

### APLICACIÓN DE UN PLAN DE PRÁCTICAS MINDFULNESS EN EL AULA

**1.- Aplique el plan de prácticas elaborado en la unidad anterior con sus alumnos. Anote cómo ha llevado a cabo, al menos, tres de las prácticas.**

He elaborado estas prácticas con alumnos de 2º de la ESO, que es en el nivel que doy clase y quería probarlo con ellos. Además, he de resaltar que es un grupo un poco inquieto y, entonces, creo que era un buen momento de enseñarles ciertas prácticas de relajación para conseguir mayor capacidad de concentración en mis clases.

Además voy a incluir la actividad 2 directamente aquí, con mis "darse cuenta" y los de mis alumnos. Me resulta así más fácil sacarle partido al cuadernillo.

- **Atención a la respiración: "Atención a la respiración".**

Antes de comenzar la clase, al principio de la jornada lectiva, y una vez que ya estaban todos sentados, les he dicho que colocasen sus manos debajo del pecho para que sientan su diafragma.

Después, les hice cerrar los ojos y que se imaginasen en un campo verde lleno de flores y hierba verde recién cortada. Les pedí que escucharan a su alrededor como el silencio y la naturaleza les invadía. Para ello, me ayudé de una música muy bajita y relajante. A continuación, les dije que respirasen fuerte para poder oler todo lo que les rodeaba, y posteriormente, les dije que debían echar el aire con fuerza, como si quisiesen imitar el zumbido de una abeja. Esto les hizo mucha gracia, por lo que me costó dos intentos que lo hicieran bien. A medida que inhalaban y exhalaban, les preguntaba a ver si notaban cómo su tripa subía y bajaba.

**Me di cuenta de** que todos ellos estaban muy inquietos al principio y que a algunos les costaba inhalar y exhalar de forma lenta, por lo que se despistaban y en ocasiones no seguían el ritmo pautado. Pero, poco a poco, fueron centrándose y tomándose lo en serio.

**Sentí** que era una actividad que les gustaba y que estaba consiguiendo mi propósito. No hablaban ni se movían, que es lo que más me cuesta conseguir de este grupo, por ello, sentí que estaba llegando a ellos, a su interior revoltoso y estaba tranquilizándolo.

**Les ha ayudado a** relajarse y a concentrarse mejor. Esto se ha visto en el resto de la clase por su participación y sus aciertos en las tareas propuestas.

- **Atención a los pensamientos**

Primero les he preguntado, una vez que se han sentado, si saben que nos pasamos la mayoría del tiempo pensando. Sus respuestas han sido variopintas; desde los que han dicho que sí porque no pueden desconectar, hasta los que han dicho que ellos no siempre piensan. Después, les he dirigido los pensamientos para que pudieran ponerles voz y forma a sus ideas. Les he dicho que si escuchan una voz en su interior o en su cabeza y que qué les dice, si los motiva a hacer cosas o no. Ellos me han respondido con un no muy correcto, "no, no estamos locos". A pesar de estas reticencias hacia la actividad, he conseguido que me contestaran de maneras más adecuadas. Les he hablado del poder de la conciencia y de que toda acción tiene su consecuencia, y esto se refleja a través de la conciencia. También, les he propuesto hablar del pensamiento cuando dormimos, de los sueños que tienen. Hemos estado un buen rato hablando de ello porque han querido contar sus propios sueños, y así he conseguido que se expresen.

**Observé** que al principio les costaba un poco, por lo que ya he dicho de que lo veían como una tontería, pero después de ese principio un poco conflictivo, he podido apreciar que sí les gustaba la actividad.

**Sentí** como me escuchaban y conseguía que pensarán en ello y me demostraron que sí tienen curiosidad por el funcionamiento de su propio pensamiento.

**Les ha ayudado a** ser más cocientes de su mundo y de pararse a pensar las cosas. También me han expresado que les ha relajado la idea de que pueden pensar antes de actuar y así evitar las malas consecuencias. También les vale la actividad de cara a las clases, para que piensen antes de contestar a los ejercicios, ya que muchas veces contestan barbaridades por no pararse a pensar las cosas.

- **Atención a escuchar a los demás**

Para realizar esta actividad me ha ayudado mucho el documento de los contenidos 5, porque creo que me ha dado la idea para el juego que he realizado en la clase con los alumnos.

Les he propuesto jugar a un juego. Cada uno tiene que contar un sentimiento o cómo ha llevado el día o la semana o cómo le ha hecho sentir una actividad o un comentario de un amigo o simplemente qué siente cuando juega con sus amigos, de manera que los demás alumnos tienen que decir una sola palabra que defina como se siente el compañero que se ha expresado. En esta actividad incluimos también la idea de cómo nos sentimos: atención a los sentimientos.

Por ejemplo. Un alumno dijo “el otro día cuando estaba llegando a casa con mi padre, mantuvimos una conversación sobre fútbol. Yo le dije que echaba mucho de menos jugar al fútbol con mis amigos y que me gustaba mucho cuando chutaba a puerta. Mi padre me explicó que ya jugaría el año que viene cuando todo esto del virus pasase. Me gustó hablar con mi padre, pero sentí pena por no jugar este año al fútbol”. Entonces después de expresar esto, los demás alumnos tenían que decir una palabra que identificase la historia de este alumno con algún sentimiento o actitud. Entre las respuestas hubo alguna como “fuerza, pasión, añoranza, tristeza, cariño, paternal, amor...”

**Observé** que los alumnos se divertían y, mejor aun, que escuchaban a sus compañeros y los comprendían. Además, no les interrumpían, sino que dejaban que su compañero hablase y respetaban los turnos de palabra. También observé que, la mayoría de las palabras que decían para definir la historia, eran positivas.

**Sentí** que se estaban divirtiendo, que era una actividad que rompía su rutina y que se alegraba el ambiente del aula.

**Les ha ayudado a** darse cuenta de que a todos nos ocurren cosas todos los días y que debemos escucharnos los unos a los otros. También les ha ayudado a hablar y a expresarse.

**3.- Observe las resistencias de l@s niñ@s, si es que las hay. Anote cómo ha gestionado dichas resistencias, cuál ha sido su reacción o su respuesta ante ellas, observándose, y observándoles, soltando el resultado, la exigencia hacia sí mismo y l@s niñ@s, los juicios, disfrute de cómo se abre una vivencia Mindfulness, sin más...**

Ha sido un poco difícil plantear esta actividad en clase porque al principio no se lo tomaban en serio, pero una vez que han cogido la rutina y la dinámica de la clase con respecto a estas actividades, se han divertido mucho.

Es más, creo que han aprendido mucho esta semana y que he conseguido que se relajen, que piensen en los demás y en ellos mismos y que han aprendido a comunicarse escuchándose.

Creo que es complicado llegar a chicos de estas edades porque están a sus cosas y parece que todo lo que se les cuenta cae en saco roto, pero he notado estos días bastante cooperación en las actividades y, sobre todo, ha aumentado la participación, el respeto y la concentración.

Mi experiencia es del todo positiva.