**BLOQUE 1. CONTROL DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN**

Tabla 16. Actividad 1. Bloque *1*

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 1 : RESPIRANDO |
| TEMPORALIZACIÓN: Entre 2 y 5 minutos pueden ser suficientes. |
| OBJETIVOS   * Crear un clima de trabajo en el aula * Favorecer la concentración del alumnado |
| CONTENIDOS: Concentración |
| DESARROLLO  Sentados tranquilamente en una silla con los pies en el suelo y las manos sobre las piernas. Comenzar a notar la respiración a medida que entra en el cuerpo, a través de su nariz, se desplaza hacia los pulmones. Pueden fijarse si las respiraciones son frescas o calientes, lentas o rápidas, profundas o superficiales, combinando frases... |
| OBSERVACIONES: Este ejercicio es mejor al comienzo/cambio de una actividad. |

Tabla 17. Actividad 2. Bloque 1

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 2: A LA ORILLA DEL MAR |
| TEMPORALIZACIÓN: Un mínimo de 5 minutos. Según la capacidad de concentración del alumnado. Se podría prolongar durante 10 o 15 minutos. |
| OBJETIVOS:   * Relajarse logrando un estado de serenidad y plena consciencia. |
| CONTENIDOS: Consciencia plena |
| DESARROLLO  Al igual que la anterior, adecuamos una postura relajada, por ejemplo tumbados. Comenzamos con la respiración consciente y a continuación pedimos que imaginen que están sentados a la orilla del mar, no hay mucho oleaje, la brisa marina acaricia el rostro, sentimos el olor del mar, los sonidos del mar. Se siente una profunda paz. Solo existe ese mar y nosotros, vigilando que la respiración sea igual de pausada, rítmica y profunda. |
| OBSERVACIONES: La profesora va guiando el ejercicio y si se observa que alguno de ellos se pierde, se puede retomar el inicio con la respiración consciente. Además de ir verbalizando los detalles que pueda imaginar, para así servir de guía a estos alumnos que se desconcentran fácilmente. |

Tabla 18. Actividad 3. Bloque 1

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 3: LA MONA LISA |
| TEMPORALIZACIÓN: Uno o dos minutos pueden ser suficientes. |
| OBJETIVOS:   * Generar pausas de consciencia y alegría en la vida cotidiana. |
| CONTENIDOS: Consciencia y atención |
| DESARROLLO  El ejercicio consiste en proponer cuando se considere oportuno (en el caso del tdah en momentos de estrés por no entender un ejercicio, por haberse perdido en un dictado…) una pequeña pausa en la que pediremos que esboce una media sonrisa mientras inspiran y espiran lentamente durante tres veces. Les animamos a hacerlo sintiendo la alegría de estar vivos y de poder disfrutar del momento presente. Después se puede volver a retomar la actividad que se estaba realizando. |

Tabla 19. Actividad 4. Bloque 1

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 4: SOY FELIZ PORQUE…. |
| TEMPORALIZACIÓN: 10 o 15 minutos. |
| OBJETIVOS   * Valorar las cosas positivas que podemos encontrar en el momento presente. |
| CONTENIDOS: Valoración de las cosas positivas |
| DESARROLLO  En esta actividad pediremos a los alumnos que piensen en algo que les cause felicidad, un hecho, una persona, un objeto, incluso un alimento…Les pedimos que cierren los ojos e imaginen eso que les causa felicidad, durante un minuto. Luego podemos pedirles que expongan al grupo en lo que han pensado y porqué les causa felicidad. |

Tabla 20. Actividad 5. Bloque 1

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 5: TENGO GLOBO EN LA BARRIGA |
| TEMPORALIZACIÓN: Dependerá del nivel de profundización que queramos aplicar al estudio del haikus. Posteriormente, para recitar los versos y respirar, pueden bastar un par de minutos al comienzo de la primera clase de la mañana. |
| OBJETIVOS   * Desarrollar la escritura creativa. * Aumentar la actividad consciente en la vida cotidiana. |
| CONTENIDOS: Cambios de respiración. |
| DESARROLLO  Ahora el globo lo vamos a llenar de aire dentro de la barriga, así que esta se hinchará cuando inspiremos y se vaciará cuando expiremos. Si nos cuesta trabajo podemos hacerlo tumbados y con un juguete encima de la barriga para poder observar como sube y baja.  A pesar de que estos juegos han sido desarrollados para realizarse en el aula, los padres pueden practicarlo en el hogar con sus hijos, aprovechando esta lúdica herramienta para desarrollar la conciencia de su propia respiración y su cuerpo. |

Tabla 21. Actividad 6. Bloque 1

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 6: EL EMOCIÓMETRO |
| CICLO/NIVEL: EDUCACIÓN SECUNDARIA |
| TEMPORALIZACIÓN: Un mínimo de 10 minutos. |
| OBJETIVOS  - Ayudar a los alumnos a afrontar mejor las emociones difíciles. |
| CONTENIDOS: Emociones |
| DESARROLLO  Comenzamos pidiendo a los que adopten una postura relajada. Cierren los ojos y respiren profundamente durante unos segundos.  A continuación les pediremos que piensen cómo se sienten hoy (tristes, contentos, enfadados, ….) y porqué se sienten así, qué es lo que les hace sentirse así, qué sensaciones corporales les produce ese sentimiento…Si se trata de un sentimiento negativo les pediremos que la acepten tal y como aparece, sin resistencia, no es malo tener sensaciones negativas, puesto que solo de esta manera podremos transformarla.  En la clase, disponemos de un gráfica con una tabla de doble entrada (día/emoción), en ésta colorearán el recuadro que corresponde con la emoción sentida, para así llevar un registro de su estado de ánimo diario. |

**BLOQUE 2. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN PLENA**

Tabla 22. Actividad 1. Bloque 2

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 1. MIRAMOS A NUESTRO ALREDEDOR |
| TEMPORALIZACIÓN: 15 MINUTOS |
| OBJETIVOS   * Aceptar las diferencias de carácter * Comprender y aceptar a los demás como son. |
| CONTENIDOS. Técnicas de meditación. Aceptación del propio carácter.Propio cuerpo Lugar tranquilo |
| DESARROLLO  La actividad consiste en recoger un objeto que haya alrededor. Puede ser una taza de café o un lápiz, por ejemplo. Les pediremos que lo coloquen en sus manos y que su atención sea totalmente absorbida por el objeto. Solo observa. Les diremos que deben notar una mayor sensación de estar en el presente, que sean consciente de la realidad que los envuelve.  Se puede introducir una variante del ejercicio pidiéndole que observen los sonidos, los olores y todas aquellas sensaciones que sienten mientras observan el objeto. |

Tabla 23. Actividad 2. Bloque 2

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 2: “LO QUE MAS ME GUSTA DE TI ES….” |
| TEMPORALIZACIÓN: 20 minutos aproximadamente, dependiendo del tamaño del grupo. |
| OBJETIVOS   * Valorar la amabilidad como algo positivo * Comprender a los demás. |
| CONTENIDOS: La comprensión. La compasión. La amabilidad. |
| DESARROLLO  En el aula o el gimnasio se sientan los alumnos/as formando un círculo. En el centro del círculo se coloca una pelota que le vamos a llamar “pelota de los cumplidos”. Un alumno/a coge la pelota, nombra a un compañero y mientras le tira la pelota le dice algo bonito, amable, algo positivo que ponga de manifiesto alguna cualidad, etc. Este alumno comenta lo que le ha dicho el compañero o simplemente da las gracias y lanza la pelota a otro compañero/a a la vez que le dice su frase amable. Y así hasta completar a todos los participantes. |

Tabla 24. Actividad 3. Bloque 2

|  |
| --- |
| ACTVIVIDAD 3: PINTAMOS MANDALAS |
| CICLO/NIVEL: Docentes, familias y alumnos |
| TEMPORALIZACIÓN: 40 minutos. |
| OBJETIVOS   1. Centrar la atención en la creatividad 2.Reducir el ruido interior. |
| CONTENIDOS: Atención, Concentración, Relajación |
| DESARROLLO  Colocaremos al alumnado en una zona tranquila, podemos poner música relajante y les daremos unos mandalas para colorear.  Pintar mandalas tiende a centrarnos, nos devuelve al momento del aquí y del ahora y  favorece nuestra concentración interior. Dirige nuestra mirada hacia lo esencial, hacia lo importante, y sobre todo te brinda la oportunidad de encontrar un espacio y un tiempo para ti, y poder disfrutarlos en perfecta armonía. |

**BLOQUE 3. GESTIÓN EMOCIONAL Y MEJORA DE LAS RELACIONES SOCIALES.**

Tabla 25. Actividad 1. Bloque 3

|  |
| --- |
| ACTVIDAD 1: LA CAJA DE LAS EMOCIONES |
| TEMPORALIZACIÓN: Semanal |
| OBJETIVOS   * Reconocer las emociones que se ajustan a determinadas situaciones. * Ajustar las propias emociones a sus situaciones lógicas. * Identificar diversas emociones. * Conocer y controlar las emociones no ajustadas a un determinado contexto. |
| CONTENIDOS: Tipos de emociones. Contextos emocionales. |
| DESARROLLO  Una de las formas con las que podemos trabajar las emociones en clase es a través de un juego denominado «La caja de las emociones». Su funcionamiento es simple y puede ser adaptado a las características o necesidades de cada clase. Se tiene que preparar una caja (de plástico, cartón, etc.) con todo nuestro grupo de alumnos y en ella se escribe el nombre de las diferentes emociones, junto con algún dibujo representativo.  Esta caja debe estar situada en un lugar visible del aula y ser accesible a todos los alumnos. Además, se dispondrá de papel en forma de pequeñas notas para que los alumnos puedan escribir en ellos sus mensajes. |

Tabla 26. *Actividad 2. Bloque 3*

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 2: LOS CUENTOS DE LAS EMOCIONES |
| TEMPORALIZACIÓN: Semanal |
| OBJETIVOS   * Asociar determinadas emociones a situaciones diferentes. * Analizar e identificar determinados contextos y las emociones que se les ajusta. * Juzgar las emociones más afines a determinados contextos. |
| CONTENIDOS: Narraciones emocionales. Investigación emocional |
| MATERIALES: Impresos. |
| DESARROLLO  Son multitud los cuentos, narraciones e historias que existen para identificar emociones. Esta actividad consiste en seleccionar pequeñas historias, que serán leídas a los alumnos/as para a continuación analizar en grupo las situaciones en las que se encuentran los personajes, sus emociones, si se identifican con ellos…. |

Tabla 27. Actividad 3. Bloque 3

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 3: ABRAZOTERAPIA |
| TEMPORALIZACIÓN: Mensual |
| OBJETIVOS   * Valorar el aporte emocional de la abrazoterapia. * Mejorar las relaciones interpersonales. * Fortalecer la autoestima. |
| CONTENIDOS: Reacción de aceptación o rechazo con referencia al abrazo. |
| DESARROLLO  La abrazoterapia está basada en los beneficios que el contacto físico a través de los abrazo proporciona. La estimulación a través del tacto es necesaria para sentirnos bien tanto física como emocionalmente.  Daremos a los alumnos tarjetas en las que hay escritas la mitad de una frase. Para Para facilitarlo se pondrá 1 (la primera parte) y 2 (la otra mitad de la frase). Cada persona ha de encontrar su otra mitad para que la frase tenga sentido. Una vez unida a tu otra mitad se mantendrá una mini entrevista de unos 3 minutos en la que se preguntarán (nombre, edad, último abrazo que recibieron…) Y una vez hecho la entrevista os regalareis un abrazo alegrándose de haberos conocido. |

Tabla 28. Actividad 4. Bloque 3

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 4: CARIÑOGRAMA |
| TEMPORALIZACIÓN: Semanal |
| OBJETIVOS   * Identificar diferentes tipos de abrazos. * Practicar los diferentes tipos de abrazos. |
| CONTENIDOS: Abrazo con forma de A. Abrazo de costado. Abrazo de oso.Abrazo grupal. |
| DESARROLLO  Prepararemos un panel, en el que aparezcan unos sobres, casilleros en forma de corazón o cubos…. con el nombre de cada uno de los participantes del grupo. Una vez preparado el panel, cada persona escribirá en un papel la información que quiera hacerle llegar a otro miembro del grupo: agradecimiento, felicitación o petición de disculpas. Se puede hacer de forma anónima o con identificación personal. |

**BLOQUE 4: MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA**

Tabla 29. Actividad 1. Bloque 4

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 1 : Hasta cuando suene la alarma |
| OBJETIVOS   * Centrar tu atención en la respiración. * Restaurar tu mente al momento presente y proporcionarle un poco de paz. * Iniciar en la técnica de meditación correcta de mindfulness. |
| CONTENIDOS: Respiración. Restauración de la mente. Técnica de meditación. |
| DESARROLLO  Programa una alarma para que suene exactamente en 1 minuto. Durante los siguientes 60 segundos, tu tarea consiste en centrar toda tu atención en la respiración. Es sólo un minuto. Deja tus ojos abiertos y respira normalmente. Seguramente tu mente se distraerá en varias ocasiones pero no importa, dirige nuevamente tu atención a la respiración. |

Tabla 30. Actividad 2. Bloque 4

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 2: LOS ASTRONAUTAS |
| TEMPORALIZACIÓN: 1/día |
| OBJETIVOS   * Centrar tu atención en un alimento. * Ser conscientes de la realidad, del presente. |
| CONTENIDOS: Objeto. Presente (aquí y ahora). Observación. |
| DESARROLLO  Le explicamos que vamos a imaginar ser astronautas, que visitan otros planetas. Dispondremos de distintos alimentos (frutas, frutos secos, dulces,…) y les diremos que van a probar algo que nunca han probado, y tienen que describirlo, como si nunca lo hubieran visto, que forma tiene, cuál es su color, si pesa, si es blando o duro, si es suave o rasposo, si huele a algo, si hace algún sonido cuando lo masticas, si es dulce o salado, etc… |

Tabla 31. Actividad 3. Bloque 4

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 3 : El sonido del silencio |
| TEMPORALIZACIÓN: 1/día |
| OBJETIVOS   * Centrar tu atención en el silencio. * Restaurar tu mente al momento presente y proporcionarle un poco de paz. * Iniciar en la técnica de meditación correcta de mindfulness. |
| CONTENIDOS: Atención. Presente. |
| DESARROLLO  En este ejercicio trataremos de escuchar el sonido de un instrumento hasta que deje de sonar. Mientras deben intentar estar atentos y en silencio. Cuando ya no escuchen ninguna vibración y sientan el silencio total, levantarán la mano (así dejan que otros niños/as puedan seguir escuchando atentos si todavía hay sonido) Para esta actividad debemos utilizar instrumentos con una gran vibración como un cuenco tibetano, un armonizador o una campana. Si no tienes a mano ninguno, la energía no es la misma, pero puedes usar un vídeo de internet o descargarte una aplicación para el móvil. |

Tabla 32. Actividad 4. Bloque 4

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 4 : Respiración de arcoiris |
| TEMPORALIZACIÓN: 1/día |
| OBJETIVOS   * Centrar tu atención en la respiración. * Restaurar tu mente al momento presente y proporcionarle un poco de paz. * Iniciar en la técnica de meditación correcta de mindfulness. |
| CONTENIDOS: Atención. Respiración. Presente. Relajación. Técnica de meditación |
| DESARROLLO  Mantendremos posición y actitud de meditación y realizaremos 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 los pulmones. Imaginaremos que a la vez que sale el aire, parte un arcoíris en cada exhalación. |

Tabla 33. Actividad 5. Bloque 4

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 5: PASEO CONSCIENTE. |
| CICLO/NIVEL : Todos |
| TEMPORALIZACIÓN: 1/día |
| OBJETIVOS   * Aprender una técnica de respiración. * Contrarrestar en pocos minutos los efectos del estrés. * Iniciar en la técnica de meditación correcta de mindfulness. |
| CONTENIDOS: Técnica de respiración. Estrés. Respiración profunda. Técnica de meditación. Relajación. |
| MATERIALES: Lugar tranquilo. Silla o colchoneta. |
| DESARROLLO  Paseo consciente: dar un paseo con el único propósito de pasear, mirando, oliendo, escuchando, en silencio, prestando atención al paso del otro para no despistarse. Si además cada cierto tiempo suena un gong, esto hace uno se pare, y que se dé cuenta de si en ese momento sus pensamientos estaban en el paseo o en otro lugar. |

Tabla 34. Actividad 6. Bloque 4

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 6: MI CUERPO |
| TEMPORALIZACIÓN: 1/día |
| OBJETIVOS   * Aprender una técnica de relajación. * Familiarizarse con tu cuerpo. * Iniciar en la técnica de meditación correcta de mindfulness. * Detectar las primeras señales de tensión en tu cuerpo. |
| CONTENIDOS: Técnica de relajación. Tensión. Relajación. |
| DESARROLLO  Les recomendaremos que se pongan ropa cómoda y se quiten los zapatos. En primer lugar les pediremos que se coloquen en una postura relajada, que se sientan a gusto, relajados, respirando diafragmáticamente, incluso con ayuda de música que les inspire tranquilidad.  Cuando estén preparados, que dirijan tu atención a su pie derecho. ¿Cómo lo sientes? Si es zurdo, puede empezar por el pie izquierdo. Les pediremos que empiecen a tensar los músculos, primero de su pie derecho (unos 10 segundos aproximadamente), después con el derecho. Todo ello prestando atención a esa sensación. Sentados en estado de relajación durante un momento, respirando profunda y lentamente. Cuando estén preparados, dirijan su atención al pie izquierdo. Igual con el derecho.  Subir poco a poco por su cuerpo, contrayendo y relajando cada grupo de músculos siguiendo este orden: La pantorrilla derecha. La pantorrilla izquierda. El muslo derecho. El muslo izquierdo. Las caderas y nalgas. El estómago. El pecho. La espalda. La mano derecha. La mano izquierda. La nuca y los hombros. La cara. |

Tabla 35. Actividad 7. Bloque 4

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 7 : MINDFULNESS |
| TEMPORALIZACIÓN: 1/día |
| OBJETIVOS   * Centrar tu atención en un punto de concentración. * Restaurar tu mente al momento presente y proporcionarle un poco de paz. * Iniciar en la técnica de meditación correcta de mindfulness. * Observar sin juzgar. |
| CONTENIDOS: Respiración. Restauración de la mente. Técnica de meditación. |
| DESARROLLO  En un lugar tranquilo, donde no haya muchos elementos distractores, no importa que sea en un lugar cerrado o al aire libre, con una posición cómoda, con las piernas cruzadas (preferiblemente no tumbado, para no dormirse). Deben buscar un punto de concentración, mantener la atención en ese punto. Si en algún momento pierden la concentración no pasa nada, solo hay que volver a centrar su atención en el punto que hayan elegido. |

Tabla 36. Actividad 8. Bloque 4

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD 8 : NOS SENTIMOS AGRADECIDOS |
| TEMPORALIZACIÓN: 1/día |
| OBJETIVOS  Aplicar Mindfulness a la vida cotidiana.  Buscar tranquilidad y paz interior. |
| CONTENIDOS: Actividades cotidianas. Plenitud. |
| DESARROLLO  Este último ejercicio se dedicará al cierre de las sesiones, en el que de la misma manera que todos los ejercicios, postura relajada, controlando la respiración finalizaremos dando las gracias por todo lo aprendido.  Primero con una respiración profunda y consciente, luego de pie cerraremos el ciclo haciendo una inclinación hacia delante con las palmas de las manos unidas, mostrando respeto hacia el espacio sagrado de meditación. |