

PROBLEMAS DE ATENCIÓN.

Formación CRA Riaño

Ana María Carrillo Fernández

Orientadora (C.C. Ntra Sra del Carmen, La Bañeza)

Terapeuta ACT. Psicóloga Sanitaria.

Máster en Altas Capacidades
Intelectuales

ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN

- Necesidades a trabajar. Motivación del curso
- Problemas de atención
- Concepto de mindfulness.
- Herramientas para el trabajo en el aula.

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal bar spans the width of the image, positioned in the lower half. The word 'MOTIVACIÓN' is centered within this bar in a white, bold, sans-serif font with a thin black outline.

MOTIVACIÓN

NECESIDADES A TRABAJAR. MOTIVACIÓN DEL CURSO

- ¿Qué ha motivado este curso?
- ¿Qué queremos conseguir con esta formación?
- ¿Qué podríamos aportar de nuevo a nuestros alumnos?

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal bar spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal bar.

PROBLEMAS DE ATENCIÓN

PROBLEMAS DE ATENCIÓN

- Problemas específicos de atención: TDAH o TDA
- Falta de atención selectiva
- Falta de atención sostenida o concentración
- Problema de motivación
- Se genera un mal clima en el aula

POSIBLES SOLUCIONES

- Pautas específicas para TDAH o TDA:
 - Autoinstrucciones
 - Mejora de la planificación
 - Focalización de la atención
 - Posicionamiento en clase cerca del profesor
- Fomento del autocontrol
 - Autoobservación y modificación de la conducta
- Mostrar el plan de clase al alumnado
- Introducir las actividades de forma motivadora

POSIBLES SOLUCIONES

- Trabajar de forma dinámica: organizar aprendizaje cooperativo o en grupos
- Cambio de actividades, siempre más ligeras al final
- Mostrar a determinados alumnos su comportamiento con tarjetas: ROJO / VERDE
- Planificar un sistema de recompensas siempre en función de las posibilidades del alumno:
 - De actividad
 - En relación a la nota
 - En coordinación con su familia
- MINDFULNESS

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal bar spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal bar.

CONCEPTO DE MINDFULNESS

CONCEPTO DE MINDFULNESS

- ¿Qué sabéis sobre el mindfulness?
- ¿Habéis tenido algún tipo de aproximación a este concepto, a esta experiencia?
- Para los alumnos:
 - Mindfulness: ejercicios generales
 - Mindfulness y pensamientos/sensaciones
 - Mindfulness y autocontrol/relajación

DEFINICIONES CIENTÍFICAS

- Walsh & Shapiro, (2006) Un grupo de prácticas de **auto-regulación** que focaliza en el **entrenamiento de la atención y la conciencia** para conseguir:
 - Un mayor control voluntario de los procesos mentales
 - Promover un estado de bienestar mental general
 - Desarrollar algunas habilidades específicas como la calma, la claridad y la concentración.

DEFINICIONES CIENTÍFICAS

- Bishop, et al. (2004). El cultivo de la atención, la concentración y la aceptación sin juicio hacia cualquier cosa que se esté experimentando en el momento presente.

Sí existe consenso en la distinción de dos componentes básicos en mindfulness :

- 1) el mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente;
- 2) la actitud, cómo se viven esas experiencias del momento presente

COMPLEMENTACIÓN CON OTRAS TÉCNICAS. RELAJACIÓN

- Relajación: Lleva a los alumnos a estar en una actitud adecuada para realizar diferentes actividades
- Primero iniciar una actividad de mindfulness.
- Posteriormente, inducir un estado de relajación mediante diferentes técnicas.
 - Ejercicios relacionados con la respiración
 - Contracción y distensión muscular

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal band spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal band.

MINDFULNESS EN EL AULA

BENEFICIOS PARA LOS ALUMNOS

- Aumenta disposición para aprender
- Fomenta el rendimiento académico
- Refuerza la atención y concentración
- Fomenta la autorreflexión y el autososiego
- Mejora la participación en el aula
- Favorece el control de impulsos
- Fomenta las relaciones personales sanas
- Aporta herramientas para reducir el estrés
- Beneficios en relación a la atención a la diversidad

MINDFULNESS DENTRO DE UNA CLASE

- Actividades de anclaje. ¿Cuándo?
 - Al llegar a clase
 - Al llegar del recreo
 - Antes de realizar un examen
 - Antes de ponernos a trabajar
 - Ante un clima de aula estropeado
 - Ante una situación conflictiva
- SIEMPRE HAY QUE CONTEXTUALIZARLA. ANTES O DESPUÉS DE HACERLA: ¿PARA QUÉ?

EJERCICIOS CON MINDFULNESS

- EJERCICIOS GENERALES
- AUTOCONTROL
- RELAJACIÓN
- TRABAJO CON LOS PENSAMIENTOS
- TRABAJO CON SENSACIONES

The background of the slide features a light gray gradient with numerous thin, vertical, light blue lines of varying lengths and positions, creating a textured, rain-like effect. A solid teal horizontal band spans the width of the slide, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal band.

EJERCICIOS GENERALES DE MINDFULNESS

MINDFULNESS EN EL AULA

- Necesario el trabajo continuado
 - Al principio, tiempos más cortos. Se va aumentando a 3-5 minutos
- Realizar ejercicios de anclaje a lo largo de su actividad escolar
- Atención a la respiración: Vale para todos los niveles
 - Sonido de triángulo, campanillas, pequeño gong: reverbera
 - Sonido buscado por internet
 - <https://www.youtube.com/watch?v=CCAjiY3pobQ>
- Atención a los sonidos: Vale para todos los niveles
- Atención a las sensaciones de tus manos y de tus pies: Vale para todos los niveles

ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

- Escucha el sonido hasta que se vaya perdiendo en el silencio
- Traslada tu atención a darte cuenta de cómo estás respirando
- Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de la respiración que te llena los pulmones y que después vuelve a fluir hacia arriba y a salir por donde entró
- Advierte cuando pierdes la consciencia de la respiración y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despierto, a preocuparte por algo o a quedarte dormido
- Dirige entonces de nuevo tu atención a la respiración
- Cuando oigas el sonido que anuncia el final de la práctica, lleva de nuevo, despacio, tu consciencia al aula

ATENCIÓN A LOS SONIDOS

- Escucha el sonido hasta que se vaya perdiendo en el silencio
- Traslada tu atención a darte cuenta de todos los sonidos que tengas a tu alrededor
- Escucharás ruidos lejanos, otros más cercanos, unos más agudos y otros más graves, o incluso puede que escuches el silencio. Tienes que intentar que no se te pierda ninguno, como si tuvieses que grabarlos todos y reproducirlos después.
- **Date cuenta de cuando dejas de atender a los sonidos y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despierto, a preocuparte por algo o a quedarte dormido**
- **Dirige entonces de nuevo tu atención a todo lo que estás escuchando**
- Cuando oigas el sonido que anuncia el final de la práctica, lleva de nuevo, despacio, tu consciencia al aula

ATENCIÓN A NUESTRAS SENSACIONES

- Escucha el sonido hasta que se vaya perdiendo en el silencio
- Traslada tu atención a darte cuenta de las sensaciones que estás teniendo en tu mano derecha.
- Atiende a las sensaciones de cada uno de tus dedos, a la textura de lo que están tocando, a la temperatura a la que están, a su posición sin querer cambiarla, a si estás incómodo o no, a si experimentas algún hormigueo. (Dedo por dedo, un lado y otro de la mano)
- **Date cuenta de cuando dejas de atender a estas sensaciones y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despierto, a preocuparte por algo o a quedarte dormido**
- **Dirige entonces de nuevo tu atención a todo lo que estás sintiendo**
- (Se puede realizar con los pies y con las dos manos)
- Cuando oigas el sonido que anuncia el final de la práctica, lleva de nuevo, despacio, tu consciencia al aula

PRÁCTICA

- ¿Cómo lo contextualizaríais en clase? ¿Lo haríais antes o después?
- Guiar a tus compañeros en esta técnica
 - Problemas al aplicarlo
 - Problemas al escucharlo
 - ¿Qué me ha venido bien, qué ha sido fácil?

LA PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- Deja que tu mente se asiente en su estado natural, abierto, claro y espacioso, para proporcionar a tu cuerpo y tu mente la oportunidad de descansar. Independientemente del lugar en que te encuentres y de lo que luego tengas que hacer, lo único que en este momento toca es atender a tu respiración y descansar. No hay ningún otro lugar al que ir. No es necesario que hagas nada más. No hay, en este momento, nada más importante que cuidar de ti. Date, pues, unos minutos para respirar. Experimenta la sensación de tu respiración tal y como es ahora mismo, sin manipularla en modo alguno. Quizás tu respiración sea lenta y estable, quizás sea rápida y corta, quizás sea regular o quizás no. Poco importa que sea de éste o del otro modo. Lo único que importa es que prestes atención a lo que sientes, sin analizarlo, ni hacer nada más que descansar en la experiencia de respirar y estar vivo.

EL JUEGO DEL SONIDO EN EL ESPACIO

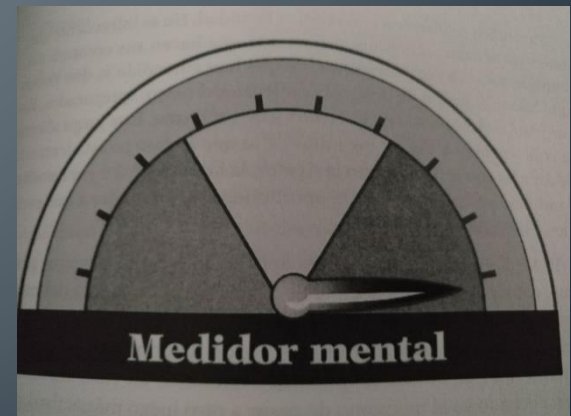
- *MATERIAL: Se da a cada niño una hoja de registro y un lápiz o bolígrafo. Para llevar a cabo este juego se utilizan tres sonidos distintos (con los más pequeños, solo se utiliza un sonido, el número de sonidos se va aumentando en función de la edad)*
- Hay que explicarles que tienen que contar el número de veces que suena cada sonido.
- Luego, con las manos colocadas sobre el vientre para sentir corporalmente el movimiento de la respiración, se les invita a seguir las instrucciones «Respira con las manos en el vientre, observa el movimiento y escucha los sonidos». Después se pide a los niños que participan en el juego y que presten mucha atención al número de veces que escuchan cada sonido y anoten en sus formularios, al finalizar cada ronda, la cantidad de veces que han oído cada sonido.
- Las respuestas nunca son inadecuadas, ya que la pregunta es cuantas veces lo han oído, no las que ha sonado. Si se han distraído, se puede reflexionar sobre si estaban divagando, donde estaba su atención y donde está ahora.

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal band spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal band.

MINDFULNESS Y AUTOCONTROL

EL MEDIDOR MENTAL

- Voy a haceros una pregunta, y tenéis que responder señalando el triángulo coloreado del «medidor mental» que mejor describa el modo en que ahora mismo os sentís. Pero tenéis que esperar, para ello, a que diga ¡ya!. Lo único que tenéis que responder es si os resulta fácil o difícil permanecer quietos ahora mismo. Señalad en el caso de que os parezca difícil, el triángulo rojo (izquierda); si os resulta fácil, señalad el azul (derecha) y si no os parece fácil ni difícil, sino algo intermedio, señalad el amarillo (en el medio).
- Preparados, listos, ¡ya!
- Se puede hacer de formas más sencilla con los pulgares (arriba, abajo y en medio)



OTRAS PREGUNTAS DEL MEDIDOR MENTAL

- Atención: ¿Te sientes atento y concentrado, distraído o en algún punto intermedio entre ambos extremos?
- Atención: ¿Prestar atención te resulta sencillo, difícil o en algún punto intermedio entre ambos extremos?
- Relajación: ¿Te sientes tenso, relajado o en algún punto intermedio entre ambos extremos?
- Interconexión: ¿Te sientes aislado, parte de tu clase o en algún punto intermedio entre ambos extremos?
 - HERRAMIENTA PARA EL CONOCIMIENTO Y AUTOCONOCIMIENTO
- ¿Qué puedo hacer con este conocimiento?

CUENTO DE LA TORTUGA

- Narrar el cuento sobre Tortuguita
- Sesión práctica para el niño o toda la clase en la que se enseña a que imite la respuesta de la tortuga: apretar los brazos contra el cuerpo e inclinar la cabeza de tal modo que apoye el mentón contra el pecho.
- Entrenamiento: el maestro/a hace que cada niño practique la técnica en varias situaciones simuladas o imaginarias que causan frustración.
- Generalización: registro diario y refuerzo positivo de las respuestas correctas ante situaciones conflictivas. Sacar la referencia a la tortuga cuando sea necesario. Reflexionar sobre lo que se debe hacer en cada caso



CUENTO DE LA TORTUGA

- *Tortuguita es una tortuga de seis años de edad que había comenzado a ir al colegio y se le hacía muy pesado todo lo relacionado con la escuela, pues había muchas cosas que la encolerizaban y le hacían gritar y patalear, y luego se sentía mal por haberse comportado de esa manera. Sólo quería correr y jugar o pintar en su cuaderno de dibujo con lápices de colores. Nunca quería colaborar con los demás. No le gustaba recordar que no debía pegarse con los demás. Cada día cuando iba hacia la escuela se decía a sí misma que iba a intentar no tener jaleos ese día. Sin embargo, siempre enfurecía a alguno y se peleaba con él, o rompía en pedazos todos sus papeles. Luego siempre se sentía muy mal.*

CUENTO DE LA TORTUGA

- *Un día se encontró con una tortuga de 200 años que quería ayudarla y le dijo: “Voy a contarte un secreto. ¿No comprendes que tú llevas sobre ti la respuesta a tus problemas?”-Tortuguita no sabía de qué le estaba hablando-. “¡Tu caparazón! Para eso tienes una coraza. Puedes esconderte en su interior siempre que te sientas colérica. Cuando te encuentres en el interior de tu concha, dispondrás de un tiempo de reposo y pensarás qué debes hacer. Así pues, la próxima vez que te irrites, métete inmediatamente en tu caparazón”.*

CUENTO DE LA TORTUGA

- *Tortuguita aplicó el método al día siguiente en que algo le salió mal en la escuela y ya iba a perder el control, cuando recordó lo que le había dicho la tortuga vieja. Encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo, permaneciendo quieta hasta que supo lo que necesitaba hacer. Fue delicioso para ella encontrarse tan comfortable dentro de su concha, donde nadie podía importunarla. Cuando salió fuera encontró a su maestra que le miraba sonriente y le decía que estaba orgullosa de ella. Tortuguita siguió aplicando la técnica durante todo el curso y acabó sacando muy buenas notas. Todos le admiraban y se preguntaban maravillados cuál sería su secreto mágico.*

EL SEMÁFORO

- Indicada para la enseñanza del autocontrol de emociones negativas como la ira, el enfado.
- **PROCEDIMIENTO:** Asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta.
- **ROJO. PARARSE.** Cuando no podemos controlar una emoción sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos,..., tenemos que pararnos igual que hace un coche cuando se encuentra con la luz roja del semáforo.
- **AMARILLO: PENSAR.** Después de detenernos, es el momento de pensar y darnos cuenta del problema que se está planteando y de lo que estamos sintiendo.
- **VERDE. SOLUCIONARLO.** Si uno se para a pensar, podemos descubrir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

EL SEMÁFORO

- Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un mural con un semáforo.
- **LUZ ROJA.** ALTO. Tranquilízate y piensa antes de actuar.
- **LUZ AMARILLA.** PIENSA SOLUCIONES O ALTERNATIVAS Y SUS CONSECUENCIAS. Elegimos entre tres alternativas.
- **LUZ VERDE.** ADELANTE. Pon en práctica la mejor solución.



COMO MANEJAR LA DISTRACCIÓN

- Introducir la distracción como un elemento dentro del ejercicio:
 - Nos damos cuenta de que nos estamos distrayendo, o nos estamos riendo (u otra cosa), y volvemos otra vez a prestar atención a
 - Es necesario el trabajo con el reconocimiento de sensaciones y emociones

EL PÉNDULO

- **Objetivo:** ayudar a quienes tienen dificultades en permanecer quietos atendiendo en grupo.
- Ayudamos a los niños a descubrir y establecer un movimiento rítmico y repetitivo que les resulte tranquilizador. Los movimientos con forma o ritmo irregular no alientan la sensación de calma y concentración.
- No hay un ritmo preciso, hay que observar cómo funciona con cada grupo. Siempre que no choquen deliberadamente entre ellos, no hay un ritmo a priori adecuado.
- Es útil usar un sonido para marcar el ritmo del cambio, pulsándolo cada vez que hay un movimiento.

EL PÉNDULO

- Partiendo desde una postura centrada (sentado sobre un cojín o de pie) puedes moverte (o columpiarte) hacia un lado, sin levantar para ello las nalgas del cojín.
- Cuando llegues a un punto en el que no puedas ya seguir inclinándote sin levantar las nalgas del suelo, cambia el peso y vuelve de nuevo al centro.
- Cuando hayas cambiado el peso, inclínate de nuevo hacia el centro, y cuando llegues al centro del cojín, date un momento. Si te sientes perfectamente alineado en el centro del cojín, has encontrado tu eje.
- Al comienzo suele hacerse una breve pausa en cada cambio pero la práctica va haciéndose cada vez más fluida. Cuando esto sucede, puedes oscilar a través yendo de un lado a otro sin necesidad de detenerte en el centro.

TIC-TAC

- Los niños se sientan en un cojín o una silla con los ojos cerrados o posados en un objeto. El juego empieza con una amplia oscilación de un lado a otro, llevando la conciencia a la sensación del movimiento del cuerpo en el espacio.
- Empezando desde una posición sentada y con el cuerpo erguido, los niños empiezan lentamente a mover su cuerpo hacia la derecha (sin levantar las nalgas del cojín) y, pasando por el centro, oscilan de nuevo hacia la izquierda.
- Es una buena idea, en el caso de los niños más pequeños, limitar el tiempo en el que se mueven de un lado al otro y regular su ritmo. También puedes marcar el ritmo con un sonido o haciendo que se muevan al compás de la frase: tic-tac, como un reloj, hasta que encontramos el centro.
- Cuando van hacia la derecha, pronuncias la palabra tic, y hacia la izquierda, el tac, como un reloj hasta que encontremos el centro.

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, slightly wavy lines in a muted teal color. A solid teal horizontal bar spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal bar.

MINDFULNESS Y RELAJACIÓN

CONTAR RESPIRACIONES

- Deja, cuando inspires, que tu cuerpo se relaje. Luego, cuando exhales, cuenta en silencio «uno», «uno», «uno», «uno»... hasta vaciar tus pulmones.
- Repite relajándote de nuevo mientras inhalas y cuenta en silencio, al exhalar, «dos», «dos», «dos», «dos»...
- Repite una vez más, relajándote mientras inhalas de nuevo y cuentas silenciosamente «tres», «tres», «tres», «tres» durante toda la exhalación.
- Continúa este ejercicio en series de respiraciones (contando «uno» en la primera, «dos» en la segunda y «tres» en la tercera) hasta que tu mente se aquiete y puedas descansar, sin necesidad de contar, en la sensación física de la respiración
- En niños más mayores pueden contar de 1 a 10 en la exhalación

ESTIRAMIENTO ESTRELLA DE MAR

- Comentar con los alumnos: Una estrella de mar tiene 5 brazos que se unen en el centro de su cuerpo y casi todo lo que hace parte de ahí.
- Las personas hacemos muchas cosas desde nuestro centro como, por ejemplo, respirar.
- Lugar para tumbarse de espaldas en el suelo, y estirar, como una estrella de mar, brazos y piernas, sin tocar a nadie.
- Imaginamos que nuestros brazos, piernas y cabeza (incluido el cuello) son como los 5 brazos de la estrella de mar.
- Inspiramos profundamente desde nuestro abdomen (nuestro centro) y extendemos los 5 brazos como una estrella de mar imaginando que el movimiento se origina en nuestro centro y se expande a través de brazos, piernas, cuello hasta las manos pies y cabeza.
- Después de estirarnos al inspirar, exhalamos y nos relajamos, dejando que nuestro cuerpo descansa en el suelo

MECER CON LA RESPIRACION A UN ANIMAL DE PELUCHE HASTA QUE SE DUERMA

- Los niños acostados de espaldas en el suelo (o sobre una colchoneta) con las piernas extendidas, los brazos estirados a los lados y, si les resulta cómodo, los ojos cerrados.
- *Siente tu cabeza apoyada en la almohada, la espalda en el suelo y los brazos extendidos a ambos lados. Siente el peso del animal de peluche sobre tu vientre. Imagina ahora que, con tu respiración, estás meciéndolo de modo que, cuando inspiras, tu vientre se llena y el peluche sube y, cuando exhalas, se vacía y baja. Cada vez que inspiras, el peluche sube y, cada vez que exhalas, el animal baja. No cambies tu respiración ni hagas nada en absoluto, sencillamente advierte cómo te sientes mientras inspiras y exhalas. Si quieres puedes imaginar que tu animal de peluche es real y que el movimiento de ascenso y descenso de tu vientre lo mece hasta que se duerme.*

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, light blue lines of varying lengths and positions, creating a textured, rain-like effect. A solid teal horizontal band spans the width of the image, containing the title text. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal band.

TRABAJO CON LOS PENSAMIENTOS

DEJAR MARCHAR EL GLOBO

- Escucha el sonido hasta que se difumine en el silencio.
- Quiero que te fijes en un pensamiento que te venga a la cabeza. Imagina que tienes un globo de tu color favorito delante, de los que se van volando.
- Coge un rotulador con un color intenso. Escribe tu pensamiento en el globo. Obsérvalo mientras lo tienes cogido con la mano.
- Suéltalo, déjalo marchar y mira cómo se hace pequeño, cómo se aleja.
- Vuelve a quedar en silencio en tu asiento.
- Observa cómo pasan los pensamientos por tu cabeza.
- Escoge otro (repetimos el proceso).
- Cuando oigas el sonido que anuncia el final de la práctica, lleva de nuevo tu consciencia al aula.

DIBUJAR LOS PENSAMIENTOS. PRIMERA PARTE

MATERIALES: Se da un folio a cada alumno, sonido

- Siéntate en silencio (Concede a los alumnos unos treinta segundos antes de pasar a la instrucción siguiente)
- Date cuenta de lo que está pasando en tu mente: ¿hay pensamientos? ¿Ninguno, alguno o muchos? ¿Se mantienen constantes, o cambian?
- Divide el papel en tres columnas. Dibuja en el tercio izquierdo de tu papel una imagen de tu estado mental actual. (Deja a los alumnos un minuto, aproximadamente, para que realicen el dibujo)
- Vuelve a quedar en silencio en tu asiento
- Pliega hacia abajo el tercio izquierdo del papel (con el dibujo), de modo que queden cara arriba las otras dos columnas en blanco

DIBUJAR LOS PENSAMIENTOS. SEGUNDA PARTE

- Escucha el sonido hasta que se difumine en el silencio.
- Date cuenta de lo que está pasando en tu mente ahora.
- Dibuja en el tercio central de tu papel una imagen de tu estado mental actual.
- Vuelve a quedar en silencio en tu asiento.
- Pliega hacia abajo el tercio central del papel (con el dibujo), de modo que queden ahora dos columnas hacia abajo, vueltas hacia el pupitre, y solo quede visible, hacia arriba, una sección en blanco.

DIBUJAR LOS PENSAMIENTOS. TERCERA PARTE

- Escucha el sonido hasta que se difumine en el silencio.
- Traslada la atención a tu respiración.
- Respira con normalidad, prestando atención a la sensación del aire al llenarte los pulmones y al volver a subir y salir de nuevo por donde entró.
- Advierte cuando pierdes la consciencia de la respiración y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despierto, a preocuparte por algo o a quedarte dormido.
- Dirige entonces de nuevo tu atención a la respiración.
- Date cuenta de lo que está pasando ahora en tu mente.
- Dibuja en el tercio derecho de tu papel una imagen de tu estado mental actual (dejarles tiempo para realizar el dibujo).
- Cuando oigas el sonido que anuncia el final de la práctica, lleva de nuevo tu consciencia al aula.
- Despliega el papel para que queden visibles los dibujos de las tres secciones.

DIBUJAR LOS PENSAMIENTOS. PREGUNTAS POSTERIORES

- ¿Han cambiado mucho los dibujos?
- ¿Qué opinas sobre ellos?
- ¿Hay algún estado de la mente (dibujo) que se repita mucho en tu día a día?
- ¿Puedes darte cuenta de cómo está tu mente y luego cambiar tu atención hacia otra cosa? ¿Te ha costado mucho?

The background features a light gray gradient with numerous thin, vertical, light blue lines of varying lengths and positions, creating a textured, rain-like effect. A solid teal horizontal band spans the width of the image, containing the main title. Two thin yellow horizontal lines are positioned above and below the teal band.

TRABAJO CON SENSACIONES

MANUALIDADES CON ATENCIÓN PLENA

- Con música de fondo, podemos realizar manualidades como:
 - Hacer un collage
 - Trabajar con la plastilina
 - Seguir las líneas usando piedrecitas u otros objetos
 - Hacer un collar de cuentas.

GUIARLES PARA: ATENDER A LA ACTIVIDAD, DISFRUTARLA

- Ejercicio de anclaje inicial.
- Ejercicio de reconocimiento de emociones intermedio.
- Ir aumentando el tiempo de la actividad.

VER CON ATENCIÓN PLENA

MATERIALES: Cada niño tiene un objeto (algunos de ellos han de ser similares), se necesita una bolsa grande y una mesa donde depositarlos.

- Sostén el objeto en las manos.
- Empieza a conocer tu objeto, solo mirándolo (1 minuto, más o menos).
- Míralo más de cerca y examina sus características, tales como su forma, color, textura y señales (deja a los alumnos unos dos minutos).
- Si te distraes, vuelve a dirigir tu atención a mirar tu objeto.
- Mete tu objeto en la bolsa (El profesor recoge los objetos, y después se disponen sobre una mesa).
- Ve a la mesa y examina todos los objetos sin tocarlos, hasta que reconozcas el que miraste antes.
- Recoge el objeto y llévatelo a tu asiento.

Reflexionar con ellos si ha sido difícil reconocer su objeto, si eso depende de la atención que le han prestado antes.

ANDAR CON CONSCIENCIA

- Empieza a caminar despacio en el espacio abierto del aula, en silencio y sin chocarte con los demás.
- Anda de manera normal entre los demás, sin seguir ninguna pauta.
- Anda como si estuvieras muy cansado.
- Anda como si te acabaras de enterar de una noticia apasionante y maravillosa.
- Anda como si te doliera el tobillo.
- Anda como si creyeras que todo el mundo te está mirando.
- Anda como si quisieras llegar a alguna parte lo más tarde posible.
- Anda como si quisieras pasar desapercibido entre una multitud.
- Anda como si te sintieras orgulloso.
- Anda mientras prestas atención a todos los movimientos que realizas a cada paso.

ANDAR CON ATENCIÓN PLENA

- *MATERIAL: Líneas de cinta adhesiva*
- Empieza a andar de manera normal, pero muy despacio (pisando la línea marcada con cinta).
- Date cuenta de las sensaciones que tienen tus pies, piernas tronco, brazos, cuello y cabeza; ¿los sientes relajados, tensos, pesados, flexibles, o de alguna otra manera?
- Advierte tu respiración: ¿es rápida, lenta, profunda, superficial, o estás conteniendo la respiración?
- Si adviertes que estás perdiendo el enfoque, vuelve a llevar tu atención a la experiencia de andar.
- Si pierdes el equilibrio (y te sales de la línea), no te preocupes, límitate a prestar atención mientras recuperas la posición y sigues andando.

PASA LA TAZA

- Todo el mundo se sienta en círculo o frente a otra persona con una taza de plástico, llénala en sus dos terceras partes de agua, puesta en el suelo entre ambos. Entonces un participante coge la taza y la pasa lentamente al siguiente, continuando así a lo largo de todo el círculo. El objetivo consiste en prestar atención a cualquier sonido o sensación física que pueda indicar que ha llegado tu turno de recibir la taza. Una vez que la taza ha dado una vuelta completa, la dirección se invierte y la taza pasa lentamente de uno a otro en la dirección contraria.
- El juego se puede repetir con los ojos cerrados.
- En el caso de los niños mayores, el juego puede complicarse pasando varias tazas simultáneamente, lo que exige un mayor nivel de concentración y de atención.
- Comentar el ejercicio en alto.

LEER EN VOZ ALTA

- Leer en voz alta uno a otro, por turnos, de modo que cada compañero lee un texto escogido (un párrafo, poesía u otro texto escrito) en voz alta al otro, que solo tiene que escuchar.
- Piensa en tu experiencia de leer en voz alta y considera cuánto te has centrado en entender el contenido (el relato), en prestar atención a leer en voz alta, en darte cuenta de la presencia del oyente y/o en cualquier otra cosa.
- Piensa en tu experiencia de escuchar y considera cuánto te has centrado en entender el contenido (el relato), en prestar atención al hecho de escuchar, en advertir la presencia del lector y/o en cualquier otra cosa
- No te preocupes de si «lo has hecho bien» o no; la idea es, simplemente, reflexionar sobre las experiencias que has tenido al leer en voz alta y al escuchar.
- Di a tu compañero lo que has notado con más fuerza. (Deja a los alumnos un minuto para que intercambien sus observaciones).

EL JUEGO DE LOS SALTOS

- Los niños se ubican uno tras otro como vagones de un tren en un círculo en el que cada niño mira la espalda del compañero que tienen delante. También colocamos un cojín o una separación en el suelo entre los distintos niños que componen el tren. Todos los participantes prestan atención a la sensación de la respiración.
- Cuando el líder toca el tambor, todos saltan por encima del cojín. Las instrucciones son las siguientes: «En pie, respira, atento, salta» (en donde cada palabra va acompañada de un golpe de tambor).
- En la medida en que los niños van adquiriendo mayor experiencia, el líder puede aumentar la dificultad del juego omitiendo las instrucciones verbales. Cuantas menos haya, mayor será la velocidad del juego. Las instrucciones pasarán primero a «respira, atento, salta», luego a «atento, salta», después a «salta» y finalmente los participantes solo serán dirigidos por el tambor.
- Al poco, todo el mundo está prestando atención y saltando sin mediar ninguna instrucción. Alienta la conciencia que tenemos de los demás, ya que si no presta la atención debida a los demás, es muy probable que choque con alguno.

EL JUEGO DE DERRETIR HIELO

- Todos los niños tienen que tener una servilleta y un cubito de hielo en una taza. Invítales a sostener el cubito en la palma de la mano todo el tiempo que puedan, aunque les queme un poco. Siempre pueden, si les resulta demasiado molesto, mantener el cubito en la mano hasta que se derrita, dejarlo en la taza y volver a cogerlo cuando se encuentren bien para hacerlo.
- Mientras sostienen el hielo, los niños verbalizan las sensaciones que experimentan (quemazón, frío, picazón) y las asignan mentalmente a una de las tres categorías siguientes: agradable, desagradable o neutra.
- Al principio la categoría suele ser desagradable aunque no tan intensa como para que sea intolerable. No pasa mucho tiempo, sin embargo, antes de que el niño experimente la «quemadura del hielo» y la picazón resulte cada vez más difícil de soportar.

EL JUEGO DE DERRETIR HIELO

- Luego la sensación tiende a cambiar. Puede resultar difícil pero, si el niño persevera, sus palmas empiezan a entumecerse y se reduce la intensidad de la quemazón. Luego remite y deja paso a otras experiencias sensoriales como, por ejemplo, la sensación del hielo derritiéndose entre la palmas de las manos o el agua goteando sobre las piernas.
- Son muchas las sensaciones y reacciones que, a lo largo de este proceso, se movilizan en el cuerpo y en la mente del niño.

PREGUNTAS POSTERIORES (HIELO)

- Todo esto será objeto de debate posterior dirigido a aclarar la diferencia entre impresiones sensoriales, sensaciones físicas y reacciones mentales (pensamientos).
- ¿He querido huir de la sensación negativa?
- ¿He sido capaz de atender a la sensación y aguantar porque yo lo he decidido? ¿Me gustaría o me ha gustado?
- ¿Las sensaciones corporales cambian con el paso del tiempo? ¿Te ha pasado en otra ocasión?
- ¿Puedo seguir haciendo algo importante aunque tenga una sensación negativa, como con el cubito de hielo?



Correo electrónico:

ana.car.fdez@gmail.com

Libro recomendado: **Tranquilos y atentos como una rana. Eline Snel**