|  |
| --- |
| **logo_ebc_rgb****DINÁMICAS PARA EL AULA.****GRUPO DE TRABAJO**  |
| **Nombre del taller****Mindfulness en el aula**  |
| **Público objetivo****Cualquier alumnado.** |
| **Objetivos****Practicar la atención plena para poder aplicarla a cualquier ámbito de la vida.** |
| **Valores sociales trabajados en relación a la Economía****-Dignidad humana****-Solidaridad****-Sostenibilidad ecológica****-Justicia social****-Participación democrática y transparencia** |
| **Conocimientos previos necesarios****Alumnado: No requiere tener conocimientos previos, pero si practica técnicas como el yoga, el conseguir la atención plena será más fácil.****Dinamizadores: El dinamizador de la actividad necesitará tener unos conocimientos mínimos de mindfulness, yoga, técnicas de respiración y relajación.** |
| **Duración****Variable. Pero una sesión de mindfulness puede durar una media hora o 45 minutos, mínimo,****Para alumnado de Infantil y primeros ciclos de primaria la duración adecuada sería entre 15 y 20 minutos.** |
| **Materiales****Alfombra o esterilla, música relajante, uvas pasas, cuencos tibetanos, relojes de arena o agua y otros con alarmas de sonidos/músicas relajantes, un móvil, lámparas que cambian de color, velas, móvil decorativo a pilas o que se agite con el viento o un ventilador, botella de la calma, campanas, cascabeles, bolas de colores o de líquidos con figuritas flotantes...** |
| **Desarrollo**1. **Tipo de dinámica (visionado de algo, juego, experiencia directa...)**

**El mindfulness incluye múltiples técnicas para alcanzar esa atención plena.****Se trata de una experiencia directa. Hay muchas actividades a incluir en la práctica del mindfulness, por ejemplo:****1- comenzar por el clásico ejercicio de relajación. El alumnado extenderá su esterilla, y tumbado, y con la manos en el abdomen o una en abdomen y otra en el pecho comenzará a ser consciente de su respiración. Para favorecer entrar en este estado de relajación y atención plena convendría que en la habitación hubiese poca luz o luz indirecta. Y sin ruidos exteriores o no demasiados, para evitar que se desconcentren. La temperatura de la sala será otro factor a tener en cuenta evitando estancias muy frías, lo ideal es un lugar acogedor y cálido. Habrá una música relajante y el alumnado cerrará los ojos para percibir mejor su ritmo cardiaco, su respiración..****Recorrerá mentalmente cada parte de su cuerpo para relajarla. Finalmente, estarán unos minutos con los ojos cerrados y poco a poco irán abriendo los ojos y se irán incorporando.****2-Saborear alimentos. En esa misma sesión o en otra, sentados en círculo, se les irá pasando un cuenco con pasas, deberán coger alguna, olerla, verla a la luz, saborearla muy lentamente para apreciar todos los matices.** **3- Postura de la “mente atenta”. Tranquilos y atentos como una rana.** **Este es bueno para todos los niveles, pero fácilmente aplicable a alumnado de Infantil.****Incluirá canción de saludo inicial.****La rana es un animal capaz de dar grandes saltos pero también de estar calmada y atenta.****Nos concentraremos en nuestra respiración, en como se hincha y deshincha la barriga. Y respiraremos muy lentamente.****Vamos a ser ranitas por unos minutos, puede ser especialmente útil al empezar la jornada y al volver del recreo. En este último caso conseguiremos un estado mental más favorable para la resolución de posibles conflictos que se hayan generado en el patio y generará mejor disposición física, mental hacia la tarea a realizar tras el recreo.****En esta actividad el niño/a aprende a ser paciente, a relajarse y a mantenerse en calma, además de comprender la importancia de la respiración para este fin.** **4-La respiración de la abeja (30 segundos)****Este ejercicio es genial para serenarse y centrar la atención en la respiración.****Debemos taparnos las orejas con el pulgar y apoyar el resto de la mano sobre la cabeza. A continuación, cerramos los ojos e imitamos el sonido de la abeja…Mmmmmmmm….****5-El juego del silencio (30 a 60 segundos según la edad)****Es un juego muy sencillo para iniciarse en técnicas de concentración. Los niños más pequeños de dos o tres años lo realizan sin dificultad.****Nos sentamos en círculo y les pedimos si son capaces de estar en silencio como las montañas o las flores. Les pedimos que cierren los ojos y se mantengan tranquilos y atentos hasta que se termine el tiempo. Para estos ejercicios es necesario tener un medidor de tiempo que los niños puedan comprender (reloj de alarma con sonidos agradables, programar la alarma del móvil con música relajante…)****6-Observamos como detectives (30 a 60 segundos según la edad)****Este juego al igual que el anterior, trata de desarrollar la concentración a través de la quietud y el silencio. Pero en esta ocasión en lugar de permanecer con los ojos cerrados, observaremos como detectives atendiendo a los detalles más pequeños e insignificantes de algún objeto en movimiento como: una lámpara que cambia de colores, un reloj de arena o de agua, una vela (al terminar el tiempo pueden soplar y apagarla), botella de la calma, móvil decorativo a pilas o que se mueva con el viento o con ayuda de un ventilador….****Realmente cualquier objeto cotidiano puede servir. Lo importante es centrar nuestra atención en él. Al terminar el tiempo les podemos preguntar: “ ¿Qué observó tu mente atenta?”…¿Qué descubriste detective…(nombre del niño/a?”).** **7-Cantar mantras.****A los niños les encanta cantar. Los mantras emplean los mismos canales subliminales que la música y los anuncios publicitarios aunque con fines más saludables. Se utilizan como una herramienta para liberar la mente de pensamientos ayudando a focalizar la atención y proporcionando un estado de calma. No es necesario conocer el significado del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros.****Entre otros beneficios los mantras favorecen la concentración, ya que la mente está ocupada en repetir el texto del mantra una y otra vez. Además los mantras siempre esconden mensajes positivos que se almacenan en nuestro subconsciente. Repite todos los días “me siento feliz, me siento bien” y algo dentro de ti estará dispuesto a cambiar la tristeza por la alegría. (En coles bilingües “I´m happy, I´m good”)****Otra variante: OLA DE MANTRAS. Se trataría de inventar o elegir entre todos una frase que os haga sentir bien y que transmita un mensaje positivo. Algo que refuerce tu estado de ánimo o te calme y te ayude con alguna sensación desagradable. Algunas ideas pueden ser: “Me siento fuerte y valiente”; “Quiero a mis amigos de la escuela”; “Yo soy tú, tú eres yo”; “Si tú estás bien, yo estoy bien”; “Me siento feliz cuando ayudo a los demás”; “Pedir perdón alivia mi dolor”; “El planeta es mi amigo”; “Me quiero mucho”…****Añadirle a esta frase una pequeña secuencia de movimientos. Algo sencillo, si los niños son pequeños puede ser unir cada dedo con el pulgar al decir cada palabra de la frase. El juego consiste en hacer una ola de mantras sentándonos en círculo (imagínate la ola que se forma en los campos de fútbol). ¡No pierdas tu atención, cuando tu compañero/a diga la frase comenzará tu turno! Este juego les encanta, es sencillo y muy efectivo para crear pensamientos positivos.****8- El sonido del silencio** **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 descárgate una aplicación para el móvil.****9- Círculo de atención****Para este juego necesitamos ser un grupo como mínimo de 5 personas. La persona que dirige el juego presenta un material que debemos ir pasándonos de unos a otros con mucho cuidado y atención. Podemos empezar por un objeto e ir añadiendo más objetos a la vez para trabajar una mayor atención. Podemos pasar por ejemplo una campana con tal delicadeza que no deba sonar, pequeños vasos de agua muy lleno, cascabeles que seamos capaces de no hacerles sonar, pequeñas pelotitas de colores/ líquidos muy llamativos, con figuritas que flotan en su interior…****10- Te veo****Este juego es precioso. Además de desarrollar la atención es una herramienta maravillosa para despertar la empatía y crear vínculos afectivos.****Nos sentamos por parejas uno frente al otro. Durante un tiempo tenemos que mirarnos a los ojos sin perder el contacto. ¡Ese será nuestro foco de atención!****11. Atención: ¿qué falta?** **En este juego desarrollas la observación y la memoria mientras trabajas la atención.****Presentas 10 objetos cotidianos y das unos segundos (10 segundos) para mirarlos todos. Les pides que se tapen los ojos y quitas uno de los objetos. Ahora tendrán que adivinar ¿qué falta? Puedes preguntar al que mantenga mejor la postura de “mente atenta/ranita”. En colegios bilingües este ayudará a la adquisición de vocabulario de la lengua extranjera.****12- Atención, ¿qué suena?****Este ejercicio es igual que el anterior, pero en vez de trabajar con la vista, desarrollamos el sentido del oído.****Presentamos varios instrumentos u objetos que suenen. Les pedimos que cierren los ojos y que identifiquen el sonido. “¿Qué objeto ha sonado?”. Una variante de este juego es pedirles que, con los ojos cerrados, señalen de dónde viene el sonido.****Puedes crear categorías: Instrumentos metálicos, de madera, de cuerda, de viento….****13- Te abrazo****Esta es una bella actividad, que va en la línea de la de *Te veo*, pero que puede favorecer aún más la empatía, solidaridad….y el sentirnos que somos partes de un todo. Somos pequeñas células de un organismo que para que funcione correctamente y esté sano y felíz deben cooperar entre sí. En este sentido se trabajaría muy bien el valor de la colaboración y cooperación frente a la competencia, que tanto daño hace en nuestra sociedad capitalista. La competencia solo es buena con nosotros mismos para conseguir ser hoy un ser mejor que el que fuiste ayer.****Aquí, previa a la actividad, de forma que se realice con la mayor consciencia posible, se podría incluir un breve vídeo para niños de Diego Isabel De La Moneda, autor del libro “Yo soy tú” y miembro muy activo del movimiento de La Economía del Bien Común.****A continuación se pondrá música relajada (Arabesque de Debussy, Richad Enya,… música con letras afines a la actividad…; “Yo vengo a ofrecer mi corazón” interpretado por Mercedes Sosa…) y se comenzará a abrazar a la persona más cercana.** **A la voz de “cambio” o al cambiar la música, se cambiará de pareja.****14- Abrazo grupal** **Similar al anterior, y trabajando el mismo concepto de que somos parte de un todo. Habrá dos personas a las que muy despacio (como a cámara lenta) se les irá uniendo poco a poco el resto de forma que se forme un círculo de alumnos abrazados, sintiendo ya no solo nuestra respiración si no también el del conjunto, el del grupo, el de la humanidad, el de la natura, el del universo, fusionándonos en lo que realmente somos, uno.** **En un mundo preso de las prisas olvidamos a menudo lo que realmente importa. Si nuestra mente está abierta, atenta, tranquila…es mucho más probable que actuemos como creo nuestra naturaleza en esencia…buena y esos se llevará a todos los ámbitos, también el económico.**1. **Debate y conclusiones (del propio alumnado)**

**Se preguntará al alumnado tras algunas de las sesiones para adaptar tiempos, y demás detalles de la actividad que pudiesen ayudar a su mejor ejecución. Sondear la opinión del alumnado sobre la actividad de mindfulness.** **Y se podrían tratar la resolución de conflictos reales tras la práctica de la actividad.**1. **Aportaciones alternativas al modelo objeto de debate**
 |
| **Evaluación****La evaluación se llevará a cabo de diversas maneras, a usar una o varias simultáneamente dependiendo del tipo de alumnado.****-Consulta verbal al alumnado.****- Ficha rápida de evaluación.****-Ficha rápida de evaluación para las familias, sobre percepción de evolución/impacto de la actividad en sus hijo/as.****-Autoevaluación.** |
| **Conclusiones****Considero que la técnica de Mindfulness, o atención plena , puede ser de gran utilidad para formar seres cada vez más conscientes de sí mismos, de lo que les rodea y les ayudará a autoregularse, a contemplar la belleza de todo lo que le rodea, a relativizar, mirar con distancia cualquier situación de conflicto que se les pueda presentar…y desde esa lucidez mental conseguir un estado en el que la mente es libre, tiene su máximo potencial y puede ser capaz más fácilmente de abordar cualquier asunto desde una visión de unión, de amor, de paz, solidaridad, comprensión… con lo que le rodea y por tanto acertar más fácilmente con las posibles soluciones alternativas al conflicto.****Tendremos cerebros más oxigenados, musculaturas más relajadas, espíritus más libres, ritmos cardiacos más bajos, espíritus más plenos…y todo eso se traducirá en mentes al 100% en cuanto a habilidades, libertad y amplitud de respuestas para la resolución de cualquier “conflicto”.****Sería interesante que este tipo de actividades: yoga, ejercicios de relajación haciendo uso de la respiración, o más amplias que incluyen estas y otras técnicas como el mindfulness…se incluyesen como rutina en el día a día de los centros. Sus beneficios en el ámbito personal, académico y de relación pueden ser sorprendentes.****Cuanto antes comencemos con el trabajo en valores en nuestro alumnado mayor será su anclaje en ellos, por lo que considero que debemos trabajar estas técnicas desde los primeros años de vida de los niños para así afianzar y evolucionar como seres conscientes, equilibrados, sabios, abiertos al mundo …en definitiva más plenos y felices. Todo eso redundará en todos los ámbitos de la vida también externa, también en la economía, cuyo significado era “administrar la casa”, aplicable a tu casa, tu vida interna y la casa de todos, el mundo.** |
| **Bibliografía / Webgrafía relacionada****Información obtenida a través de internet:****-10 actividades de mindfulness para niños.****Aescoladossentimientos.blogspot.com****-Libro “Atención Plena” de Jon Zabat Zin.****-Experiencia/conocimientos como docente tras asistir a curso de mindfulness a través del CEP de Granada impartidos por la terapeuta Dora Gil.****-Experiencia/conocimiento tras la realización del curso “Payaseando la existencia” de Pallasos en Rebeldía conducido por Iván Prado.** |
|  |