

### **PRÁCTICA Nº 1: VIAJE AL CORAZÓN**

Esta actividad es una meditación-relajación guiada de unos 20-25 minutos (en las primeras sesiones) que ayuda a los niños a interiorizar y descubrir lo que sienten, cómo son, liberarse de tensiones y a disfrutar de estar dentro y solos. Se realiza de manera habitual y se va ampliando el ejercicio poco a poco a medida que van cogiendo experiencia. Después de la sesión se da tiempo a que compartan sensaciones, emociones, cómo se han sentido...

FECHA DE LA ACTIVIDAD: 5 abril 2017, último día de clase del 2º trimestre del curso. Es un "regalo" de la tutora para los niños/as.

PROFESORAS EN EL AULA: tutora y profesora PT.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: se colocan las mesas formando un círculo. Los/as niños/as sentados/as con las palmas de las manos apoyadas sobre la mesa; las plantas de los pies bien apoyadas sobre el suelo y pies paralelos; espalda apoyada en el respaldo de la silla; cabeza estirada hacia arriba; y la lengua apoyada sobre el labio inferior y sin tensión. Si algún niño/a no llegara bien al suelo sería conveniente cambiar la mesa y la silla o ponerle algún objeto que le permitiera apoyar bien los pies. Ponemos una música ambiental suave que acompañe al ejercicio. En este caso hemos utilizado la música de Arvo Pärt. Empezamos con la pieza "Spiegel im spiegel", que marca las pulsiones cardiacas. Con un tono de voz suave, relajado y tranquilo, se explica que vamos a hacer un viaje al corazón, a nuestro interior. Vamos a ir a nuestra casa a descansar. Para ello, cerramos las persianas que son los ojos y nos centramos en la respiración. Les vamos marcando la inspiración y la espiración, haciéndoles conscientes del movimiento y de la importancia de la respiración para la vida. Después de varias respiraciones completas, les indicamos que en cada espiración la lengua se hace más redonda y blanda. Esto les hará sentirse realmente relajados y tranquilos y conscientes del momento. Pasaremos, en cada espiración a expandir (relajar) las distintas partes del cuerpo: pies, piernas, manos, brazos, cabeza, cerebro, tronco... hasta llegar, en último lugar al corazón. Al llegar a este órgano, les diremos que, en cada inspiración, se empieza a llenar de luz y, en cada espiración, esta luz se expande por todo nuestro cuerpo: piernas, brazos... Con todo el cuerpo iluminado y caliente por la luz del corazón les decimos que hemos llegado a casa, que estamos muy a gusto, tranquilos, seguros y bien. Permanecemos así varias respiraciones y, después de unos minutos, les indicamos que pueden invitar, a su casa, a alguien especial o a alguien con el que quieran compartir ese momento. Remarcamos la sensación de bienestar. Cuando se considere oportuno se inicia la vuelta de la manera habitual (movimiento de manos, pies, cabeza...), cada uno a su ritmo hasta que, finalmente, se les pide que abran los ojos cuando crean conveniente.

Una vez que todos han "vuelto" y después de unos instantes de silencio, se les invita a comentar cómo se han sentido, cómo se encuentran o cualquier cosa que ellos/as quieran.

IMPRESIONES DE LA ACTIVIDAD: los niños y niñas reaccionan muy bien cuando les digo que les voy a hacer un regalo y se dan cuenta de que no es algo material. Al terminar la sesión les digo (parfraseando a Saint-Exupéry): "ahí tenéis mi regalo: solo se ve bien con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos." Les indiqué, además, que, como un caracol o una tortuga, pueden volver a su casa cada vez que quieran o lo necesiten ellos solos.

La duración total de la actividad completa fue de una hora (40 minutos de viaje y 20 minutos de comentarios).

¿De qué me doy cuenta?

A lo largo del ejercicio, me doy cuenta de que los niños y niñas tienen una gran disponibilidad a realizar este tipo de actividad, aun siendo algo nuevo y desconocido. Que se entregan sin tapujos y se dejan llevar por el momento. No obstante, a algunos les cuesta más que a otros (tienen más dificultades los niños más inquietos).

Como suele ocurrir cuando viajas al corazón, dos alumnas dejan caer sus lágrimas de manera incontrolada en el momento de invitar a alguien a nuestra casa. Es algo reconfortante. En esta ocasión, por ser la primera vez, no se dice nada de esta posibilidad en voz alta al grupo pero me emociona ver la reacción.

Es increíble cómo están después del viaje. Su cara, su expresión, su sonrisa... son preciosas. Se establece una conexión y ambiente especial y buenísimo en el aula. Realmente, todo cambia.

¿Cómo me siento?

Yo me siento, durante la realización de la actividad, muy tranquila y relajada. Tranquila y segura pues no es la primera vez que realizo este tipo de actividades en el aula. Disfruto ofreciendo a mis alumnos/as este regalo, se lo doy de corazón.

Mientras hablo voy dando, muy despacio, vueltas alrededor del círculo que forman las mesas para que oigan mi voz moviéndose, meciéndoles y protegiéndoles a todos y todas por igual.

Al ver y observar a los niños y niñas tan involucrados me empapo de su calor y de su bienestar.

Reconozco el esfuerzo que supone para alguno de los niños realizar esta actividad por lo que se les ayuda a realizarla de forma que sientan los beneficios.

Me encanta hacer este tipo de actividades pues los beneficios son enormes para cada uno de ellos y para el grupo. No obstante, una cierta frustración me invade pues las practico menos de lo que me gustaría por falta de tiempo ante la carga académica del curso.

Observaciones del alumnado

Después del viaje, todos afirman encontrarse muy a gusto, tranquilos y bien. Afirman que les ha encantado la actividad y piden que la hagamos en más ocasiones.

Indican, también, que les costó al principio pero que, poco a poco, se fueron metiendo.

Una de las niñas afirma haber sentido mucho calor en los brazos en el momento de enviar la luz del corazón.

El niño con más dificultades para "aguantar" tanto tiempo de viaje afirma que le costó mucho mantener los ojos cerrados.

Alguno comparte con el grupo a quién ha invitado a su casa.

Todos se asombran de haber estado 40 minutos de viaje y dicen haber sentido que eran 5 minutos.

Las niñas a las que brotaron lágrimas no comentan nada a ese respecto y se respeta. Tan solo dicen haberse emocionado mucho.

Resistencias del alumnado, cómo las resuelvo

Contar con la PT en el aula ha sido muy bueno pues así ella ayudaba a centrar al alumno que atiende, que es al que más le ha costado realizar la actividad.

Sabiendo de ante mano que esta actividad era realmente difícil para este niño se le explica lo que vamos a hacer y se le dice que es importante que no se ría ni distraiga a sus compañeros, que él puede parar si lo necesita pero que ha de intentar estar en silencio y en su sitio. Lo entiende y sigue las pautas dadas a lo largo del desarrollo.

Mientras se realizaba la actividad, cuando se le veía intranquilo nos acercábamos a él le tocábamos suavemente en la espalda. Cuando nos decía que no podía más con los ojos

abiertos, le decíamos que podía seguir con los ojos abiertos y la cabeza apoyada sobre los brazos en la mesa. Todo esto en voz baja, tranquila y relajada.

Alguno de los otros niños/as entreabren los ojos de vez en cuando para ver qué pasa. Se les permite y ellos mismos vuelven a cerrarlos.

En qué les he ayudado con esta práctica

Les he ofrecido un recurso para que crezcan como individuos.

Les he mostrado que poseen una gran herramienta para la vida: ellos mismos.

Les he permitido comprobar cómo la pausa ayuda a estar mejor.

Les he ayudado a conocerse mejor a sí mismos.

Les he hecho ver cómo todos somos mucho más parecidos de lo que pensamos.

Les he enseñado a compartir con el grupo lo mejor de sí mismos.

## **PRÁCTICA Nº 2: SENTIMOS LA PRIMAVERA**

Salimos de paseo por la localidad de Magaz de Arriba para olerla, observarla, apreciar lo bella que es y reconocer y valorar lo que nos gusta nuestro pueblo.

FECHA DE LA ACTIVIDAD: 21 de marzo, aprovechando la llegada de la primavera el día anterior.

PROFESORAS EN EL AULA: tutora.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: pido a los niños y niñas de la clase que me enseñen su localidad ya que yo no la conozco bien. Ellos van a ser los guías de la visita y me llevarán donde quieran.

Salimos de la escuela y empezamos visitando las casas de cada uno de los niños y niñas de la clase. Durante este recorrido muchas de las madres nos esperan y conversamos con ellas. Además, interactuamos con los vecinos del pueblo que nos encontramos en el recorrido. Después me enseñan los lugares donde se encuentran por la tarde para jugar. Por último, me muestran lugares del pueblo en los que se reúnen para hacer actividades más especiales (ver las estrellas en verano, fiestas del pueblo, baños de verano...).

Al pasar por algunos de estos lugares aprovecho para preguntarles sobre las costumbres del pueblo, tradiciones y fiestas. Además, les pido que me cuenten sus experiencias personales en esos lugares y en diferentes momentos.

Por otra parte, les pido que se detengan a observar durante unos minutos y en silencio, su localidad desde los diferentes lugares por los que pasamos. Después de estas pausas, comentamos sensaciones, emociones e impresiones.

Y, por supuesto, observamos como la primavera emerge de nuevo. Cerramos los ojos y nos detenemos a oler, escuchar y sentir la primavera en diferentes momentos a lo largo del recorrido. También, con los ojos abiertos observamos los cambios del paisaje con la llegada de la nueva estación.

IMPRESIONES DE LA ACTIVIDAD: es increíble lo que los niños/as te pueden enseñar y lo importante que es crear con ellos vínculos emocionales con actividades fuera y dentro del aula.

La actividad completa dura 1 hora y media.

¿De qué me doy cuenta?

Los niños/as tienen mucho que ofrecer si se les da la oportunidad. Están encantados de que entres en su vida y de compartirla contigo como persona importante que llegas a ser para ellos.

Es fundamental poder disponer de tiempo, dentro de la jornada lectiva, para estar juntos. Es necesario que los docentes conozcamos a nuestro alumnado más allá de las paredes del aula.

Me doy cuenta de que me encanta mi trabajo y soy realmente afortunada por ello. Agradezco cada día ser maestra.

Me doy cuenta de las dificultades de algunos de los alumnos para realizar actividades a las que no están habituados.

Cómo me siento

Me encanta poder realizar este tipo de actividades. Me hacen sentirme bien y sentir que hago bien mi trabajo.

En el momento de las pausas del camino guío al alumnado en las observaciones, en el sentir y en el expresar. Les ayudo a hacerse conscientes de la importancia y grandeza de lo cotidiano y cercano. Me resulta sencillo hacerles caer en la cuenta de esto y me encanta ver cómo ellos modifican su manera de mirar las cosas.

Me encanta hacer este tipo de actividades pues los beneficios son enormes para cada uno de ellos y para el grupo. No obstante, una cierta frustración me invade pues practico menos de lo que me gustaría por falta de tiempo ante la carga académica del curso.

Observaciones del alumnado

En los momentos de parada y observación y posterior comentario de lo observado y sentido los niños y niñas se muestran sinceros y agradecidos de los descubrimientos que hacen. Comparten, con el grupo, lo que han sentido sin dificultades. En general, les gusta lo que ven y añaden el placer de pararse, respirar y sentir.

Resistencias del alumnado, cómo las resuelvo

En general el grupo no muestra resistencias a realizar esas pequeñas paradas a lo largo del recorrido. Tan solo dos niños muestran dificultades en pararse y dejarse llevar. Juguetean, se ríen, hacen comentarios fuera de lugar... debido, más bien, a su incapacidad para realizar una actividad de este tipo.

Se les pide que traten de controlarse en los pocos minutos que vamos a estar parados, que respeten a sus compañeros y el momento. Que traten de disfrutar con lo que ven, oyen, sienten... uno de ellos es capaz de controlarse pero el otro no. Así pues, se le vuelve a pedir que lo intente y que si no quiere hacerlo no lo haga pero que no rompa el silencio del momento. Después de varias interrupciones, se le dice que si no logra controlarse tendrá que volver a la escuela y quedarse en clase. Sigue interrumpiendo por lo que, al pasar por la escuela el niño se queda en la otra unidad con la que cuenta la escuela mientras el resto proseguimos el paseo.

Entiendo que este niño provocaba interrupciones por nervios e incapacidad y que era difícil para él controlarse pero, una vez indicadas las consecuencias de su conducta, yo debía aplicarlas por mucho que me doliera dejarle en la escuela. Fue difícil pero lo hice para sorpresa del niño y del resto del grupo. Ellos mismos me dijeron que pensaban que no lo iba a hacer. El niño se quedó en la escuela llorando, los demás proseguimos el paseo un rato más.

En qué les he ayudado con esta práctica

Les muestro que me importan y me interesa conocer los lugares dónde viven y desarrollan su día a día.

Les hago ser conscientes de lo afortunados que son.

Les permito mostrarme los lugares importantes de su vida.

Les ofrezco la oportunidad de descubrir cosas que, aun siendo cotidianas, son importantes.

Les ayudo a disfrutar plenamente de lo cercano.

Les enseño a disfrutar de la compañía del grupo y compartir con ellos sus experiencias personales.

Les hago reflexionar sobre las diferentes maneras de ver una misma cosa o lugar.

Les muestro como mirar con el corazón y la importancia del silencio.

Les hago ver que soy una persona de palabra.

### **PRÁCTICA Nº 3: ESCUCHAMOS AL OTRO (CORPORAL Y VERBALMENTE)**

Actividades encaminadas a aprender a escuchar a nosotros mismos y a los otros a través de técnicas teatrales e improvisaciones. Aprendemos a escuchar el cuerpo, los gestos y, por supuesto, a las palabras. Después de cada actividad hay una puesta en común de las reflexiones que el alumnado quiera hacer al respecto.

FECHA DE LA ACTIVIDAD: 31 de marzo, aprovechando que la evaluación ha terminado y todavía tenemos unos días de clase antes de las vacaciones.

PROFESORAS EN EL AULA: tutora.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: varias actividades diferentes para practicar la escucha activa:

- Dispuesto el grupo en un círculo amplio pero cercano, de uno en uno, nos dirigimos al centro realizando un movimiento que puede ir acompañado o no de un sonido. Volvemos a nuestra posición y, entonces, el resto del grupo repite el mismo movimiento y sonido, si lo hubiere. Cuando todos los participantes han realizado su movimiento, el ejercicio se repite empezando por el último participante y yendo en el sentido contrario del círculo. Como hace buen tiempo, realizamos la actividad en el patio.
- Dispuesto el grupo en un círculo amplio pero cercano, de uno en uno, nos dirigimos a la persona que tenemos a nuestra izquierda (o derecha) realizando un movimiento que puede ir acompañado o no de un sonido. Volvemos a nuestra posición y, entonces, el compañero/a al que nos hayamos dirigido repite el mismo movimiento y sonido, si lo hubiere. El resto del grupo observa. Cuando todos los participantes han realizado su movimiento, el ejercicio se repite empezando por el último participante y yendo en el sentido contrario del círculo. Como hace buen tiempo, realizamos la actividad en el patio.
- Construimos una máquina de precisión. Uno de los/as alumnos/as se sitúa en el centro del patio e inicia un movimiento sencillo con o sin sonido y sin desplazamiento. El resto de la clase observa y piensa cómo puede acoplarse a lo

que ve con otro movimiento – sonido que considere adecuado para la máquina, sin desplazamiento. Sin un orden establecido sino cuando cada alumno/a esté preparado irán incorporándose a la máquina de uno en uno. Será necesario que, a medida que se incorporan alumnos/as a la máquina, los otros/as modifiquen, posiblemente, su idea inicial para ajustar adecuadamente su movimiento a la máquina en formación. Cuando todos se han incorporado, dejamos que la máquina completa funcione un minutito. Al terminar se les pregunta para qué servía, qué pretendían...

- Seguimos la conversación. Un/a niño/a se sitúa sola en el centro del patio. Los demás observan y piensan una forma de abordar verbalmente a ese/a compañero/a. Sin seguir un orden concreto sino más bien cuando alguno del grupo esté listo, sale al centro e inicia una conversación, la que haya decidido, con el alumno que estaba en el centro. El compañero que estaba en el centro ha de seguir la conversación propuesta de manera que tenga sentido. Después de un rato, y cuando el alumno/a que estaba inicialmente en el centro considere, pone una buena excusa para retirarse y dejar a su compañero/a que se queda solo en el centro del patio. Otro/a niño/a abordará de nuevo a este compañero con otra conversación, la que él quiera y el alumno/a del centro deberá seguir la nueva conversación de manera coherente y, se retirará cuando considere de la misma manera que lo hizo el primero. De esta manera toda la clase pasará por el escenario de improvisación y escucha. La actividad finaliza cuando toda la clase haya participado.

IMPRESIONES DE LA ACTIVIDAD: me sorprende muy positivamente la motivación de la clase ante las actividades propuestas y el entusiasmo que muestran al realizarlas. Les gusta y disfrutamos toda la mañana. Yo formo parte activa de la actividad ya que desconocían los ejercicios a realizar y era una manera de mostrarles cómo debían actuar.

Se hacen conscientes fácilmente de que muchas veces no escuchamos bien a los otros e, incluso, ni a nosotros/as mismos/as.

Las actividades se realizan a lo largo de la mañana de manera combinada con otras actividades más. Mañana alternativa de escuela.

¿De qué me doy cuenta?

Durante el desarrollo de esta mañana alternativa de escuela me doy cuenta que a los/as niños/as les encanta realizar actividades de este tipo en las que, sin darse cuenta, aprende cosas muy útiles para la vida.

Al proponer una actividad nueva y fuera de lo común les cuesta "arrancar", su creatividad y naturalidad están como anuladas por la rutina. Sin embargo, en poco tiempo, su imaginación y espontaneidad vuelven a estar activas y reactivas.

Disfruto enormemente realizando este tipo de actividades en la escuela. Me ayudan a conocer mejor a mis alumnos y a establecer buenos vínculos con ellos.

Cómo me siento

Me encanta hacer este tipo de actividades pues los beneficios son enormes para cada uno de ellos y para el grupo. No obstante, una cierta frustración me invade pues las practico menos de lo que me gustaría por falta de tiempo ante la carga académica del curso.

Observaciones del alumnado

Todos afirman disfrutar mucho de la actividad.

Hacen buenas reflexiones sobre cómo cambian sus sensaciones a lo largo de la actividad (inicialmente algo de vergüenza, dificultades para crear... y finalmente ninguna de estas cosas estaban presentes).

Son conscientes, según sus propios comentarios, que muchas veces no escuchamos a los otros y que solo pensamos en lo que nosotros queremos decir. Valoran la importancia de la escucha para poder ponerse mejor en el lugar del otro.

Les gusta mucho formar parte de un todo a través de su aportación particular (máquina). Se sienten orgullosos siendo capaces de crear algo todos juntos.

Resistencias del alumnado, cómo las resuelvo

La actividad daba pie a ciertas dificultades por la sensación de ridículo que podrán tener los niños/as por eso participo e inicio las actividades haciendo mis movimientos y sonidos muy exagerados para que se rían y puedan sentirse libres de hacer lo que les apetezca. Es útil esta medida y rompe el hielo para desinhibirnos y poder disfrutar y enriquecernos de la actividad.

En el ejercicio de seguir la conversación uno de los niños, por motivo que desconozco, se aparta del grupo y parece enfadado. Observa, no obstante, con atención el desarrollo del mismo. Después de un rato, mientras el resto está realizando la actividad, me acerco a él y le pregunto si se encuentra bien o necesita algo y me dice que no quiere nada. Le dejo y proseguimos con la actividad como si nada. En un momento dado, el alumno que estaba apartado, se lanza al centro de la sala para abordar con una conversación improvisada al compañero que estaba a la espera. Después de esto, este alumno se une al grupo completamente. El respetar esos momentos de distanciamiento son esenciales para que los niños reparen aquello que les está molestando. Hacerles saber que ahí estamos si nos necesitan pero respetar sus tiempos y sus momentos.

En qué les he ayudado con esta práctica

Les he hecho ser conscientes de la importancia de la escucha a uno mismo y a los otros y como en muchas ocasiones no escuchamos nada de nada.

Les he ayudado a seguir su impulso y mostrarlo a los demás sin miedo.

Les he permitido ser creativos.

Les he mostrado la importancia del espacio personal y del de los otros.

Les he hecho reflexionar sobre cómo escuchamos a los demás.

Les he favorecido el desarrollo de la empatía y el respeto a los otros.

Les he hecho ver la importancia del individuo y del grupo.