Algunas ideas para aplicar el mindfulness en el aula. Programa Escuelas Conscientes





RECOMENDACIONES

- Domina el currículum.
- Estado de presencia.
- Consistencia.
- Creatividad.
- Objetivo claro.
- Actividades breves.
- Explica menos, haz más.
- Destacar la conducta adecuada.
- Participar en las actividades.
- No imponer la practica al alumnado.
- No utilizar Mindfulness para evitar un conflicto.
- Tampoco como consecuencia de una conducta inadecuada.



INTRODUCCIÓN

Dr Richard Davidson: "las personas que en enseñan Mindfulness lo necesitan tener arraigado en ellos mismos, ellos necesitan practicar, porque esa es la base fundamental de su comprensión". Healthy habits of Mind, 2013.



www.aemind.es



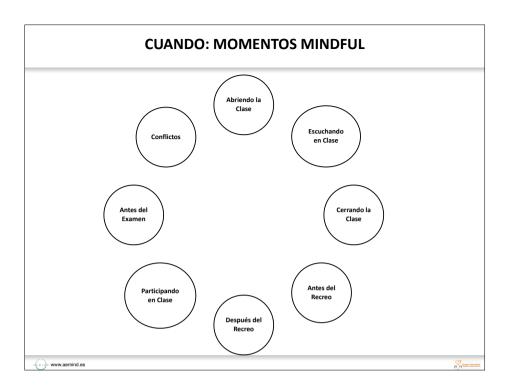
MINDFULNESS EN EL AULA

Explicando la atención









El rincón de la calma

Toda la clase participa en su diseño

MATERIALES:

- Cojín
- Objetos suaves: plumas, peluche...
- Imágenes relajantes
- Reloj de arena
- Imágenes
- Piedras con palabras/frases
- Los colores de la calma
- Mandalas
- Etc

www.aemind.es



El rincón de la calma

SÍ ES...

- Espacio donde retirarse para respirar, estar tranquilos, reflexionar, atender a las sensaciones de tu cuerpo...
- No hay nada especial que HACER.
- Tomar consciencia de lo que nos pasa, estar con nosotros/as mismos/as.
- Cuidarnos, tratarnos bien y ser amables con nosotros mismos.
- Darnos un tiempo para responder ne vez de reaccionar.
- Conocer nuestras emociones, validarlas y facilitar la autorregulación.
- Materiales que ayudan a estar presentes y a cuidarse

NO ES...

- Un lugar de castigo
- Donde ir a relajarse
- El rincón de pensar
- La/el maestra/o no lo impone, lo ofrece, lo sugiere.

www.aemind.es





práctico

lenguaje

LOS DOS HEMISFERIOS

Izquierdo
Yo soy el hemisferio izquierdo del cerebro.
Soy un científico. Un matemático. Amo lo habitual.
Yo categorizo. Yo separo. Soy presiso. Lineal. Analítico.
Estratégico. Soy práctico. Siempre tengo el control.
Un maestro de las palabras y el lenguaje. Realista.
Calculo ecuaciones y juego con los números.

estratégico

Soy ordenado. Soy lógico. Sé exactamente quien soy.

controlado ordenado

movimiento

artístico

Soy la urgencia de pintar un llenzo en blan Soy imaginación sin limites. Arte. Poesía Soy el sentido. Yo sentio.

sensorial

0

FACILITAR LA INTEGRACIÓN HORIZONTAL.1

1. Conecta y redirige

- Contacto físico para calmar (si es adecuado en función de la edad y de las características personales).
- Interesarse por su **emoción**, "¿que estás sintiendo?" "¿Como te sientes"
- Reflejar su emoción "entiendo que te sientes..."
- Explicación lógica " es comprensible que..." "Entonces lo que pasa es que..."
- Trazar estrategia y/o planes: "¿como podrías sentirte mejor?"
- Buscar soluciones o maneras de negociación: "¿que quieres hacer?" "¿Como podrías evitarlo la próxima vez?"...

www.aemind.es



Expresar emociones ICUÁNTAS CARAS DISTINTASI COMPLETA LAS CARAS DE ESTOS CHICOS CON LAS DOPRESIONES OUR MÁS TE QUISTPO. WWww.aemrind.es

FACILITAR LA INTEGRACIÓN HORIZONTAL.2

2. Ponle nombre y etiqueta

- Poner nombre a la emoción para poder domarla.
- No forzar a hablar, darle su tiempo.
- Hablar de lo acontecido (narrar la historia).
- Empezar la historia para que añada él los detalles.
- Aprovechar un momento de juego o haciendo un dibujo.
- Para los más mayores: diario de sentimientos.

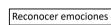
























www.aemind.es







COMO LO HACEMOS

En función de la edad de los niños puede ser conveniente no incluir toda la explicación en una misma sesión. Alguna ideas pueden ser:

- 1. Dibujar la casa del cerebro y sus personajes
- 2. Dibujar la casa cuando se pierde el control
- 3. Se pueden dibujar, recortar y pegar los personajes de cada planta, hacerlos de plastilina,...
- 4. Escribir historias de los diferentes personajes
- 5. Podemos usar una casa de muñecas para representar el cerebro
- 6. Si no tenemos, podemos usar dos cajas de zapatos una encima de la otra con sus inquilinos...





LA CREMALLERA

- Encuentra un espacio y tu postura para meditar
- No necesitas respirar de ninguna manera especial: respiraciones cortas o largas, tan solo toma consciencia de cómo es tu respiración.
- Ejercicio cerrar la cremallera:

"Imagina que tienes una cremallera en mitad del cuerpo que, comenzando en el ombligo, finaliza en el mentón. Luego pon una mifrente al torso, cerca del ombligo pero sin llegar a tocarlo y sube la mano por tu pecho tomando aire y baja la mano soltando el aire. In de acompasar el moviendo de tu mano con el ritmo de tu respiració

- Lo hacemos tres veces y para finalizar
- Puedes darte un silencioso abrazo

VARIANTE: para la postura.



La respiración, es un buen punto de partida para comenzar a sentir el cuerpo.

Constituye un fundamento básico en Mindfulness: es un buen anclaje para asentarnos en el presente.

Nos ayuda a gestionar más adecuadamente el estrés y a vivir más felices. (Kaiser Greenland, 2014, p.12)

Video: solo respira

https://www.youtube.com/watch?v=qn63c9JgoN8
COMENTARIOS-CONCLUSIONES







RESPIRACIÓN EN PAREJAS: DE ESPALDAS

- 1º Atención plena en la propia respiración con los ojos cerrados o semi-abiertos. Duración:2-3 minutos.
- 2º Dirigir la atención a sentir la respiración del compañero/a. Duración: 2-3 minutos.
- 3º Volver a cerrar los ojos y centrarse en la propia respiración. Duración: 2-3 minutos.

Después de la práctica, dejamos un espacio para los posibles comentarios.

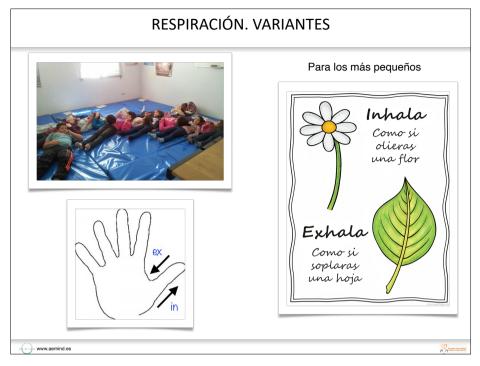


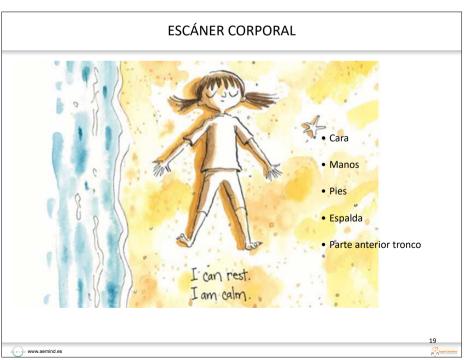












SOPLAR: POMPAS DE JABÓN

Sostener la pompa de jabón en el aire soplando.

Soplar demasiado fuerte rompe la pompa.

Notar el efecto desestabilizador de soplar en diferentes direcciones.

VARIANTE: Mantenerla en el aire coordinándose los miembros del mismo grupo.

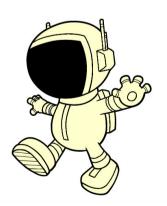
Les ayudamos a que se den cuenta que a ellos/as les pasa como a las pompas, cuando respiran suave y tranquilamente, se tranquilizan y suavizan.



www.aemind.es



CAMINAR CONSCIENTE



Exploramos caminar a diferentes velocidades, observamos como nos afecta en mente, emoción y sensación.

Finalizamos caminando muy lento como su estuviéramos en la luna.

Nos juntamos todos de espaldas, muy juntitos y zumbamos como un abejorro todos a la vez.



www.aemind.es



La botella de la calma



Nos ayuda a explicar la conexión entre pensamientos, sentimientos y acciones.

Nos muestra como la práctica de Mindfulness nos ayuda a encontrar calma cuando estamos alterados.

Nos sirve como cronómetro de práctica de respiración.

www.aemind.es



GRATITUD

- Sentimiento, emoción o actitud de reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o recibirá.
- EJERCICIO:
 - Piensa en algo que has recibido recientemente, una ayuda, un favor, un regalo, etc.
 - ¿Cómo sientes la gratitud?
 - ¿Cómo sientes la falta de gratitud?
 - Describir los sentimientos que aparecen
 - Píntalo en la figura, dónde lo sientes, cómo lo sientes, de que color,...
- Estudios sobre gratitud: mayor bienestar, menor materialismo





