

# PROYECTO MINDFULNESS

---

## Microproyectos



Red Internacional de Educación

¡Renueva tu escuela!

Elaborado por Ramón Cerdà Capllonch.



# Índice

	<b>Pág.</b>
<b>A. Explicación inicial del proyecto</b>	
I. Justificación	<b>3</b>
II. Destinatarios y requisitos	<b>4</b>
III. Pasos a seguir	<b>5</b>
<b>B. Desarrollo del proyecto</b>	<b>7</b>
<b>C. Sugerencias y recursos</b>	<b>17</b>
<b>D. Contamos contigo</b>	<b>19</b>



# A. Explicación Inicial de proyecto

## I. Justificación.

En las escuelas se enseñan todo tipo de conocimientos, pero demasiado a menudo se olvidan aspectos muy importantes para el desarrollo del/de la niño/a, como el autoconocimiento, encontrar cuál es su lugar en el mundo y el sentido de la vida, aprender a lidiar con las adversidades y obstáculos del día a día, aprender a relajarse en un mundo dónde el estrés es cada vez más frecuente, etc. Es necesario prestar más atención a las emociones y a las inquietudes que tarde o temprano aparecen en todo ser humano, para que cuando los/as alumnos/as terminen el colegio estén preparados para vivir plena y conscientemente.

El mindfulness se presenta como una técnica de meditación, concentración y relajación que permite al alumno/a escuchar su cuerpo y alma, saber con más certeza lo que quiere, relajar tensiones y mejorar su atención. Además, mejora las relaciones entre compañeros/as, reduce los niveles de estrés, incrementa la creatividad y reduce la violencia.

*¿Y por qué esta práctica ayuda a transformar la sociedad?* Para conseguir un mundo más justo, es necesario en primer lugar mirarse a sí mismo, respetarse y tener un autoconcepto y autoestima óptimo e integral. Microproyectos como este contribuyen a ello, consiguiendo que el alumnado desarrolle su YO de manera plena y así consiga mirar al mundo y trabajar para transformarlo.

Cabe tener en cuenta que no estamos hablando de prácticas religiosas, sino de técnicas pedagógicas para aprender a través de la atención plena. Investigaciones confirman que estas prácticas tranquilizan y mueven la mente de un estado de parloteo incesante a otro de conciencia, concentración y conocimiento.

En palabras de *Katherine Priore Ghannam*, docente que impulsa la práctica de yoga y meditación en las escuelas en California, *“Esto es cuestión de una reforma educativa y de salud pública: nuestros estudiantes necesitan desesperadamente una manera de superar la adversidad de cada día que viene con sus condiciones de vida. Si sabemos que el estrés existe, es nuestra responsabilidad dar una herramienta simple a los niños*



*que la necesiten más.”*

El proyecto Mindfulness es un programa cuyo objetivo es llevar la meditación, auto-exploración y relajación a las aulas, lo cual conlleva beneficios tanto al alumnado y a los/as docentes, como a las clases en sí. Los/as docentes serán los encargados de decidir sobre qué actividades poner más énfasis y que aspectos son más necesarios trabajar. En este proyecto se proporcionan varios ejemplos de actividades, será tarea del profesorado adaptarlo a las características del centro y alumnado.

De manera general, los objetivos del proyecto son:

- ✓ Mejorar la concentración y atención del alumnado.
- ✓ Proporcionar herramientas al alumnado para que éstos puedan entender y regular sus emociones.
- ✓ Disminuir la ansiedad, el estrés y la fatiga.
- ✓ Reducir y desactivar situaciones que propician el bullying.
- ✓ Reforzar el autoestima de los/as estudiantes y sus habilidades sociales.
- ✓ Potenciar las habilidades sociales como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás o la ecuanimidad.
- ✓ Incrementar la creatividad.

Para conseguir estos objetivos el proyecto impulsará las siguientes actividades.

- Dar a conocer al profesorado la batería de actividades propuestas.
- Difundir el trabajo realizado entre toda la comunidad educativa.
- Establecer un horario o pauta para el desarrollo de las actividades.
- Dotar al profesorado de herramientas para llevar a cabo los ejercicios.

## **II. Destinatarios y requisitos**

No existe restricción de edad para comenzar a practicar el mindfulness. En una escuela todos los niveles de enseñanza pueden hacerlo. Sin embargo, algunos ejercicios serán más efectivos con un grupo de edad, más adelante haremos un inciso en este aspecto. Así, el proyecto, con sus respectivas adaptaciones, está destinado a las etapas primaria, secundaria y bachillerato.



Por otro lado, será necesario cumplir los siguientes requisitos para abordar el proyecto:

- La implicación de los/as docentes que pongan en práctica este tipo de ejercicios.
- La puesta en conocimiento a las familias sobre este tipo de propuestas educativas.
- La difusión de las mismas en el claustro de docentes para el intercambio de propuestas, sugerencias, dificultades, dudas, etc.
- Todos los docentes pueden dirigir esta actividad en el aula. Sólo hace falta un mínimo de entrenamiento y práctica (se puede probar en casa o con los/as compañeros/as docentes). Las actividades propuestas son un buen inicio para el aprendizaje y exploración de las técnicas.
- Cabe señalar aquí que se trata de un microproyecto, es decir, un proyecto a pequeña escala que pueden llevar a cabo los/as propios/as docentes sin necesidad de un tercero. Sin embargo, éste puede servir como proyecto piloto para la posterior implantación de un proyecto de mindfulness a gran escala, el cual sí requeriría de la implicación de un profesional o alguien instruido en la aplicación del mindfulness a nivel escolar.

### **III. Pasos a seguir para llevarlo a cabo**

Para llevar a cabo el proyecto de mindfulness, es posible hacerlo con el asesoramiento de RIE o sin él. Si lo vas a hacer de forma libre, te sugerimos la siguiente progresión para que el proyecto sea lo más exitoso posible:

1. Poner el proyecto en conocimiento del equipo directivo para obtener su apoyo.
2. Una vez se tenga el apoyo del equipo directivo, se incluirá en la programación de aula o/y en el proyecto de centro (dependiendo de su amplitud).
3. Es interesante presentárselo al equipo de profesionales (claustro) para que lo conozcan, animarles o que lo aprueben si fuera necesario.
4. Es importante dejar claro que el proyecto tiene beneficios para el alumnado y para el profesorado y que no va a suponer una molestia, sino todo lo contrario.
5. Realizar una reunión informativa con todo el profesorado interesado donde se plantee la formación de un grupo de trabajo para iniciar el proyecto. Éste es necesario para implicar al resto del profesorado. En este grupo de trabajo se



comentarán las distintas actividades propuestas, se elegirán las que se vayan a trabajar y se adaptarán al centro y al alumnado. Por último, las darán a conocer al resto de los compañeros/as.

6. Decidir un horario para los ejercicios de Mindfulness. Es preferible elegir momentos fijos, una buena opción sería dedicar de cinco a quince minutos diarios después del patio (dependiendo de las características del grupo de alumnos/as) pues estos ejercicios fomentan la relajación y facilitaría las siguientes clases. Los resultados no se dan enseguida, pero con paciencia y constancia se harán observables.
7. Decidir un lugar para los ejercicios. Al principio es aconsejable encontrar un lugar tranquilo para realizar las actividades. Puede ser en la misma aula, adecuando el espacio para la comodidad de los/as estudiantes.
8. Cada profesor/a debería llevar a cabo los ejercicios al menos una vez con compañeros/as docentes para aprender su funcionamiento y efectividad.
9. El/La profesor/a debe valorar el esfuerzo de los/as alumnos/as. Están haciendo algo a lo que seguramente no están acostumbrados, por lo que al principio puede ser difícil. Al final de la sesión, es bueno preguntar al alumnado por la experiencia, qué han sentido y cómo se sienten después de la práctica.



## B. Desarrollo del proyecto

Aquí proponemos varios ejercicios en los cuales, desde la perspectiva del mindfulness, se trabajarán distintas facetas tales como conciencia del momento presente, conciencia del cuerpo, relajación, emociones y pensamientos, etc. El/la profesor/a puede ir probando las más efectivas, las que se necesite trabajar más, y las que más gusten a los/as estudiantes, y a partir de ahí, tener sus recursos o incluso crear nuevos. Cabe señalar que al principio, si los/as estudiantes no están acostumbrados/as a este tipo de ejercicios puede suponer cierta dificultad ponerlos en práctica. Pero con perseverancia se verán los resultados.

También cabe señalar que algunos ejercicios funcionarán mejor con los/as más jóvenes, mientras otros son más adecuados para alumnos/as mayores. Por ello, dividiremos las actividades en dos apartados. En el primero incluiremos ejercicios aptos tanto para niños/as como para jóvenes. (Excepto el número 1 que es sólo para niños/as). En el segundo hay actividades pensadas para alumnos/as mayores, de secundaria y/o bachillerato. No obstante, esto son sólo recomendaciones, por lo que la elección queda siempre sujeta al/ a la docente y el grupo de estudiantes con el que se trabaja.

### *PARA TODOS/AS*

#### *1. UNA HISTORIA PARA LOS MÁS PEQUEÑOS<sup>1</sup>*

A veces puede resultar difícil que los/as alumnos/as más jóvenes (infantil o primer ciclo de primaria) sigan los ejercicios a realizar. Este corto cuento educativo facilitará que éstos/as se involucren y participen activamente.

Para empezar invitamos a los/as estudiantes a imaginar que son uno de los personajes del cuento. Decimos que cierren los ojos y que se relajen, que respiren por la nariz y visualicen la historia que les contaremos:

---

<sup>1</sup> Extraído de [www.theguardian.com](http://www.theguardian.com)



Había una vez dos niñas que se llamaban Paz y Felicidad que vivían en una cabaña en el bosque. Un día fueron a pasear por el bosque y se lo estaban pasando tan bien que se olvidaron de la hora. El bosque se volvió más y más tranquilo, y empezó a anochecer.

Las dos niñas encontraron un bonito roble con un agujero. Se metieron adentro, allí estaban calentitas y seguras. Se acomodaron sobre una cama de suaves hojas secas.

Aunque estaban juntas, cómodas y bien, no podían parar de pensar en el día que habían tenido, y no se podían relajar. De golpe, vieron una pequeña luz sobre sus cabezas.

*‘Hola’* dijo una voz simpática, *‘mi nombre es Tranquilidad, y soy la hada del roble. Me estaba preguntando si queréis ayuda para calmar vuestros pensamientos y relajarnos sobre la cama de hojitas secas’*.

*‘Sí’* dijeron Paz y Felicidad, *‘Sería estupendo, ¿qué podemos hacer?’*

**El narrador dice a los/as estudiantes que sigan las instrucciones de Tranquilidad.**

*‘Bueno’*, dijo Tranquilidad, *‘cerrad los ojos y sentid vuestra respiración entrando y saliendo de vuestras naricitas y vuestro cuerpo. Afuera y adentro. Afuera y adentro.’*

Paz y Felicidad podían ver cómo su aliento se volvía como niebla en la fría noche.

*‘Cuando observáis vuestra respiración, los pensamientos se tranquilizan y se vuelven quietos.’*

*‘Cuando los pensamientos se vuelven quietos, sentís como vuestras cabezas se vuelven ligeras y blandas. Notad como los brazos también se vuelven ligeros y blandos. Las barriguitas se vuelven ligeras y blandas. Las piernas se vuelven ligeras y blandas.’*

Pronto Paz y Felicidad se empezaron a sentir relajadas y calmadas. Tanto, que ni siquiera tenían sueño. Estuvieron calmadas y relajadas durante un rato.

Después el sol de la mañana empezó a brillar por entre las ramas de los árboles. Despacio empezaron a abrir los ojos y estiraron las piernas y los brazos con un gran bostezo.



Cuando miraron afuera vieron que habían estado en el roble del jardín toda la noche. Olieron que ya estaban preparando el desayuno en casa y fueron corriendo a contar a todo el mundo la gran experiencia que habían tenido.



Paz y Felicidad viviendo el cuento

## ***2. VAMOS A RESPIRAR (MOMENTO PRESENTE)***

El primer paso para desarrollar atención plena en el día a día es aprender nuevas maneras de prestar atención y conectar con las experiencias del momento presente. Una manera simple de hacerlo es desarrollar una práctica estable de respiración. En el entorno educativo lo podemos llamar ‘hora de respirar’.

Para empezar, escogeremos un momento en el día en el que podamos parar cinco minutos (ej. Después del patio).

- Nos sentaremos en una posición cómoda con las plantas de ambos pies en el suelo.
- Pon las manos sobre los muslos y relaja los hombros.



- Relaja los parpados, cerrar los ojos o mantener la mirada en un punto fijo.
- Echa los hombros hacia atrás y relaja la espalda. Postura digna.
- Centra toda tu atención en el flujo de la respiración y presta atención a como se siente tu cuerpo. La respiración es relajada y normal, no forzada.
- Inhala y exhala, siente como el aire entra y abandona tu cuerpo.
- Si tu mente se distrae en pensamientos o emociones, es normal. No te enfades, simplemente vuelve tu atención a la respiración.
- Cuando el/la maestro/a lo dicte (con una voz tranquila, o con un sonido musical suave) abre los ojos poco a poco y vuelve tu atención al entorno. ¿Cómo te sientes?

### **3. RELAJACIÓN Y CONCIENCIA DEL CUERPO**

El estrés predomina en nuestro día a día, e incluso en el de los/as niños/as. Por tanto, es importante aprender a relajarse y cargarse de energía. Los pasos para llevar a cabo esta práctica son los siguientes: (El/la docente guía la secuencia)

- Se trata de pasar mentalmente por las partes del cuerpo y relajarlas de manera consciente con la respiración.
- Túmbate boca arriba con los pies ligeramente separados y los brazos al lado del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.
- Cierra los ojos y empieza a conectar con tu respiración. Inhala y exhala profundamente.
- Lleva toda tu atención a tu pie izquierdo, elimina toda tensión y relájalo con cada respiración. (Se deja un tiempo, ej. 15 segundos)
- Ahora, con la siguiente respiración ponemos la atención en el pie derecho y hacemos el mismo proceso.
- La secuencia sigue así (se pueden añadir u omitir partes del cuerpo): rodilla, pierna, barriga, pecho y hombros, espalda, brazos, manos, dedos de las manos, cabeza y partes de la cara.
- Terminamos girando las articulaciones lentamente y llevando la conciencia al entorno que nos rodea.



Relajando el cuerpo y la mente

#### ***4. APRENDIENDO A RESPIRAR (RELAJACIÓN)***

En este ejercicio aprenderemos a respirar desde el abdomen, de manera que cada inhalación sea profunda y lenta. Esto ayudará a relajar tanto el cuerpo como la mente.

- Si es posible nos tumbamos boca arriba con las palmas de las manos sobre el estómago. Si no, se puede hacer de pie, con la espalda recta. Cerramos los ojos.
- Para más comodidad podemos doblar las rodillas.
- Respiramos por la nariz profunda y lentamente. ¿Qué sensaciones tenemos? ¿A qué temperatura está el aire cuándo inhalamos? ¿Y cuándo exhalamos?
- Seguidamente inhalamos (desde el estómago) y prestamos atención a cómo éste se hincha, se separa de la columna y hace que las manos suban.
- Para la exhalación, se da el proceso contrario. La barriga se deshincha y las manos bajan.



- Continuamos con el mismo proceso, prestando atención a la respiración y al movimiento del estómago. Nos relajamos.
- Para terminar, abrimos los ojos y nos levantamos tranquilamente, preparados para iniciar la clase.

### **5. LOS 5 SENTIDOS (EL MOMENTO PRESENTE)**

En este ejercicio vamos a centrarnos en nuestros cinco sentidos. Para ello necesitaremos preferiblemente una fruta, en este caso, una uva pasa. El ejercicio tratará de observar atentamente la pasa, sus arrugas, su color, etc. La tocaremos, oleremos, escucharemos atentamente el ruido que hace al tocarla, y finalmente la comeremos, masticándola despacio, saboreándola y tragándola. Dedicaremos un tiempo específico (1 minuto para cada sentido).

Esta actividad no sólo incrementa la atención de los estudiantes, sino que se vuelven mucho más conscientes. Se dan cuenta de lo gratificante que es prestar atención a las experiencias del día a día, en lugar de hacerlas de manera automática. Pararse a comer una uva pasa se vuelve un ejercicio complejo y excitante, donde se evocan momentos y se recuerda (o redescubre) el sabor de este fruto. Además, aprendemos a maravillarnos y a disfrutar plenamente el momento presente.

Variable<sup>2</sup>: En lugar de una fruta, prueba con un bombón o chocolatina. ¿Cómo se presenta? ¿En un envoltorio? ¿De qué color?

- Ábrelo despacio. ¿Cómo te sientes? ¿Te urge comerlo? ¿Qué sensaciones físicas tienes?
- Observa el chocolate, su textura, color, forma, etc.
- Huélelo.
- Métete el chocolate en la boca pero no lo comas. Saboréalo. ¿Qué sientes? ¿En qué parte de la boca notas el sabor?
- Deja que se funda y trágalo. ¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Más intensa, frustrante, más placentera?

---

<sup>2</sup> Extraído de [www.theguardian.com](http://www.theguardian.com)



- ¿Has sido más consciente de tus emociones? ¿Cambiarás la forma en que comes chocolate? ¿Por qué?



Saboreando el chocolate

## 6. EL SILENCIO (EJERCICIO MONTESSORI)<sup>3</sup>

Se cree que los/as niños/as son inquietos por naturaleza, que no pueden estar sentados/as en silencio, tener paciencia o ejercer el autocontrol. Pero esa no es la realidad. El mundo y el entorno mismo en el que se crían los moldean. ¿Cómo podemos pedir paciencia y silencio cuándo a nuestro alrededor todo son prisas y ruido? Con estos ejercicios los/as estudiantes aprenderán estas cualidades necesarias para obtener paz interior y felicidad.

Similar a ejercicios anteriores, el ejercicio del silencio consiste en llevar a los/as niños/as a un estado de silencio, relajación y conciencia de sus cuerpos y su alrededor. Con el silencio en el aula podrán identificar cualquier sonido, afinar el oído. Entonces, el/la docente susurrará el nombre de uno/a de los/as estudiantes, el cual se levantará en silencio y se acercará al docente, quien le dirá alguna palabra bonita, o le dará un abrazo o simplemente una sonrisa. Seguirá así hasta que todos/as los/as estudiantes estén

<sup>3</sup> Adaptado de [www.todomontessori.com](http://www.todomontessori.com)



sentados en círculo y en silencio con los ojos cerrados cerca del/la profesor/a. Esta actividad se puede realizar para empezar la mañana, como relajación después del recreo o para despedir el día.

## 7. ARTE Y MINDFULNESS

El arte (la belleza) es conocido por su poder de suscitar emociones, calmar la mente, y acercarnos al presente. Por ello, lo podemos aprovechar para trabajar emociones con los estudiantes, para potenciar la atención y para la relajación. Se trata de *experimentar* el arte. Aquí tenemos dos sugerencias:

Arte Visual:

- Ponemos una imagen (ej. El jardín de las delicias del Bosco) en el proyector (si no se dispone de proyector, cada uno puede observar una imagen de un libro).
- Invitamos a los estudiantes a relajarse y observar la imagen.
- Deben prestar atención a los colores, texturas, tonos, etc.
- Se trata de dejarse absorber por la “imagen”.
- ¿Qué emociones les suscita?

Arte Auditivo:

- Ponemos una obra musical (sonidos de la naturaleza, nocturnas de Chopin, etc.)
- Invitamos a los/as estudiantes a relajarse y escuchar atentamente.
- ¿Qué instrumentos o sonidos escuchan?
- ¿Qué imágenes les vienen a la mente?
- ¿Qué emociones les suscita?

## 8. COMPASIÓN<sup>4</sup>

Este ejercicio está basado en la meditación de la bondad amorosa o cariño. En éste trabajamos la autocompasión y el amor propio, y la compasión y el amor hacía los demás. La secuencia es la que sigue:

---

<sup>4</sup> Adaptado de [www.contemplativemind.org](http://www.contemplativemind.org)



- Invitamos a los/as alumnos/as a adoptar una postura cómoda.
- Empezamos con una respiración consciente y profunda, concentrando nuestra atención en el corazón. Inhalamos y exhalamos desde el corazón.
- Siente amor hacia ti mismo; apóyate en frases como ‘que sea feliz’, ‘que me sienta bien’, ‘que esté libre de dolor’, ‘que esté en paz’, etc.
- Continúa con otra persona a la que amas. Siente amor y compasión hacia ella. Puedes utilizar las mismas frases.
- Luego, ten los mismos deseos hacia una persona neutra, por la que no tienes ningún sentimiento en especial (ej. una vecina). Siente ternura y amor hacia aquella persona. Quieres que se encuentre feliz y en paz.
- Después piensa en alguien que no te cae especialmente bien, con quien estés resentido y repite el proceso. No dejes que el odio o la rabia se interpongan, deja que fluya el amor que tienes dentro.
- Por último, amplía el espectro a todos los seres vivientes de la tierra.

## **9. MEDITACIÓN GUIADA**

Al principio meditar es difícil, no sabemos de qué se trata ni cómo hacerlo. Por esta razón, una meditación guiada puede ser un buen ejercicio para realizar en clase. En internet hay infinitud de meditaciones guiadas. Aquí dejaremos dos que se pueden encontrar en YouTube y que nos parecen interesantes.

- a) <https://www.youtube.com/watch?v=-EiSmDcUVkM> El ejercicio de este enlace es adecuado tanto para niños/as como para jóvenes. Se hace una visualización y se cantan unos simples mantras (sonidos trascendentales).
- b) <https://www.youtube.com/watch?v=yVQPJ3sg-U8> Ejercicio de relajación para niños/as. Recorrido por varios sonidos, captando toda su atención y ayudándolos a lograr una concentración plena en el momento presente.

## **10. SENTIDOS Y CONCIENCIA**

En esta actividad colocaremos a los/as alumnos/as por parejas. Uno/a de ellos/as va a poner las manos sobre los hombros del compañero/a y lo va a guiar (mejor si es un

espacio exterior). El/la alumno/a guiado deberá permanecer con los ojos cerrados y moverse de manera consciente, prestando atención a sus pasos, a los sonidos, a la respiración, etc. El/la otro/a compañero/a lo/a llevará a un lugar dónde quiera tomar una foto. Entonces se parará, moverá la cabeza del compañero/a hacia el ángulo correcto y le apretará suavemente los hombros, de manera que éste/a abra los ojos momentáneamente para tomar la foto.

Pueden hacer dos o tres fotos (dependiendo del tiempo dedicado al ejercicio) y cambiar los roles. Al final, los/as alumnos/as que estaban siendo guiados/as describirán detalladamente las fotografías que han tomado a sus respectivos/as compañeros/as. Con la práctica, de cada vez serán más capaces de captar información del momento presente.



Guiando para tomar la foto





## C. Sugerencias y recursos

Aplicar el mindfulness en el aula puede ser muy gratificante para todas las partes implicadas, pero al principio puede ser una tarea exigente. Los/as niños/as puede que no sean capaces de estar atentos toda la práctica, o que se aburran. Aquí proponemos varios consejos y recursos para facilitar las actividades.

- Si es tu caso, recuerda que estás tratando con niños/as, usa vocabulario adecuado para su edad, de manera que entiendan el ejercicio. Por ejemplo, en lugar de mindfulness puedes decir ‘disfrutar lo que hacemos ahora’, o ‘vamos a concentrarnos’, etc.
- Recuérdales a los/as alumnos/as los beneficios de los ejercicios. ¿Por qué es importante estar presente cuando respiramos, cuando comemos, cuando escuchamos, etc.?
- Crea una rutina. Escoge (o los/as propios/as estudiantes) un momento del día para realizar las prácticas. La rutina da seguridad, además, los/as alumnos/as se acostumbrarán al mindfulness y lo tomarán como un hábito. Incluso lo practicarán cuando el/la profesor/a no esté presente.
- Enseña con el ejemplo. Tu presencia en la clase es más importante que cualquier práctica que realices. Cuando enseñes a respirar, fíjate en tu propia respiración. Cuando enseñes a controlar las emociones, fíjate en que tú mismo no te descontroles con tus estudiantes.
- Sé honesto acerca de tu conocimiento. Si practicas mindfulness o algún tipo de meditación o relajación, puedes comentarlo con los/as estudiantes. En caso contrario no pasa nada, el aula puede ser un buen escenario para que todos ganéis experiencia y aprendáis.
- Recuerda que enseñar y cambiar hábitos toma tiempo, paciencia y compromiso. Los/as niños/as no aprenderán de la noche a la mañana. Es un camino con una larga evolución. A poco a poco irán surgiendo los cambios.

A continuación se proponen algunos recursos para cuando se trabaje con los/as más pequeños/as. Aunque muchos/as niños/as aprenden rápido a estar en silencio y respirar,



no todos lo consiguen con facilidad. Estas ideas les facilitarán los ejercicios y les motivarán.

- **Equilibrio.** El equilibrio es una buena forma de preparación o acompañamiento para la meditación sentada. Sirve especialmente para aquellos niños/as inquietos/as o que les cuesta concentrarse. El ejercicio consiste en darle al alumno/a algún objeto para que se ponga sobre la cabeza durante la meditación/relajación. Puede ser un bolígrafo, un libro, etc. Esto le ayudará a concentrarse y a mantenerse quieto.
- **Sentir.** Parecido al ejercicio anterior. En este caso dale a los/as estudiantes algún objeto suave, de peluche o lana (por ejemplo). Con los ojos cerrados se deben concentrar en acariciarlo y notar el tacto del objeto en cuestión. Este ejercicio, cuando son pequeños/as, les calma y relaja. Además, se convierte en una meditación, pues sus sentidos están centrados en la acción de acariciar.
- **Movimiento.** Otra opción es guiar el ejercicio con movimiento. Ponte en frente de la clase (los/as estudiantes deben estar sentados en una posición cómoda, bien en los pupitres o en el suelo). Pon las manos enfrente de ti, a la altura del pecho como si fueras a empujar algo. Cuando subas los brazos, el alumnado debe inspirar; cuando los sostengas enfrente del pecho, deben mantener el aliento; cuando los bajes, deben exhalar. Ve ralentizando los movimientos a medida que avanzas en la práctica. Los/as alumnos/as pueden imitar tus movimientos. Cuando ya dominen la práctica, ellos/as mismos/as la pueden dirigir.



## D. Contamos contigo

La finalidad de este proyecto es tratar en el aula uno de los rasgos más definitorios y a la vez olvidados (en la educación) de la humanidad, el autoconocimiento (entendido como la habilidad de conocerse y reflexionar sobre uno mismo). Para ello, se enseñarán herramientas para desarrollar el autoconocimiento, la relajación y la concentración. Estas actividades no sólo ayudan a los/as niños/as en el día a día, sino que también influyen en el funcionamiento de la clase. Este es un microproyecto para ir consiguiendo una escuela mejor, una renovación educativa.

Usted es libre de utilizar este proyecto y compartirlo. Sólo le pedimos que si lo lleva a cabo en su centro, nos mande algunas fotos, para promocionar su centro y la acción de renovación que están llevando a cabo.

Entre todos podemos hacer una escuela mejor.

**Si eres un centro educativo dentro de la Red de Escuelas que se está renovando, puedes solicitar asesoramiento a través del siguiente correo: [teresa.castro@rieducacion.org](mailto:teresa.castro@rieducacion.org)**

*AVISO: El proyecto que se presenta en este documento posiblemente no encaje al 100% en su centro y debe ser el profesorado quien lo adapte. Cada centro, es diferente.*



**[microproyectos@rieducacion.org](mailto:microproyectos@rieducacion.org)**



**[www.rieducacion.org](http://www.rieducacion.org)**



**Rieducacion**



Red Internacional de Educación



RIEducacion



Red Internacional de Educación