LA **MEDITACIÓN** EN EL AULA, RECURSO PARA FIJAR LA ATENCIÓN Y TRABAJAR LAS EMOCIONES.

JUSTIFICACIÓN DE LA APLICACIÓN

En la actualidad los alumnos carecen de concentración a la hora de enfrentarse a una tarea específica. Su causa está originada en la sociedad actual, que crea un entrono lleno de estímulos continuos, en forma de audiovisuales, señales de alarma, tonos de llamada y un continuo bombardeo de imágenes y sonidos, que hacen que los alumnos no centren la atención, sobre todo en el trato más humano. Todo ello combinado produce un déficit de atención agudo dentro de las aulas, ya que no son capaces de parar a reflexionar sobre todo aquello que acontece a su alrededor.

OBJETIVOS DE LA EXPERIENCIA

El objetivo principal de esta actividad es conseguir que los alumnos sean capaces de parar su estado mental y emocional a través de diversas técnicas de respiración, mindfulness y yoga, creando un estado de reflexión y quietud, que les enseñe a controlar sus emociones y centrar la atención sobre aquellas tareas tanto personales como académicas, logrando mejores resultados en su vida personal y académica.

CONTENIDOS DE LA EXPERIENCIA

* Respiración Ujjayi.
* Visualización
* Control de las emociones.
* Tipos de música, orientada a la meditación.

METODOLOGÍA

La actividad se desarrolla durante los primeros 10 minutos de clase. Los alumnos acceden al aula, pero para ello tienen que elegir uno de los tres modos posibles para el acceso: chocar la mano, dar un abrazo o bailar, todo ello con el docente. De ese modo preparamos a los alumnos a entrar dentro del círculo de confianza de su aula. Se adentran en lo que durante toda la mañana será su “hogar”.

Cuando los alumnos van entrando en el aula, la música, elemento importante en la meditación, ambienta el momento, dependiendo del resultado que queremos conseguir hay que utilizar diferentes tipos de música para meditación. Hay músicas que elevan la energía de los alumnos y otras que los tranquiliza. Durante la entrada a clase, observamos que tipo de energía necesitamos para afrontar las diferentes tareas programadas para la jornada.

Otro elemento importante es la luminosidad. Es necesario que la luz sea tenue y que se puedan poner velas (eléctricas) o videos de fuego en la PDI o panel activo.

El primer paso es indicarles que deben sentarse con las plantas de los pies en el suelo, las rodillas en las manos, espalda recta, coronilla hacia el techo, como si les tiraran de una cuerda y barbilla ligeramente al suelo.

El segundo paso consiste en indicar que cierren los ojos (las primeras sesiones, es complicado, ya que no tienen la confianza suficiente, ni con el docente, ni con la situación, incluso ni con ellos mismos)

El tercer paso es indicarles que deben usar la respiración ujjayi, que consiste en cerrar los labios suavemente e inhalar y exhalar a través de la nariz. Con respiraciones profundas desde el abdomen hasta las clavículas. Los alumnos respiran a su ritmo, mientras el docente cuenta hasta 20 de manera muy pausada, dejando al menos una inhalación y una exhalación.

Para centrar a los alumnos, se puede usar la técnica de la visualización, haciéndoles pensar en un momento específico que les haga viajar dentro de sus emociones y sentimientos. Un ejemplo, sería hacerles visualizar el primer día que montaron en bicicleta sin ruedas de apoyo, o el día de su cumpleaños, etc…

Una vez que concluye el tiempo de las respiraciones, se les da la bienvenida diciéndoles: “BUENOS DÍAS SOÑADORES”

MATERIAL UTILIZADO

Ordenador, o dispositivo móvil para reproducir la música (youtube, itunes, Spotify…)

PDI o Panel activo para reproducir video de una vela, un fuego, etc…

Vela eléctrica

EVALUACIÓN

Durante el primer trimestre se ha llevado de manera rutinaria esta actividad, durante todos los días lectivos. Y a través de una evaluación por observación, se llegan a diversos resultados:

* Los conflictos físicos y verbales durante los periodos lectivos, han desaparecido, siendo estos habituales a diario en las primeras semanas del curso.
* La efectividad del grupo a la hora del trabajo ha aumentado considerablemente.
* El ambiente de trabajo cooperativo es el adecuado, sin conflictos y con diálogo entre los miembros de los diferentes equipos.
* La frustración de algunos alumnos con ciertas tareas se ha reducido, siendo prácticamente inexistente.