

Hola, aquí os dejo una serie de propuestas para trabajar estas semanas. Estas y muchas otras las encontrareis en mi próximo libro :) :) :)

CANAL DE YOUTUBE: creamindfulness.es

Este es una de las herramientas más importantes del libro ya que pone a tu disposición muchos recursos de manera muy cómoda y lo más importante es que los pone a disposición de tus alumnos para revisarlos y practicar en casa.

Deja la lectura en este momento y suscríbete para disponer de los nuevos recursos que no paramos de crer en el mismo momento en que se suben a la web!!!

https://www.youtube.com/channel/UCLDxI85hhO9IQTF_qEbsryw

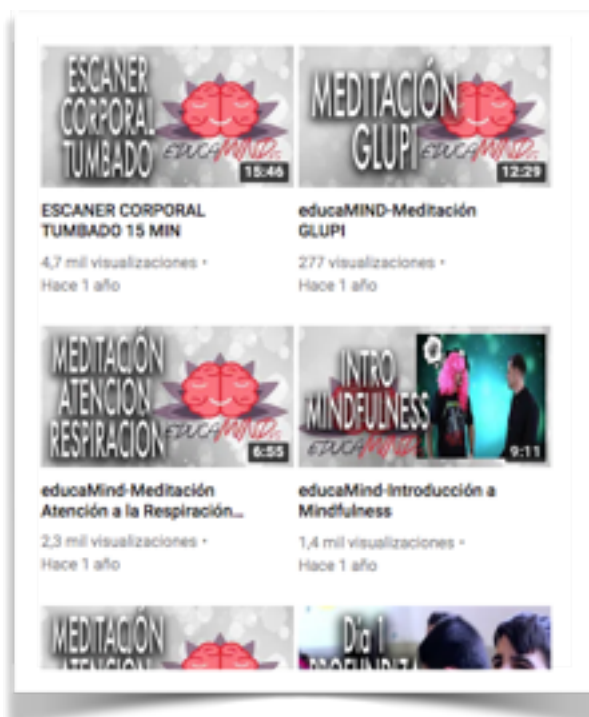
Dispones de multitud de videos de introducción a Mindfulness y de meditaciones guiadas como por ejemplo:

- 1.—ESCANER CORPORAL TUMBADO 15 MIN
- 2.—EducaMind-Meditación Atención a la 3,
- 3.—Respiración corta
- 4.—EducaMIND-Meditación GLUPI
- 5.—EducaMIND-Atención a los sonidos
- 6.—Introducción a Mindfulness.
- 7.—Animaciones que acompañan las sesiones.

Es recomendable que formalices la práctica a la vuelta del recreo o en esos momentos donde creas que es más conveniente.

-Meditación diaria en clase.

-Meditación diaria en casa. Antes de los deberes y acostarse.



La isla se hunde.

La isla se hunde

Crea grupos de 4 o 5 alumnos.

Por cada grupo pones una hoja de periódico extendida en el suelo y les indicas que cada equipo tiene un minuto para organizarse y estar todos dentro de la isla.

La única restricción es que ningún miembro del equipo puede apoyarse en el suelo de ningún modo. Pueden subirse unos encima de otros, pero siempre sin tocar el suelo.

Cuando lo hayan hecho todos vuelve a repetirlo pero doblando la hoja por la mitad, de modo que ahora tienen la mitad de espacio.

Vuelve a repetirlo doblando de nuevo la hoja por la mitad. En esta ocasión dales 3 minutos para probar y llegar a un acuerdo para lograrlo.

El objeto del ejercicio es romper barreras de contacto entre ellos y observar como trabajan en equipo. Te puede servir para detectar roles de líderes, saboteadores o pasivos.

Organiza los equipos con alumnos que normalmente no se relacionen, de modo que puedan empezar a crear lazos.

Es un modo muy divertido de comenzar y al mismo tiempo cambiar sus relaciones y obtener información de su personalidad.

C.- Atención a la respiración Bola de respirar (Foto de la bola)**Puedes dirigir la práctica o reproducir el fichero de audio:**

Te recomiendo que intentes dirigirla tu usando al principio la bola de respirar, así lo harás más divertido y te sorprenderás del efecto hipnótico que tiene utilizarla..

Sentaos con la erguída recta, pero cómodos..

Dejad que las manos reposen en los muslos o en el regazo... las plantas de los pies en el suelo y nada cruzado...

Haz un repaso por tu cuerpo y comprueba que estas cómodo... mueve tu cuello, tu espalda ...y acomódate.

Vamos a comenzar...

Toma una respiración profunda... llénate de aire

Cuando te llenes aguanta un poco y déjalo ir muy lento... tan lento como puedas

Vamos a hacerlo de nuevo

Respira una vez más dejando que el aire salga muy muy muy lento.

Observa las sensaciones del aire entrando por tu nariz..., por tus fosas nasales... Siente la temperatura

Nota como pasa por tu garganta... tu pecho... tu abdomen...

Siente tu abdomen expandirse

Siente tu abdomen relajarse cuando exhalas...

Vuelve a tomar otra respiración

Tu atención está totalmente en las sensaciones de la respiración

No existe nada más que tu respiración

Nota que gozo es poder respirar, cuanto puedes sentir solo con el aire entrando en tu cuerpo

Percibe cualquier matiz, cualquier detalle, cualquier sensación

Ahora como si hicieses un zoom con tu atención concéntrate en tu abdomen,

solo tu abdomen,

como se expande, todas las sensaciones que genera el aire al entrar en él como vuelve a su posición inicial al exhalar....

...y relájalo

Siente ahora el aire entrando en todo tu torso, como te llena, como te revitaliza...y como te relaja...

Observa si aparece algún personaje, si aparece la mente de monoperro o algún otro.

Lleva tu atención a tu cuello, como si el aire llegase ahí...y lo sueltas y lo relajas...

Otra vez...

Ahora lleva el aire a tu espalda... que se suelta y se relaja...

Relaja todo tu cuerpo... siéntelo suelto y relajado...

Ahora vuelves con la atención a la respiración, pero no la modificas... solo la observas... tal cual es...

si es profunda, es profunda, si es rápida, es rápida... la aceptas tal cual es y no tratas de modificarla, solo percibirla tal cual es... (deja unos segundos que respire)

Observa que dice tu mente, como si fuese la mente de otra persona.

Si te dan ganas de acabar o te aburres observa como son estas ganas, como las sientes en el cuerpo, que dice tu mente.

Continúa sintiendo...

Siente tu respiración... (deja espacio)

...Y ya toma una respiración profunda...

Si no te concentras observa que dice tu mente y como aparecen juicios automáticos.

Una mas...suelta lento...

Y poco a poco...comienza a moverte y vuelve con tu consciencia a la sala.

VAMOS A VIAJAR AL FUTURO

Cierra los ojos..., coge la posición que ya conoces, las plantas de los pies en el suelo y la espalda erguida.

Respira profundo elevando los hombros como si quisieras tocar las orejas con ellos...aguanta un poco...y suelta!!

Vuelve a llenarte de aire elevando tus hombros....y suelta!!!

Una última vez...Eleva...Suelta!!!

Ahora llénate de aire lentamente, sintiendo como entra en tu interior, como te llena...como se expande tu barriga...como crece...aguanta un poco...y lentamente, suelta el aire...mas lento... hazte consciente de todas las sensaciones que crea el aire...

Vuelve a llenarte de aire y a expulsarlo muy lento... más lento....

Lleva tu atención a los muslos y siente como reposan en la silla, percibe la diferencia que hay entre la parte de abajo de los muslos y la de arriba...

Siente tus gluteos...

Ahora vamos a realizar un viaje...un viaje al futuro...

Imagina que te elevas poco a poco y atraviesas el techo de la clase...

Y sientes que flotas...tranquilo, tranquila...y sigues elevandote....atravesando el techo del edificio y atraviesas las nubes...y sigues subiendo en una burbuja de tranquilidad

Y sigues ascendiendo atravesando la atmosfera y el espacio... te quedas flotando...tranquilamente...suave, muy suave....sientes tu respiración tranquila...

Y ahora sientes que te despiertas, estas en tu cama y sientes que es un buen día, estas contento, contenta. Has descansado bien y estas muy a gusto. Ese día vas al cole, al instituto, es el día de las notas, cuando vas a recogerla tu profesor o profesora te sonríe, notas que está contenta y al dártelas te da un abrazo y te dice que te has esforzado mucho y se nota.

Abres las notas y todo está aprobado con las notas que deseabas. Te sientes muy bien contigo mismo/a, sabes que ha sido un curso en el que te has esforzado y ha merecido la pena.

Fíjate en todos los detalles, que ropa llevas o podrías llevar, que personas hay, que dicen, que luz hay, que hay en las paredes, que sonidos se escuchan... todos los detalles.

Te sientes muy bien contigo mismo, muy bien.

Y sabes que mucha gente se va a poner muy contenta.

Ahora repasas todo lo que ha ocurrido en el curso y te das cuenta de que ha sido un curso fantástico, en el que has hecho muy buenos amigos y te lo has pasado muy bien.

Recuerdas todas esas ocasiones en las que has ayudado a algún compañero...y esas ocasiones en las que te han ayudado a tí...imagina una situación en concreto en la que te han podido ayudar....como te sientes? como se siente recibir ayuda y sentir que eres importante para los demás? También ves esas ocasiones en las que te has sentido un poco regular o has tenido problemas pero los superaste creyendo en tí, trabajando, confiando en las personas adecuadas...

Esa otra cosa que es tan importante para tí, que tanto deseas también se ha hecho realidad, también lo has conseguido..observa como te sientes.

Algo que ha cambiado al final de este curso es la relación con tus padres, es mucho más calmada y más cariñosa, eso te encanta.

¿Que has hecho para conseguirlo? ¿Que has hecho para sacar esas notas? ¿Que has hecho para llevarte bien y cuidar de tus compañeros? ¿Que has hecho para que mejore el ambiente de la clase? ¿Que has hecho para mejorar la relación con tus padres? ¿Con quien te has juntado? ¿A quienes has dejado de ver? ¿Que hábitos has adquirido? ¿Que hábitos has dejado? ¿Que ideas has cambiado sobre tí mismo? ¿Como te ves ahora habiendo conseguido todo eso, como eres?

Vuelve a respirar profundo... y poco a poco abres los ojos y vuelves a clase.

Ahora vas a escribirte una carta, una carta desde el futuro.

Los alumnos ahora se escriben una carta desde el futuro, desde la posición de ese alumno empoderado que ha realizado cambios en su vida y ha conseguido esos logros. Se la escribe al alumno actual que está aquí en clase.

En la carta ha de felicitarse por todo lo que ha conseguido, ponerlo lo más detallado posible, también le cuenta que es lo que ha hecho para conseguirlo y le da algunos consejos.

La carta comienza: Carlos, te felicito por....

En la carta se escriben consejos, se felicitan y rellenan:

- De quien me tengo que alejar.
- Que sitios tengo que dejar de visitar, actividades que realizar, hábitos...
- Que ideas tengo que abandonar sobre el curso, sobre mí
- Que tiene que dejar de ser importante para mí.

- A quien tengo que acercarme
- A que sitios tengo que acercarme, actividades, hábitos
- Que ideas tengo que adquirir sobre mí, sobre el curso.
- Que tiene que ser lo importante para mí.
- Como tengo que verme a mí mismo

5.-DINÁMICA DE APRECIOS

Prepara unas pequeñas pegatinas de colores con forma de círculos o estrellas.
Vamos a hacer dos filas con los alumnos, poniéndolos unos frente a otros creando un pasillo de 50 centímetros de ancho.

Si es necesario haz varios pasillos.

Decide cuál será la fila A y cuál la B.

Ahora los integrantes de la fila A dicen al compañero que tienen en frente algo que aprecia de él y le pone una pegatina en la frente o en otra parte del cuerpo que representa el aprecio.

Se desplazan un paso para encontrar un nuevo compañero y repiten el ejercicio.



Es posible que necesites dinamizar este ejercicio y des al principio ejemplos de actos que pueden agradecer.

9.-Este eres tu.

- 1) Pequeña meditación de centramiento.
 - 2) Recorre tus dones, lo que haces bien, lo que te gusta de ti, tu vida..., tus logros...
 - 3) Haz un dibujo que lo represente, no tiene que ser realista sino que de algún modo represente esas cualidades que tienes....
 - 4) Cada uno lo expone...
 - 5) Se dejan encima de la mesa y se van moviendo por el aula completando los dibujos de los compañeros con detalles, figuras, palabras que completen las cualidades positivas.
- Vigila que solo pongan aspectos positivos, crea un ambiente previo de tranquilidad y conexión....
En una sesión posterior pueden hacerle un marco de cartulina para que lo guarden como un recuerdo o se pueden poner en las paredes del aula

Haz un dibujo de ti mismo que te represente. No tiene que ser realista

9.-Saborear el ahora

Puedes realizar esta práctica varias veces.

Es una de las preferidas por los alumnos. Puedes hacerlo con un lacasito o con una pasa. Se trata de observar, desarrollar los sentidos, sentir totalmente fundido con el momento presente.

Reproduce el siguiente archivo y mientras están con los ojos cerrados deja sobre su mesa un lacasito o una pasa que encontrarán al abrir los ojos para continuar con la segunda parte de la meditación.

Reproduce alguno de los siguientes ficheros:

Meditación lacasito espacial.

Meditación pasa explorador.



A continuación planteas que vivir sin atención es vivir en el piloto automático, es como pasamos la mayoría de la vida, sin ver lo que está ocurriendo en el momento presente.

Preguntas al grupo:

-¿Que tendemos a hacer en piloto automático? (comer, lavarse los dientes...)

-¿Dónde está la mente cuando estamos en Piloto automático? (Pasado/Futuro/Juzgando/Preocupándose...)

-¿Cómo es estar en P.A.? Inconsciente, El tiempo pasa sin darte cuenta, las experiencias no se disfrutan, eres un sonámbulo...

-Haz una lista de las cosas que has hecho en Piloto Automático desde que te has despertado.

-Toma el compromiso de hacer dos actividades cotidianas en casa y otras dos en clase con atención plena. Aquí podéis hacer acuerdos globales.

Body Scan

Hoy vamos a repasar como se siente nuestro cuerpo.

Vamos a comenzar, cierra los ojitos y toma una respiración profunda, inhala por tu nariz y exhala por tu boca. Trata de expulsar el aire todo lo lento que puedas. Hazlo por entre los labios sintiendo como el aire calentito se escapa.

Continúa respirando, enfócate en tus pies. Como se sienten tus pies hoy, te duelen? Puedes sentir tus calcetines o tus zapatos en tus pies?

Ahora suavemente lleva tu atención a las piernas.

Como se sienten tus piernas? Puedes sentir las tocando algo? siente lo u estén tocando, tu ropa, el suelo, la silla...

Vamos a subir ahora con nuestra atención hasta nuestra barriga. Puedes sentir tu respiración en la barriga? Tu barriga se siente bien o te duele? Cuando estés listo comienza a sentir tus brazos. Se siente pesados o ligeros? puede sentir la mesa, o el suelo donde descansan?

Lleva tu atención ahora a tu cara. Trata de relajar tu cara y céntrate en tu respiración entrando y saliendo de tu nariz.

Eres capaz de sentir tu cabeza?

Cuando acabes, toma una respiración profunda, a través de tu nariz, exhalando por tu boca y suavemente, abre tus ojos.

16.-El reloj humano

Es un sencillo juego para iniciarse en la concentración.

Pueden tumbarse.

Han de permanecer muy concentrados.

Haces una señal y han de levantar su mano justo cuando hayan pasado 60 segundos.

El juego consiste en que deben contar internamente a velocidad constante desde uno a 60 sin distraerse. Puedes ayudarles al principio contando tu desde el segundo 1 al 10 para que capten la velocidad.

24.-Tu cofre de los tesoros.

Damos a los alumnos una ficha con el dibujo de un cofre y han de poner en el mismo personas, momentos, objetos, situaciones, recuerdos a los que tienen cariño. Posteriormente expone al resto del grupo porque los ha elegido y el significado que tienen para ellos. Esta es una actividad a través de la cual podemos conocer mucho más a nuestros hijos y alumnos.

Inevitablemente el alumno conecta con su esencia y su autenticidad. Al hacer la exposición el niño hace un ejercicio de honestidad y apertura que crea un ambiente mucho más sano en la clase. A partir de ese momento los compañeros se conocen más y cambian la mirada de simples alumnos a personas con las que coinciden en muchos anhelos y deseos.