto del suelo situado a un metro de distancia. Hacemos tres inspiraciones y espiraciones profundas.

• Pedimos a los alumnos que recuerden algún hecho más o menos reciente que les haya producido alguna emoción dolorosa (ira, miedo, tristeza, vergüenza, asco, culpa,…). También pueden escoger alguna vivencia relativamente estable (un problema, un obstáculo, una dificultad,…) que les cause algún tipo de dolor.

• Cuando ya han elegido la emoción a observar, les pedimos que traten de identificar el motivo que la causa, y que reproduzcan en su cuerpo y en su mente lo que les sucede (sensaciones corporales y reacciones mentales que experimentan cuando esa vivencia les ocurre).

• Ahora que hemos observado y revivido esa emoción, vamos a ponerle un nombre: ira, miedo, tristeza, vergüenza, asco, culpa,…

• A continuación, vamos a abandonar la resistencia que nos produce esa emoción, tratando de aceptarla tal y como es. Esto no significa resignación, sino reconocer que esa emoción es real y está en nosotros. Solo así seremos capaces de transformarla.

• En este punto, podemos empezar a distanciarnos de nuestras emociones. Nos decimos a nosotros mismos: “Yo no soy esa emoción: soy el que observa la emoción. Yo soy mucho más que una emoción”.

• Para finalizar, tomamos conciencia de nuestra respiración, experimentando la calma que nos produce estar sentados respirando tranquilamente. Pensaremos la siguiente frase: “Vivo en el presente, estoy en paz”. Nos repetimos esta frase varias veces, procurando sentir intensamente la alegría de estar vivos en el momento presente y la paz que nos ha producido este ejercicio. Nos quedamos saboreando esta sensación durante un par de minutos.

**11. Encendiendo la estufa interior:** Explicamos que vamos a hacer un ejercicio donde encenderemos nuestra estufita interior, ésta estufita, que llevamos dentro y se localiza aproximádamente, en el centro de nuestro estómago, tiene la particularidad que se enciende con un sentimiento de bondad, de amor, de bienestar, de paz,…hacia uno mismo.

1 º Nos sentamos o acostamos, en una postura cómoda, con la espalda recta, y nos concetramos en encender nuestra propia estufita. Podemos ayudarnos para ello visualizando alguna escena amorosa : Una madre abrazando a su bebé, cuando uno da un beso tierno a otra persona, la sensación de un buen abrazo,… Podemos haber también investigado acciones amorosas con anterioridad, para trabajarlas en el momento de realizar esta actividad. De esta manera se enciende la estufita,…éste es su combustible. Al rato, preguntamos : – ¿Ya la hemos encendido?.

2 º Una vez encendida, y al hacerlo, deberemos sentir como un cierto cosquilleo, sensación de calor, ….en la zona donde ésta se encuentra. Aunque no es obligatorio tampoco, una vez encencida, visualizamos esa luz, como de una llama, de una vela,…Y muy lentamente, vamos recorriendo diferentes partes de nuestro cuerpo, sintiendo como ese amor, esa bondad, esa paz,…va llegando por nuestro cuerpo. Sentiremos que el calor o la luz de la estufita, pasa por todo nuestro cuerpo.

3º Al pasar por todo el cuerpo, nos mantenemos por un minuto o dos, con las sensaciones de haber calentado todo nuestro cuerpo con esa energía, nos mantenemos en reposo, nada mas sintiendo, y respirando.

4º En grupo, comentamos de manera voluntaria, como se han sentido al hacer este ejercicio, al encender su estufita. También pueden pintar lo que han sentido, si quieren. Se puede comentar que pueden tal vez, encender la estufita, si alguna vez, se sienten un poco tristes por alguna cosa.

**12. Burbujas de paz:** <https://www.youtube.com/watch?v=vJVY714jyAU#t=17>

**Dinámicas corporales:**

**1. Veo y te veo:** Sentados y trabajando en parejas al azar y durante 20 minutos con música emotiva, se pedirá se sienten con la espalda recta uno frente al otro, les pediremos que cierren los ojos que respiren profundamente y después que vuelvan a abrir los ojos y se vean directamente. Al principio puede haber pena, gestos o sonrisas nerviosas, sin embargo trataremos de atravesarlos para que podamos mirar al otro con amor, sin juicios ni críticas, mirarnos a través de él, sentir la conexión y poder contemplar al otro tal cual es.

**2. Bailar con los ojos del corazón:** Aquí se le explicará al educando que se trata de una técnica de bailar pero con los ojos vendados. La sesión se podrá llevar a cabo de media hora. Les pediremos que presten toda su atención a las emociones, y que permitan expresarla a través del movimiento de su cuerpo. Es un espacio en el que se tiene que guardar completo silencio. Al terminar el baile, podemos dar un tiempo de reposo para asimilar lo que ha sucedido. Y podremos ahora, facilitar un espacio para que los educandos puedan expresar sus experiencias ¿Cómo se han sentido? ¿Qué han aprendido?

**3. Caminata consciente:** De preferencia para hacer ésta práctica pediremos que se quiten el calzado y quién desee los calcetines. Realizaremos el recorrido con pasos muy lentos, incluso quien lo desee, puede cerrar sus ojos, y comenzaremos a caminar por el espacio en donde nos encontremos, poniendo toda nuestra atención a cada paso que se está realizando. Los niños reconocerán así, si el piso es rugoso, liso, de madera, si tiene piedras, si hay rampas, etc. La práctica podrá durar de 10 a 15 minutos aproximadamente.

**Variación 1:** Acompasamos el ritmo de la respiración a los pasos y jugamos con ello, andamos muy despacio sintiendo la respiración y todo nuestro cuerpo al moverse, un poco más rápido intentando coger nuestro ritmo o probamos a ver quién da más pasos en cada inhalación.

**Variación 2 Andar como astronautas:** La actividad consiste en hacer andar a los chicos/as, como si fueran astronautas, por un periodo de tiempo y/o recorrido establecido. Tan lentamente, como si estuvieran flotando, en ausencia de gravedad,…Creo que a nivel didáctico, es un enfoque, que puede “enganchar” facilmente con el público infantil/juvenil.

Al acto de andar como astronautas, se le puede añadir a su vez, el que respiren también, de manera bien lenta, atendiendo también a esa respiración pausada.

**4. Esculpir nuestras virtudes:** Para trabajar, comienza por seleccionar una cualidad limitante de tu personalidad. Esa cualidad refleja en un nivel profundo todas aquellas potencialidades virtuosas a las que se abre tu persona. ¿Cuál es la virtud que deseas desarrollar a través de esta práctica?

Sin embargo, podemos convertirnos en nuestros propios escultores reales, permitiendo que estas cualidades bajen de la mente al cuerpo, para proceder a vivenciarlas y hacerlas por tanto más creíbles. De ésta manera se hará una pequeña representación teatral, para que en 5 minutos, el participante actúe la cualidad limitante. Después del tiempo sonará un gong y finalizara la práctica.

**5. Imaginación consciente:** Para finalizar éstas técnicas podemos utilizar cuadernos, diarios, mandalas o incluso arcilla o plastilina como medios opcionales de aprendizaje e invite a los alumnos a escribir o dibujar durante 5 minutos después de la atención plena. Dales una pregunta a responder sobre lo que han aprendido o hacer que hagan un dibujo de lo que experimentaron.

**6. Cuento silencio presente:**

***SILENCIO PRESENTE***

En un lejano reino se hallaba una población muy peculiar; todos en aquel poblado se distinguían de cualquier otro porque hablaban demasiado, incluso no paraban de hablar ni dormidos y puede decirse que ni siquiera se escuchaban entre sí.

Dentro de las familias más importantes de aquella aldea, nacieron unos gemelos idénticos, a los cuales pusieron por nombre Nathán y Ramsés. Estos hermanos crecieron muy unidos, cada uno con características diferentes. Pero sin duda destacaba Nathán; quien no pronunciaba palabra alguna y quien era un extraño para la comunidad porque no era igual a los demás. Los padres de Nathán al no soportar tener un hijo mudo, decidieron llevarlo a la montaña más alta y dejarlo a su suerte ya que era un hijo que les avergonzaba.

El niño; comenzó a crecer en aquella montaña alta donde aprendió a buscar alimento,a curarse cuando se sentía enfermo, a abrigarse con lo que pudiera cuando habían épocas de frió. Y así pasaron años, desde la quietud y contemplación de todo lo que se encontraba a su alrededor.

Sin embargo Ramsés, había crecido siendo un niño que le proveían de todo tipo de lujos pero nada de esto le satisfacía, a él le gustaba maltratar, se expresaban de él como un gruñón que insultaba a todo aquel que se cruzara por su camino; físicamente le hacía falta una pierna y tenía una rajada en su mejilla izquierda. Cuentan las historias, que todo le ocurrió un día que salió de la comarca a vender frutas, hallando un enemigo en su camino y confrontándolo en una revancha, él fue más débil que su contrincante lo que provocó mantener esas cicatrices de por vida.

Pasaron los años, y éstos jóvenes se convirtieron en adultos, pero Ramsés incluso había olvidado ya que tenía un hermano. De pronto, la mujer más longeva del reino por su andar nocturno pronunciaba éstas palabras.

“Nathán, el niño mudo con una gran desgracia pero a la vez una gran ventura”.

Así que de pronto, en una situación de lucidez, Ramsés recuerda aquel niño igual a él, que fue separado de la familia y llevado a la montaña más alta; en ese momento se abre el silencio en su interior y decide salir a buscar a su hermano si aún se encuentra con vida.

En su viaje, Ramsés descubre a su hermano Nathán sentado a la orilla de un río, sentado en silencio y en completa atención a lo que ocurre ahí, y encuentra que Nathán ha construido una casa, alimenta a los animales e incluso a los más feroces, en él no hay miedo sino todo lo contario, expresa mucha paz y amor. Ramsés decide lentamente acercarse a él, pero en un momento de despiste cae y pierde la conciencia por unas horas. En ese momento Nathán, lo cuida y lo cura con mucha ternura. De pronto Ramsés despierta y creyendo que está soñando pregunta. ¿Dónde estoy? A lo que Nathán con gran amor lo abraza y le dice estás conmigo, estas bien.

Ramsés sorprendido le dice con gran entusiasmo ¡Nathán puedes hablar!, ¿porqué no pronunciaste nada a nuestros padres? A lo que él contesta, lo hice; pero nuestros padres no escuchaban a nadie, incluso ni a sus propios hijos, y por tener otras creencias decidieron abandonarme en éste lugar donde he aprendido que el silencio al igual que la expresión trae ventura. He aprendido a estar conmigo y estar atento de todo lo que pasa a mí alrededor, a sentir en mi piel el agua del río, a escuchar el trino de los pájaros, a oler

lasflores, a mantenerme presente. Y aunque he sufrido en éste lugar, también he aprendido que el dolor es parte de nosotros y que esto nos ayuda a transformarnos si queremos hacer el cambio.

Ramsés escuchando las palabras sabias que pronunciaba su hermano, se mostró por primera vez callado, atento, benevolente, con una gran paz y con un enorme entusiasmo, porque se había dado cuenta que algo le faltaba y era también aprender a callar, aprender a sentir las pausas entre palabras. Y así como entendió que hablar le hacía sentir bien, al mismo tiempo sentía la necesidad en su corazón de ir a predicar a su pueblo lo que había aprendido en la búsqueda de su hermano Nathán; en ese momento, agradecido con su hermano y decidiendo regresar a su comunidad para ofrecerles lo que había aprendido, se mostró ante el pueblo con gran presencia diciéndoles que: “**EL SILENCIO ASÍ COMO LAS PALABRAS HACEN VOLVER AL PRESENTE CUANDO NOS ENCONTRAMOS ATENTOS A ELLOS”.**

**CONCLUSIÓN**

**7. Un guijarro en el bolsillo:** Utilizamos cualquier objeto que puedan llevar siempre consigo y les recuerde la importancia de vivir en el presente. Cuando se sientan enojados, tristes o desganados, podrán mirarlo y volver al presente, llenarse de calma y tomar conciencia de lo positivo.

**8. Versos para no olvidar de vivir:** Un ejemplo de esto “el agua fluye sobre estas manos. Puedo usarla sabiamente para conservar éste maravilloso planeta”.Realizarlo mientras nos lavamos las manos.

**9. Disfrutar de un día de primavera:**Aprovechamos una mañana soleada para disfrutarla y “saborearla” al aire libre. Salimos al patio, nos sentamos en corro y nos disponemos a vivir intensamente utilizando todos los sentidos. Primero nos sentamos, después nos tumbamos y cerramos los ojos. Permanecemos así unos minutos. Poco a poco nos vamos incorporando y expresamos todo lo que hemos sentido y apreciado:

• La vista: el color de los árboles, del cielo, la forma de las nubes,...

• El tacto: el suelo que está duro, el aire que nos acaricia,...

• El olfato: el aroma de la hierba o de unas flores cercanas,...

• El oído: recordamos los sonidos que hemos escuchado, quién o qué los producía y de dónde provenían.

Entre todos nos damos cuenta de que, cuando salimos al patio normalmente, no percibimos tal cantidad de sensaciones y no somos tan conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor.

**10. Saborear:** Comenzaremos la actividad hablando a nuestros alumnos acerca de un libro titulado “*Saboreo*”, escrito por dos investigadores que intentaban averiguar qué solemos hacer las personas para incrementar nuestras experiencias positivas. En primer lugar, presentaremos la definición de “saboreo” que dan ambos autores: “*Capacidad de atender, apreciar e incrementar las experiencias positivas en la propia vida*”.

A continuación, les pediremos que piensen qué estrategias suelen utilizar ellos cuando les sucede algo positivo y quieren disfrutarlo con más intensidad. Entablaremos un diálogo con el grupo clase, en el que aparezcan modos y ejemplos concretos de cómo solemos incrementar nuestras experiencias positivas, e iremos elaborando en la pizarra un listado de tales estrategias.

Posteriormente, presentaremos al alumnado las diez estrategias que Bryant y Veroff encontraron en las muestras de población de sus investigaciones, y que sintetizan el modo en que las personas solemos saborear las experiencias positivas. Explicaremos cada estrategia de acuerdo con las indicaciones que se detallan a continuación, y compararemos este listado con el que nosotros habíamos anotado en la pizarra tras el debate anterior.

**Las diez estrategias para saborear las experiencias positivas**

**(Bryant y Veroff, 2006)**

Cuando las personas tenemos experiencias positivas, utilizamos las siguientes estrategias

para ser conscientes de ellas, apreciarlas y disfrutarlas más:

1. *Compartir con otros.* Hacemos partícipes a otras personas de lo que estamos experimentando,

bien mientras sucede o posteriormente. De este modo, revivimos la experiencia y

su placer y, al mismo tiempo, las emociones positivas que suscitamos en los otros acrecientan

a su vez las nuestras.

2. *Construir memorias.* Nos fijamos en los detalles de la experiencia, para poder grabarlos

en nuestra memoria y revivirlos de nuevo posteriormente: observamos todos los detalles,

tomamos “fotos mentales” o incluso fotografías, etc.

3. *Congratularse.* Nos alegramos de lo que estamos viviendo y nos damos la enhorabuena si

ha supuesto alcanzar un logro, felicitándonos a nosotros mismos y llenándonos de satisfacción.

4. *Agudización sensorio*–*perceptual.* Activamos nuestros sentidos para no perdernos ningún

detalle de la experiencia: imágenes, sonidos, aromas, sabores, sensaciones táctiles,… Podemos

centrarnos en determinados estímulos y bloquear otros, para intensificar más la experiencia.

5. *Comparar.* Evocamos otras circunstancias personales, pasadas o futuras, en las que no

podíamos o no podremos vivir una experiencia semejante, y comparamos esos momentos

con el presente, apreciando la maravilla de poder disfrutar lo que estamos viviendo. Otro

tipo de comparación sería con respecto a otras personas que, por diversas causas, no pueden

disfrutar de lo que nosotros estamos viviendo. En este último caso, surge una consideración

ética: nos sentimos afortunados por lo que nos sucede en este momento, pero no

por ello nos regocijamos con el hecho de que otros no puedan disfrutarlo (en tal caso, sería

una conducta éticamente cuestionable por nuestra parte).

6. *Absorción.* Nos concentramos intensamente en lo que está sucediendo, nos quedamos absortos,

abstrayéndonos de otros sucesos y concentrándonos en la vivencia presente. En

vez de reflexionar intelectualmente, simplemente nos centramos en vivir la experiencia

con plenitud.

7. *Expresión conductual.* Manifestamos nuestra alegría y satisfacción mediante diversas

conductas: nos reímos, damos saltos de alegría, lloramos de felicidad, nos abrazamos, bailamos,…

8. *Conciencia temporal.* Tomamos conciencia de la fugacidad de las experiencias, del hecho

de que tanto lo bueno como lo malo de la vida son realidades transitorias. Esto, lejos de

volvernos pesimistas, nos permite valorar mucho más lo bueno que nos sucede y apreciarlo

con más intensidad, saboreándolo plenamente.

9. *Apreciar los hechos afortunados cotidianos.* Nos damos cuenta de que muchos hechos

cotidianos y aparentemente intrascendentes son, en realidad, una bendición, un pequeño

milagro que no siempre valoramos en su justa medida. Por tanto, tomamos conciencia de

ellos, apreciándolos y disfrutándolos con intensidad.

10. *Eliminar pensamientos aguafiestas.* Es la única estrategia formulada en negativo, y se

refiere a la necesidad de evitar pensamientos que interfieran con el disfrute de la experiencia

en el momento presente. Por ejemplo: “En vez de estar saboreando este helado,

debería estar tendiendo la ropa”.

Tras estas explicaciones, dividiremos la clase en cinco grupos, a cada uno de los cuales le asignaremos dos de esas estrategias, y les pediremos que piensen y escriban varios ejemplos concretos que ilustren cómo ellos han utilizado alguna vez tales estrategias.

Posteriormente, realizaremos una puesta en común con todo el alumnado acerca del trabajo realizado en cada grupo.

Un último paso consistiría en que cada alumno seleccione una o dos de las estrategias estudiadas y se proponga, durante un par de semanas, aplicarlas en algún área concreta de su vida, para ayudarle a saborear mejor sus experiencias positivas. Se puede utilizar un cuaderno de tutoría, con una sección de “Propósitos personales”, que servirá para anotar las estrategias seleccionadas y los resultados obtenidos.

Transcurridas las dos semanas, podemos dedicar una sesión para la puesta en común voluntaria de lo que ha realizado cada alumno.

**11. El** **frasco de la mente:** Esta es una actividad bastante esclarecedora para introducir, en la educación emocional, para explicar el concepto de la mente, y como trabaja esta, en diferentes situaciones.

Se puede trabajar de varias maneras, pero lo básico es disponer de un recipiente, que puede ser abierto o cerrado, para ello podemos utilizar desde un simple vaso/jarra/frasco hasta otro recipiente con tapa. Para el líquido contenedor, se puede utilizar desde polvos talco, harina, detergente, levadura,purpurina de varias texturas mezclada con pegamento, con una mezcla de agua ….Es una actividad que permite también la creatividad.

Según hagamos la jarra, también el proceso de removerla, puede hacerse automático en plan “cocktail” agitado , o removerse también manualmente con una espátula, o similar.

El objetivo principal de la actividad es explicar que nuestra mente trabaja en varios modos, y príncipalmente se puede encontrar calmada y clara o agitada por pensamientos, emociones,….Podemos ir detallando, explicando, preguntando, a los niños/as, como se encuentra su mente al levantarse, y a medida que van afrontando el día. Ayudándonos del apoyo visual de la jarra, van a entender con claridad, y de manera divertida, de que estamos hablando.

Lo fantástico de esta actividad es que podemos combinar la enseñanza a través de la doble metáfora de calmada y clara, y agitada o difusa/borrosa. No es fácil encontrar una actividad donde de manera visual, podamos entrelazar y explicar todos estos conceptos, al público infantil, y esta es una actividad muy adecuada para todo ello.

Es una buena ocasión para introducir una pequeña actividad de respiración consciente, por ejemplo, poniéndose las manos en el estómago, para ejemplificar la manera en que pueden ir relajándose, calmándose, y que sus pensamientos/emociones se van asentando como el líquido continente, dejando paso a una mente calmada y clara.

La dinámica de la actividad posibilita también afrontarla de diferentes maneras :

- Hacer incluso la jarra con los niños/as primeramente.

- Que los niños/as vayan añadiendo ellos mismos, a medida que explicamos, diferentes pensamientos/emociones, para luego agitarlas.

Después se pueden mantener en clase, también, para recurrir a ellas, en el momento que un niño/a se sienta irritado, agitado, y lo podamos ejemplificar de manera visual de nuevo. También pueden hacerse para llevar a casa, y explicar la actividad a los padres.

**12. El secreto de las hermanas mente:** Había una vez dos mentes hermanas, una era muy inquieta, siempre estaba haciendo cosas, le gustaba llamar mucho la atención,…la otra era mas calmada, mas reposada,…pero en definitiva se daba mas cuenta de lo que pasaba a su alrededor, y también, en cierta manera, del pequeño problema que tenía su hermana mayor, Ociosa Mente,…que no podía pararse quieta, y le contaba a su hermana, Clara Mente, el hervidero que tenía en su cabeza.

Clara, reconocía que el impuso en cierta manera frenético de su hermana Ociosa, la apartaba muchas veces de valorar y apreciar mas el presente, al estar siempre en otra cosa excepto prestando atención plena a lo que estuviera haciendo.

Ociosa, le preguntó un día :

- Clara, ¿ como lo haces para descansar?, tengo la cabeza que parece que llevo mas gente de la que he invitado, y están siempre como corriendo de un lado a otro, …me he dado cuenta que parece que no llego nunca a atrapar el tiempo, y que mi cabecita tiene vida propia, y no la puedo controlar como yo quisiera.

- Me das envidia, al verte la mayoría de veces, tan serena, atenta y alegre, como si supieras algo que desconozco, un secreto que te da esa calma y claridad que a mi me falta.

Ociosa, querida hermana, ahora que lo comentas, te explicaré una cosa, que me enseñó nuestra abuela Sabia Mente, y que desde entonces, me ha sido de gran ayuda. Un día, que estaba yo atribulada, por algo que me pasó, y no podía parar de pensar sobre ello, nuestra querida abuela, me contó lo siguiente:

- Clara querida, quiero enseñarte como puedes tal vez, soltar esa carga, hay un refugio en tu interior, a donde puedes acudir. Me explicó, a continuación, que respirara, pero que me diera cuenta de ello, ese era el “truco” que quería compartir conmigo, que me llevaría al refugio. Me dijo que al ir prestando atención a mi respiración, no a pensar en ella, sino a observar cuerpo y sensaciones a medida que iba respirando, era como uno emprendía el camino hacia ese refugio interior. La abuela me avisó de que los pensamientos serían como nubes que iban pasando, y que uno, debía devolver la atención a la respiración, eso era como no salirse del camino, para no perderse y llegar al refugio

- De manera sorprendente, para mí, después de practicar el “truco” por unos minutos, aunque pasaron varias nubes de pensamientos, entre ellos, los que antes no paraban de revolotear por mi cabeza,…sentí como al verlos pasar, y dejarlos atrás, volviendo a sentir mi respiración, llegaba a un refugio donde experimenté las cosas con mayor claridad. De alguna manera me encontré mas conectada a lo que pasaba a mi alrededor, pero de manera sorprendente, también era como si hubiera creado un espacio y tampoco me sentía como antes, tan identificada por todo lo que pasaba por mi cabeza, entendí que en ese espacio se encontraba mi refugio interior, donde siempre puedo acudir a descansar de mi propia mente, y en verdad querida hermana,…se está uno tan a gusto en este refugio particular.

Se echaron a reír, contentas de haber compartido esta enseñanza, a partir de ese día, Ociosa empezó a acudir de manera frecuente a ese refugio particular, y logró controlar mejor su atención, aprendió a no identificarse tanto por lo que pasaba por su cabecita, a disfrutar incluso mas de lo que hacía, a hacer menos cosas tal vez, pero a hacerlas con plena atención.

Actividad :

¿Quieres comprobarlo?- Invito a cada uno a emprender ese viaje interior hacia su propio refugio. Inténtalo según explica Clara Mente en el cuento, pon en práctica el “truco” que le explicó la abuela Sabia Mente.

**13. El mono mayor:** Por parejas, un compañero hace los movimientos que quiera y el otro alumno ha de imitarlo.

Variante 1: Colocamos mano con mano sin tocarlas y mientras un compañero dirige el otro ha de seguirle.

Variante 2: Con los ojos cerrados un compañero frota fuerte sus manos y pone sus palmas muy cerca de las de su compañero, que habrá de intentar reconocer ésta energía y moverlas a la vez que las de su pareja.

**14. El calambre:** Nos colocamos en círculo y se le indicará a una persona que inicie el juego, dando una palmada hacia el lado que quiera, El alumno situado en el lado hacia el que su compañero dio la palmado ha de continuar “el calambre” y tiene tres opciones: 1 seguir el calambre en la misma dirección por lo que le tocaría a su compañero correspondiente, 2 cambiar la dirección del calambre, por lo que le volvería a tocar al compañero que se lo pasó y 3 nombrar y señalar a la persona que quiera por lo que “el calambre” saltaría a los demás e iría a ésta persona. Así sucesivamente hasta que alguien de una palmada cuando no le toque o tarde mucho en reaccionar. A quién se equivoca se le puede poner una prueba entre todos, cantar, bailar recitar una poesía….

**15. Juego de las palabras:** los niños se sientan en círculo, uno dice una palabra y el que está sentado a la derecha tiene que decir una palabra que comience con la última letra de la palabra que el primer niño dijo (ejemplo de la secuencia: bote - elefante- enano - otra - azúcar - remo.....). Después se discute si se distrajeron, si se enjuiciaron por no pensar una palabra rápidamente (aspecto enseñado: participación en mindfulness y sin enjuiciarse).

**16. Veo-veo:** Le decimos a los alumnos que tienen que adivinar en que objeto de la habitación estoy pensando.

**17. El circulo de la tribu piesus:** Nos ponemos en círculo a escasa distancia uno de oros. Sentados con los pies estirados todos hacia el centro del círculo. Uno iniciará el movimiento, (por ejemplo flexionando los tobillos) y el resto han de seguirlo haciendo una ola con los pies. Hay muchas variedades de movimientos, flexo-extensión de tobillos, rotación interna-externa, flexión de rodillas…

**Respiraciones:**

**1. Cuerpos conscientes**: Para ello pueden sentarse con la espalda recta, cerrar sus ojos y sólo poner toda su atención a su respiración. Les podemos explicar a los niños que pueden hacer ésta técnica cada vez que lo necesiten (si están tristes, felices, nerviosos, en clase, en exámenes), hasta que lo vuelvan un hábito. Se les podrá decir que han hecho un gran trabajo en su primera práctica de un cuerpo consciente y podremos preguntarles ¿Fue fácil o difícil?

**2. Popote consciente:** Inhalar y soplar el aire a través de un popote o pajilla, dentro de un vaso con agua de manera que se formen burbujitas pequeñas, sin que se hagan demasiado grandes para que no salgan del contenedor.

**3. Pañuelo consciente:** Vamos a conseguir un pañuelo desechable. Lo detendremos en la pared con una mano y soplaremos en él, de esta manera quitaremos la mano, pero el pañuelo no deberá caerse.

**4. Meditación basada en la respiración:** En una posición adecuada, ya sea sentado en una silla o tumbado, procuramos que nuestra respiración se natural y nasal, sin forzarla. A partir de ahí se les puede incidir a los alumnos sobre diferentes aspectos

* 1. Simplemente respira observando la respiración diafragmática: colocamos nuestras manos a la altura del ombligo y observamos como éste asciende y vuelve a su sitio. Aprovechamos para explicarles el movimiento del diafragma.
* Respira observando las sensaciones de frio y calor en la nariz: Se consciente de cómo entra el aire frio por tu nariz y sale caliente al expirarlo.
* Respiración contando un número en cada inspiración: Podemos hacer una serie de inspiraciones hacia delante y luego hacia atrás…
* Respiración combinando frases y palabras: Asociamos a cada fase de la respiración una imagen o unas palabras.

**5. Inflando las cabezas de los compañeros:** Nos tumbamos en cadena de manera que la cabeza de mi compañero quede justo en mi barriga y así sucesivamente. El objetivo es que al inhalar la cabeza de mi compañera se levante y al exhalar vuelva a caer.

**6. El dragón que echa fuego:** Es común que durante la infancia se adopte un modo respiratorio oral. Sin embargo este modo puede acarrear consecuencias que van desde alteraciones estomatognáticas hasta alteraciones conductuales, pasando por rinitis, otitis, paladar profundo, etc.

Para corregir esto existen muchas actividades, pero esta vez queremos presentarles una muy didáctica que a muchos niños les gustará. Se trata de una manualidad que hemos encontrado en la página Kagarooboo que emula a un dragón, que para que eche fuego los niños tendrán que ejercitar la inspiración nasal y la espiración bucal. Se la enseñamos a continuación:

Necesitan:

Vaso de plástico o de cartón (ojalá de color verde, sino se puede ìntar o forrar con papel de ese color)

Tijeras

Papel crepé rojo y amarillo

Pegamento

Ojos tipo wiggle (si no tienen, pueden dibujarse)

Palito de madera (opcional)

Cinta adhesiva (opcional)

Cómo hacerlo:

1. Recorta con cuidado toda la base inferior del vaso

2. Haz dos pequeños cortes en forma de U un poco más abajo del límite superior del vaso, con las astas de la U indicando ha arriba. Pégales a cada corte un ojo tipo wiggle (o dibújalos)

3. Corta varias tiras de papel crepé de ambos colores de 20 cm. Cuando las tengas, pégalas por el lado interior de la base inferior del vaso.

4. Si deseas, puedes pegar un palito de madera en la parte lateral del vaso, siempre que coincida con que sea la parte inferior con respecto a la posición de los ojos. Esto servirá para sostener el vaso.

5. Para hacer que el dragón eche fuego por su boca, sólo se le dice al niño que tome aire por la nariz y sople por la boca lo más que pueda.

<http://fonoaudiologos.wordpress.com/2013/06/02/el-dragon-que-echa-fuego-actividad-para-estimular-modo-respiratorio/>

**Sonidos:**

**1. Escucha consciente:** Vamos a practicar el ser conscientes del sonido. Para ello he traído algo para que nos ayude con eso. (Podemos ocupar un gong, una campana, un bowl).

¿Quieres escuchar cómo suena? Bueno, pues tenemos que conseguir que nuestros cuerpos se vuelvan conscientes, ellos se prepararán, y debemos asegurarnos que estén lo más quietos y silenciosos posible. Haremos sonar el gong y dejaremos que los niños mantengan toda su atención al sonido de éste. Al finalizar les diremos que fue un buen trabajo y preguntaremos ¿Te gustaría oírlo otra vez? Lo haremos de nuevo, pero ésta vez ustedes tendrán que escuchar con mucho más cuidado todo el tiempo que suene el gong y cada quien podrá levantar la mano cuando el sonido del gong se haya ido por completo.

**Variante:** Los alumnos van tocando el cuenco mientras lo sostienen en la mano, cuando creen que ha dejado de sonar van levantando la mano, sin embargo el que lo sostiene lo pasara solo cuando deje de sentir la vibración.

**2. Escuchar en plena presencia:** En parejas, vamos a regalarnos cinco minutos de escucha en plena presencia. Presta atención a las emociones presentes en ese instante en tu cuerpo. Un tiempo para identificarlas, respirarlas, y preguntar a ellas qué mensajes están tratando de hacerte llegar. Toma conciencia de cómo usas el cuerpo para comunicar. Al comenzar a hablar, permanece atento a cómo el cuerpo transmite de forma coherente los mensajes verbales que estamos facilitando al compañero. Presta especial atención a los momentos de silencio en tu discurso, y qué comunicas en esos instantes. Al terminar la exposición, a los 5 minutos, haz sonar un gong, y vuelve a guardar un minuto de silencio. Asimilar e integra entonces lo que has comunicado. Sé consciente del regalo que estás dando a tu compañero, para que por sí mismo pueda darse cuenta de muchas cosas en ese espacio de presencia silenciosa. Agradece internamente su apertura y confianza en ti, independientemente de lo que te cuente. Guarda una rigurosa confidencialidad, y no comentes nada sobre lo escuchado si el interlocutor no te lo solicita. Finalizada la práctica de escucha, se intercambian los papeles, y el que ha escuchado pasa a emitir sus propios mensajes emocionales.

**Gusto y tacto:**

**1. Saborear un alimento:** Se trae cualquier alimento y antes de comerlo se les pida que lo observen, que noten su aroma, su tacto, lo mastiquen con calma y sean conscientes de las sensaciones que se crean en su cuerpo. Que piensen en todas las circunstancias que han hecho posible que nos estemos comiendo ese alimento y den las gracias por ello.

**2. La caricia:**Sentados en corro, observamos nuestras manos, las juntamos por las palmas intentando acercarlas al máximo, haciendo fuerza y soltando, haciendo fuerza y soltando,… Después, cerramos y abrimos los puños suavemente y notando cómo se estira la mano y cómo al cerrarla las uñas aprietan levemente la piel. Ahora extendemos una mano y pasamos por su contorno el dedo índice de la otra, vamos recorriendo los dedos uno a uno, despacio, recreándonos en la caricia. Después podemos recorrer las rayas de la palma notando el cosquilleo. Repetimos cambiando de mano. Una variación consiste en hacer la actividad por parejas, un niño a otro alternativamente. Respiramos profundamente tres veces para cerrar la actividad.

**3. El nido:** Juntamos las manos formando un cuenco, como si fuera un nido, siendo conscientes de la forma que adopta. Luego, echamos dentro de las manos de cada niño una canica e imaginamos que es un huevo de un pájaro; notamos su peso o ligereza, su forma, si nos produce calor o frío, etc. Intentamos caminar lentamente por la clase sin que se nos caiga el huevo, y lo llevamos hasta un lugar común donde lo depositaremos con cuidado. Respiramos profundamente tres veces para cerrar la actividad.

Variaciones: 1) Quietos, mecemos suavemente la canica recreándonos en el movimiento y la sensación.

2) En corro, ponemos las manos formando un nido, la maestra echa la canica al niño más próximo, este la pasa a su compañero, y este al siguiente hasta completar una vuelta.

**4. El jabón:** Aprovechamos el momento en que los niños vienen del recreo con las manos sucias, o bien cuando han acabado de pintar y se han manchado las manos. Nos juntamos en corro y nos miramos las manos: están sucias. Las observamos con cuidado por un lado y por otro, y nos recreamos en las sensaciones: tirantez de la piel, sequedad,…

Miramos bien la palma y también el dorso, los dedos y las uñas. Vamos al baño, abrimos el grifo y ponemos las manos debajo, concentrados en las sensaciones del agua que recorre las manos y en su temperatura. Después cogemos un poco de jabón, lo observamos, lo olemos, y apreciamos su color y su textura. Nos frotamos las manos con el jabón y observamos la espuma, su forma y su color. Volvemos a meter las manos en el agua viendo cómo la espuma desaparece y notando el contacto del agua en nuestra piel. Secamos las manos, siendo conscientes de la caricia de la toalla y su textura. Una vez secas, volvemos a observar nuestras manos, por delante y detrás. Respiramos profundamente tres veces para cerrar la actividad.

**5. El hielo:** Vamos a necesitar, solamente un vaso con hielo bien frío, por persona. La dinámica es primero observar el hielo, dentro del vaso, moverlo, mirarlo a través del vaso,…ir observando con plena atención la experiencia. Después pasamos a verter el cubito sobre la mano, dejando el vaso debajo para recoger gotas que goteen o demás . Es en este punto donde dejamos que sientan la sensación del cubito de hielo sobre sus manos, que traten sólo de sentir y aceptar esa sensación, venga en la forma que venga.

Antes de verterlo sobre la mano, incluso se puede preguntar que pensamientos tienen, como se sienten,…

Vamos viendo ahora también las reacciones frente al estímulo sensorial, en este caso, y podemos explicar que una cosa es la sensación en si misma, y la reacción a esa sensación , incluso podemos introducir la sutil diferencia entre la reacción un poco automática al estímulo y lo que sería una respuesta. Al tratar de permanecer atentos a la experiencia, la sentimos mas. Vemos si pueden permanecer calmados, atentos a lo que acontece, mientras se derrite un poco el cubito de hielo.

Podemos explicar también que si estuviéramos pensando en otras cosas o haciendo otras a la vez, tal vez ni sentiríamos la sensación de frío, cosquilleo,…o la sentiríamos en menor intensidad, o de manera diferente. Que la capacidad de utilizar nuestra atención en una cosa, es poderosa para experimentarla de forma plena.

**6. Cualquiera de las estaciones que podemos encontrar y realizar en juego, experimento y aprendo:** <https://www.facebook.com/pages/Juego-experimento-y-aprendo/329764570467898>

Bibliografía:

1. Estrada Juarez, Edith. “Mindfulness en niños y jóvenes… como un jardín dónde plantar”. Disponible en <http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/educacion-transpersonal/mindfulness-en-ninos-y-adolescentes.pdf>

2. Lantiere, Linda . “Inteligencia emocional infantil y juvenil” Ed. Aguilar.

3. Arguís, Rey et all. “Programa aulas felices: Psicología positiva aplicada a la educación”. Disponible en <http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>

4. Lopez Gonzalez, Luis. “Programa TREVA (Técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula)

Páginas web:

1. <http://www.redmindfulness.org/>

2. <http://www.inteligenciaemocionalatwork.com>

3. <http://fonoaudiologos.wordpress.com/2013/06/02/el-dragon-que-echa-fuego-actividad-para-estimular-modo-respiratorio/>

4. <https://www.youtube.com/user/MeditacionFacil?feature=watch>

5. <https://www.facebook.com/pages/Juego-experimento-y-aprendo/329764570467898>