

A N E X O S

Anexo 1. Entrevista a un experto en mindfulness.

P: ¿Cómo definirías el mindfulness?

R: En primer lugar yo creo que es bueno y nos puede ayudar saber a qué se refiere el término mindfulness que hoy en día se está poniendo de moda y se oye mucho hablar de ello. A veces se mezcla con otros términos como puede ser la meditación o técnicas de relajación y no sabemos muy bien qué es qué. En este sentido la palabra inglesa mindfulness hace referencia a la atención, sería como la mente en un estado de atención plena, atenta.

El mindfulness como técnica lo propuso Jon Kabat-Zinn, médico americano que empezó a introducirlo dentro del ámbito clínico, con enfermos, con pacientes en hospitales, viendo cómo estas técnicas que invitan y llevan a la persona a la calma, a la relajación, a ser conscientes, les influyeron favorablemente tanto a nivel físico como psicológico. Proviene de un ámbito digamos más clínico que de otro tipo. Desarrolló todo una técnica, unos programas de mindfulness que en nuestra sociedad occidental está teniendo gran aceptación. El mindfulness, si lo miramos más en profundidad en cuanto a bases, filosofías, fundamentos y demás, estamos hablando de meditación, meditación como toda la vida se ha escuchado. En el mindfulness, al menos hasta donde yo conozco, no se atiende tanto la parte espiritual. En meditación sí hay una parte muy clara de conexión con la parte espiritual del ser humano, de la persona, pero el mindfulness no lo toca, no tiene por qué. Dentro de los programas del mindfulness se habla mucho del estrés y de la gestión del estrés. Hoy en día, ¿quién no tiene estrés?, ¿quién no quiere vivir una vida en armonía, sin estrés? Esto lo toca muy bien el mindfulness, lo explicita, lo trabaja de una manera muy clara, pero no toca para nada la parte espiritual como diferencia a lo que es la meditación en sí. Sí trabaja con técnicas muy tradicionales, que llevan muchos años ahí, como pueden ser técnicas de relajación, ejercicios claros de meditación, incluso con ejercicios y clases de yoga. Se vale un poco de todas estas técnicas aunque no hable de cuestiones más profundas.

P: Para ti, ¿qué es lo que le hace tan eficaz? ¿Cuáles crees que son sus beneficios? ¿Cómo ayuda al desarrollo de la persona?

R: En el mindfulness se trabaja muy espaciadamente, los ejercicios se repiten una y otra vez, están como muy secuenciados, se aportan con mucha claridad y esto ayuda a la eficacia. Con una semana de práctica los beneficios ni los hueles, pero a lo mejor después de un tiempo y una rutina sistemática empiezas a notar cambios en ti mismo.

¿Por qué es tan eficaz? Yo creo que la propuesta es muy clara, muy secuenciada y esto ayuda a su eficacia. ¿Cómo influye en el desarrollo humano? La meditación, el mindfulness, la relajación, son una invitación a estar con uno mismo y a estar en conexión con lo que uno ya es. No se trata de crear nada nuevo, ni de tener una vida diferente, sino de ser lo que ya eres. Estas técnicas te invitan a esto, a poner la atención en ti mismo. Si pensamos en los niños, a medida que van creciendo, cuando ya van construyendo su ego y su carácter, más se alejan –como nos hemos alejado todos- de ese ser esencial. Con todos los estímulos de la vida cotidiana nos alejamos mucho de ese ser esencial, nuestra atención está como para afuera y estas técnicas nos ayudan a poner la atención para adentro, es como volver la mirada hacia dentro.

P: Es concentrarse en el aquí y el ahora, ¿no?

R: Sí, pero más que concentrarse en el aquí y el ahora, es vivir el aquí y el ahora y vivir en el aquí y el ahora. Lo que sea que esté sucediendo es aquí, es ahora, la vida ocurre aquí y la vida ocurre a cada momento, es como darnos cuenta y vivir desde ahí.

P: ¿Crees que es importante dedicar tiempo al mindfulness en la escuela?

R: No sé si es importante, creo que viene bien, creo que es beneficioso. Relacionado con lo que te decía antes, te permite dar un espacio y un tiempo al estar con uno mismo, y que esto tenga un lugar en la escuela es fantástico. A veces el sistema educativo está tan lleno de curriculum y de contenidos que la atención de los profesores se nos va a los contenidos, y a los alumnos les llevamos a los contenidos. A veces, aunque no siempre ocurre así, pues creo que hay mucha humanidad dentro de la educación, nos olvidamos de que estamos con personas y de que somos personas, yo creo que el mindfulness nos permite darnos cuenta de esto.

P: Sé que has llevado a cabo alguna sesión de mindfulness en la escuela y me gustaría saber tus objetivos con esas prácticas.

R: Lo que yo he hecho no lo ubicaba sólo dentro del mindfulness. Sí que había ejercicios y propuestas concretas del mindfulness, pero también muchas otras que yo las incluiría más en meditación. Pero, bueno, salvando un poco las diferencias del lenguaje, me he dedicado tanto al mindfulness, como a la inteligencia emocional o como al trabajo con la meditación.

Cuando empecé no tenía ningún objetivo, surgió a raíz de mi experiencia personal. En mi práctica diaria y en mi vida hago meditación, es algo que va conmigo. Lo que yo vivo y para mí es bueno me parece bien ofrecérselo a los niños. Hay que tener mucho cuidado con esto porque lo que es bueno para mí no siempre es bueno para ellos. No tuve un objetivo claro, sino que fluyó de la siguiente manera: esto a mí me viene bien, voy a proponérselo a ver qué tal les va a ellos. Así empecé, los objetivos vinieron después, se elaboraron después y hacen referencia a la toma de conciencia personal de uno mismo, al reconocimiento de las emociones, a cómo todo esto influye en la mejor convivencia dentro del grupo y de las personas que estamos en la escuela. Los objetivos a grandes rasgos irían hacia el desarrollo de una inteligencia emocional en los niños, en las personas. Al igual que otras inteligencias, todo se puede trabajar porque está en ellos, se puede estimular porque está en ellos. Es como facilitarles esto, el estímulo de esta inteligencia emocional a través del reconocimiento de sus propias emociones, del autoconocimiento, cada uno al nivel que puede según la edad. Y también la autorresponsabilidad, es decir, lo que me pasa a mí es mío, no se lo vuelco al otro. Todo esto revierte en una convivencia más armoniosa.

P: ¿Llevaste a cabo esas prácticas porque viste una necesidad en el aula, o simplemente querías probar algo nuevo?

R: No vi una necesidad concreta, por ejemplo conflictos excesivos, ambientes muy conflictivos entre los niños fuera o dentro del aula, en los patios. No, no fue fruto de esto, fue más como preguntarse ¿cómo resultará esto con los niños?

P: ¿Cómo estructuraste las sesiones?

R: Fue un trabajo progresivo. En primer lugar decirte que ha sido siempre grupal, siempre en grupo, con un grupo de veinticinco niños de entre cuatro y cinco años.

Los primeros pasos fueron tomar contacto con nuestra respiración a través del cuerpo. Ellos más o menos estaban habituados porque realizamos psicomotricidad en

las aulas y se trabaja también con el cuerpo. Dentro de nuestro cuerpo tomar contacto con la respiración y, cuando respiro, dónde se está produciendo la respiración, si es la tripa lo que se me hincha, o si es el pecho lo que lleno o qué ocurre ahí. Primero fue una invitación a cosas muy sencillas: sentaros en el suelo, poner las manos encima de vuestro abdomen, en la tripita y respirar, y entonces al respirar notar cómo la tripa sube y al exhalar cómo baja. Algunos niños, como nos pasa a los adultos, no respiran con el abdomen respiran con el pecho y, cuando llamas la atención sobre ello es como... voy a llenar la tripa. Al principio es forzado pero luego sale natural. Los bebés si nos fijamos cuando están dormidos respiran con el abdomen, nadie les ha enseñado, lo hacen de manera natural. Es un poco esto, tomar la conciencia de respirar y poner las manos me ayuda a sentir la tripa, cómo sube como un globo y al exhalar cómo baja. Lo básico fue eso, el contacto con la respiración. Después hay que ir cambiando la postura de sentados, no en la misma sesión, pero sí en sesiones continuadas. Pasar de estar sentados a tumbados y llevando nuestra atención a las diferentes partes del cuerpo. De ahí pasamos a la relajación con ejercicios de presión- extensión, que es tensión –soltar. Ver el contraste de cuando tenso fuerte la mano y cuando suelto y la relajo qué pasa ahí. El tensar primero me ayuda luego a relajar, y a notar también las diferencias.

Por aquellos tiempos di en una librería con un libro que se llama "Inteligencia emocional infantil y juvenil" Me llamó mucho la atención que fuese "infantil y juvenil", pues hasta entonces para mí era inteligencia emocional en general o, desde Daniel Goleman, inteligencia emocional o educación emocional, pero como más orientado hacia el adulto. El libro está escrito por Linda Lantieri, que es una mujer americana que contextualiza muy bien el por qué y el para qué darle un espacio a la inteligencia emocional en los niños y en los jóvenes. Empecé a trabajar con este texto, que tiene una parte teórica en la que fundamenta el por qué y el para qué y cuál fue su experiencia en el entorno en el que estaba. Luego tiene una parte práctica en la que propone, para niños de cinco a doce años de edad, ejercicios de relajación planteados progresivamente en función de la edad y ejercicios de atención plena también según la edad. El libro viene con dos CDs que primero escuché y puse en práctica en casa y luego se lo propuse a los niños.

P: ¿Qué metodología utilizaste? ¿Qué actividades llevaste a cabo?

R: Lo primero, contacto con la respiración, eso siempre está presente. Luego iría la toma de conciencia del cuerpo en general. A continuación, ejercicios de relajación, basándome sobre todo en el método tensión-relajación. El siguiente paso serían prácticas guiadas que yo iba inventando, iba elaborando en el momento. A veces les proponía visualizaciones: en estado de relajación les iba guiando para que trataran de imaginar cosas y cómo trabajar con su cuerpo y con su mente.

Después de haber estado trabajando con todo esto, vinieron los ejercicios de atención plena. En estos ejercicios se trabaja mucho con la atención utilizando sonidos. Consideré que sería muy interesante experimentar con ellos. Después vinieron los ejercicios de atención plena que alternaba con ejercicios de relajación. Experimenté con mantras porque, bueno, el sonido a mí me parece muy valioso, de gran ayuda para fijar la atención. El mantra digamos que es un sonido, la palabra mantra quiere decir algo así como el sonido esencial. El mantra es como un cuidado para la mente, es un sonido que se repite muchas veces y que ayuda a que la mente se calme. Crea un ambiente mental de más pausa, de más calma, también de concentración porque la atención la fijas en el sonido. Los mantras pueden ser variados: hay mantras muy genuinos, muy auténticos, lo que es el mantra en sí, con voces humanas, y luego hay mantras un poco más elaborados en cuanto que aparecen melodías, que parecen más fáciles, igual más armónicos, y casi todos son cantados, o sea, con palabras o con sílabas. Se va repitiendo la sílaba o la palabra y también la melodía. Mediante esta repetición conseguimos que la mente se pause y fijamos la atención en el sonido. Utilicé los mantras, sobretodo uno muy concreto que se puede hacer además con la coordinación de los dedos: se trata de repetir la palabra “sa-ta-na-ma” prestando atención a la coordinación motriz. Hay que estar muy atento porque te puedes equivocar muy fácilmente. Además, hay una cadencia musical y si no estás muy atento puedes entrar a destiempo. Todo ello favorece la atención. Los niños cogieron muy bien esta experiencia con mantras, con “sa-ta-na-ma” en concreto, fantásticamente. Me llevé una sorpresa enorme al ver cómo ellos hacían con los deditos, cómo repetían, cómo cantaban.

P: ¿Crees que el papel del profesor es fundamental en las clases? ¿Cómo debe ser su actitud, rol, la mirada, el contacto que tiene que mantener con el alumnado? ¿Cómo debe ser la intervención? ¿Qué resaltarías del papel del docente en esas prácticas?

R: Bueno, yo creo que el papel del profesor siempre es fundamental, no porque sean estas prácticas, sino en cualquier otra, ya sea en kirolak o en cualquier otra cosa, porque es una cuestión de persona a persona. Esta actitud o forma de estar sí que creo que influye mucho en el aula porque si estás desde ti, desde tu persona, ellos enseguida lo saben, y cuando no estás también lo saben. Los niños, si son algo, son intuitivos y sabios, grandes sabios. Y entonces, claro, ellos enseguida se dan cuenta, o sea para cuando tú vas ellos ya han vuelto. En este sentido, el lenguaje no verbal funciona muchísimo y el lenguaje energético también. Cuando estás desde tu persona, desde lo que eres, no pretendiendo ser otra cosa, ni yendo de nada, ni de enseñante “yo vengo aquí a enseñarte o vengo aquí a corregirte o a decirte lo que está bien o a decirte que tienes que compartir”, cuando estás desde ti, desde tu lugar, eres su referencia y te necesitan. Luego están los aspectos emocionales. Si tú entras a la clase nervioso o preocupado por algo, a la media hora el ambiente de la clase puede estar muy alterado. Si te mantienes en calma, aceptando todo lo que está pasando, que no quiere decir no poner límites, sino con los límites que sean necesarios, pero aceptando lo que ocurre, ellos están de otra forma, más calmada. Y en estas técnicas en concreto, pues lo mismo, no es coherente si estás haciendo una invitación a la calma y tú estás nervioso porque el niño no se acaba de centrar y no se relaja. Ellos comentan “me estás pidiendo que me relaje, y tú ¿cómo estás?”.

P: ¿Qué evaluabas de las prácticas, en qué te fijabas y qué conclusiones sacaste?

R: Al principio fue como una mirada global, cuando hacíamos las prácticas mi mirada iba más al conjunto: si había ambiente de calma, si el grupo de niños estaba en actividad, algo así, mi mirada iba dirigida ahí. Con el tiempo me fijaba en niños concretos, niños que tenían mayor dificultad. Hay niños que tienen una gran dificultad para tumbarse en clase boca arriba. No es que no quieran, que no te estén haciendo caso, por lo que sea tumbados no pueden estar y prefieren hacerlo sentados. Hay que observar esto también. A lo mejor, después de tres meses, un día se tumbaban y entraban en la relajación. Esas cosas también me llamaban la atención. También hay que elegir bien el momento, ver qué favorece y qué no. A veces hay momentos que no, que no son para relajarse: por mucho que digas ellos te están diciendo que eso no toca, que necesitan seguir en el patio corriendo. Eso también hay que tenerlo en cuenta. Yo les hacía propuestas concretas, yo iba con algo muy concreto, pero luego ellos me respondían y

me iban diciendo por dónde. Si algo me ha enseñado este proceso es que a los niños hay que respetarles mucho y que los niños son niños, no son adultos. Si esto es bueno para mí quizás para ellos también, pero puede que sea bueno o no. Sus necesidades son las suyas propias y creo que hay que ser muy respetuosos. Lo que yo creo que es bueno para ellos, porque para mí puede ser bueno, quizás para ellos no. No tenemos que proyectar nuestras necesidades en ellos. Con mucho tiento les puedo proponer, pero hay que observar lo que los niños realmente necesitan o no.

En principio también diría que un niño sano, normal, que está en armonía, no necesita ejercicios de relajación, no necesita mindfulness. Un niño de dos o tres años está pleno en lo que está, en su experiencia, está concentrado porque está en sí. Después, con el crecimiento, con la socialización, con la construcción del ego, empieza a haber otras cuestiones, la atención empieza a estar fuera, empieza a haber comparación con el otro, empieza a haber una necesidad de reconocimiento hacia su trabajo, querer mostrarlo, la cosa va cambiando. Ahí puede tener más sentido todo esto, que sigan siendo lo que ya son, que no pierdan la conexión que ya tienen. No es que nosotros vayamos con “¡qué bueno es el mindfulness!, con “¡qué buena es la relajación! ¡Mira qué bien, cómo te voy a ayudar a que seas tú mismo! No, esto no es así, el niño ya es él mismo. Esto sí que los niños me lo han dicho muy claramente.

P: Para terminar, ¿quieres añadir algo más?

R: Al principio, cuando empecé con este proyecto lo hice con mucha ilusión, ponía mucho de mí en ello. Pero claro, me he dado cuenta de que esto no es una asignatura como cuando les enseño matemáticas y hacemos ejercicios y más ejercicios. Con la relajación no pasa lo mismo, no va de eso, no hay que insistir en relajación y más relajación, sino que es algo que es bueno que esté integrado. En clase se puede dedicar un espacio, se puede ejercitar y creo que es muy bueno, no les va a hacer ningún mal. Pero es más una actitud, es una forma de estar en todo, no sólo en el momento de la relajación, o en el momento del mindfulness. Y, como he dicho antes, los adultos debemos ser muy respetuosos con los niños y hacer un gran ejercicio de humildad. No podemos utilizar el mindfulness como si fuese un contenido más. Hay que tener mucho cuidado en cómo se lo proponemos a los niños. Se basa más en dejarnos llevar por ellos. Hay que mirarles realmente a los ojos, mirarles, escucharles y observarles mucho, sin condicionamientos, observarles y estar desde lo que cada uno somos.

Anexo 2. Encuestas realizadas al profesorado de la Ikastola.

ENCUESTA

1.- ¿Crees que es importante trabajar las emociones en la escuela?, ¿Por qué?

Creo que es vital, los alumnos tienen que sentirse bien con ellos mismos para poder aprender. Tenemos que ayudarles sentirse seguros en la escuela.

2.- ¿Crees que es importante trabajar el autoconocimiento?, ¿Por qué?

Si. Lo primero es conocer a si mismo y luego conocer a los demás.

3.- ¿En tu asignatura dedicas tiempo a trabajar las emociones y el auto-conocimiento?, ¿Por qué?, ¿Cómo?

Creo que las emociones tienen que ser unos contenidos transversales. Y trabajar cuando aparecen al instante en todas las asignaturas.

4.- ¿Si consideras que es importante y no lo haces, por qué crees que no lo haces y que necesitarías para animarte a hacerlo?

Trabajo cuando aparecen. Explicando, preguntando, ...

ENCUESTA

1.- ¿Crees que es importante trabajar las emociones en la escuela?, ¿Por qué?

Si, es muy importante trabajarlas ya que durante toda su vida los alumnos se van a enfrentar a situaciones que les van a generar múltiples emociones y tienen que ir aprendiendo a lidiar con ellas.

2.- ¿Crees que es importante trabajar el autoconocimiento?, ¿Por qué?

Si, claro que es importante. Para conocer el mundo, otras personas, situaciones... partimos de nuestro cuerpo, es la base de todas las interacciones con otras personas y el medio.

3.- ¿En tu asignatura dedicas tiempo a trabajar las emociones y el auto-conocimiento?, ¿Por qué?, ¿Cómo?

En educación física encontramos muchos momentos adecuados para trabajar estos dos términos. En primer ciclo el esquema corporal y la lateralidad es la base de todo lo trabajado. Las emociones no las trabajamos específicamente, pero se dan muchas situaciones donde los niños se pueden expresar libremente y ahí es donde se ven verdaderas emociones naturales del niño.

4.- ¿Si consideras que es importante y no lo haces, por qué crees que no lo haces y que necesitarías para animarte a hacerlo?

Trabajar específicamente las emociones es algo a lo que hasta ahora no se le ha dado especial importancia hasta ahora en educación física, pero poco a poco espero poder buscar momentos para poder trabajarlo.

ENCUESTA

1.- ¿Crees que es importante trabajar las emociones en la escuela?, ¿Por qué?

Creo que las emociones hay que trabajar en todos los lugares y momentos. En esta sociedad de hoy no hay mucho costumbre de ello y la gente puede ser un buen lugar ya que lo mejor es trabajar desde pequeñas. Trabajar las emociones es dar sentido a la vida y poder así entenderse mejor. Trabajando las emociones los alumnos pueden mejor en su aprendizaje.

2.- ¿Crees que es importante trabajar el autoconocimiento?, ¿Por qué?

Creo que es la base de todo aprendizaje, si no se sabe como es (puedo uno y donde tiene sus límites es difícil seguir para adelante. Este proceso reflexivo es muy complicado pero es la base de todo ser. Es importante que cada alumno sepa como es y que características tiene. Hay que ayudarles en este proceso de conocimiento del yo.

3.- ¿En tu asignatura dedicas tiempo a trabajar las emociones y el auto-conocimiento?, ¿Por qué?, ¿Cómo?

A través de la música se trabajan las emociones ya que cada canción tiene un sentimiento ligado. Es muy bueno y recomendable trabajar las emociones mediante la música y con estas iremos conociendo más realmente lo que somos por dentro. A los alumnos hay que dejarles sentir, ponerles diferentes tipos de música y que saquen lo que en ese momento sienten sin quererlo como mínimo. La relajación también es muy importante por el auto-conocimiento.

4.- ¿Si consideras que es importante y no lo haces, por qué crees que no lo haces y que necesitarías para animarte a hacerlo?

Creo que en mi asignatura de música ya se trabajan las emociones. Es importante creer en las emociones y en nuestro yo interior.

Anexo 3. Diseño de la intervención.

Número de la sesión: 1**Fecha:** 20/04/2015**Duración:** 50 minutos**Inicio:** 13:50**Participación:** grupal e individual**Lugar:** aula de música**Material:** el libro “*Inteligencia emocional infantil y juvenil*”, folios y lápices.**Objetivos:**

1. Familiarizarse con la técnica mindfulness.
2. Relajar el cuerpo mediante un ejercicio de relajación muscular progresiva.
3. Comparar cómo se sienten los alumnos/as cuando están relajados/as y cómo cuando están estresados/as.
4. Identificar y compartir las emociones y los sentimientos producidos por la experiencia.

Descripción de la intervención:

- Acogida: 15 minutos

En la primera sesión, les diré a los alumnos/as que me gustaría compartir con ellos/as unos momentos especiales. Les explicaré, por un lado, lo que vamos a aprender juntos durante las cinco sesiones de mindfulness que van a llevarse a cabo y, por otro lado, por qué les pido que participen en las actividades de cada sesión. Primeramente, el alumnado formará un círculo grande en el suelo y les preguntaré si han oído hablar del término mindfulness. Como la mayoría de ellos/as no conocerán este término, los primeros minutos de la sesión se dedicarán a averiguar su significado. Les explicaré que el término mindfulness se traduce como “atención plena” y, seguidamente, hablarán sobre lo que les sugiere este término. Si viese que no dan una explicación satisfactoria, les indicaré que la atención plena significa poner total atención en algo, lo que puede ayudarles a prestar atención y facilitar su aprendizaje. De esta manera pretendo aumentar el interés y motivación por la práctica. También les indicaré que mediante la práctica, a lo largo de las cinco sesiones, van a trabajar con sus emociones y aprender más sobre ellos mismos/as. A continuación, les explicaré en qué consiste la primera sesión. Los alumnos/as relajarán el cuerpo mediante un ejercicio de relajación muscular progresiva, es decir, van a comparar cómo se sienten cuando están relajados y cómo cuando están estresados. Para ello, durante unos segundos, tendrán que mantener la tensión en la zona del cuerpo que yo les vaya indicando y, a continuación, liberar con rapidez el músculo contraído.

- Desarrollo: 20 minutos

Antes de empezar con la actividad, haré una pequeña demostración que todos los alumnos/as repetirán conmigo. Cerrarán el puño con fuerza mientras cuentan hasta 5 y luego lo relajarán mientras cuentan hasta 10. Después de asegurarme de que todos/as han entendido la dinámica, les pediré que se tumben, que se pongan en una posición en la que se sientan cómodos/as física, mental y emocionalmente, y que poco a poco vayan concentrándose. Cuando vea que

todos/as están preparados/as, comenzaré a leer el guión de la actividad “*Relajación: relajación muscular progresiva*” que aparece en el libro “*Inteligencia emocional infantil y juvenil*” (ver anexo 6).

○ **Cierre:** 15 minutos

Les pediré que formen de nuevo un círculo grande y les ayudaré a explorar y a reflexionar acerca de lo ocurrido durante la relajación muscular progresiva. Para ello les formularé diferentes preguntas a las que responderán en un folio. Las preguntas serán las siguientes:

1. ¿Cómo te has sentido durante la actividad? ¿Cómo te sientes ahora mismo?
2. ¿Qué has pensado?
3. ¿Qué partes del cuerpo han sido más fáciles de relajar? ¿Y las más difíciles?
4. ¿Te ha servido esta actividad para conocer algo más sobre ti?
5. ¿Te ha gustado? ¿Por qué?

A continuación, les invitaré a compartir su experiencia con los demás. La participación será voluntaria, es decir, no forzaré a nadie a participar.

Comentarios y recomendaciones de la tutora:

“Ha sido una sesión muy interesante, has conseguido que los alumnos estén motivados e implicados en la relajación. Sería aconsejable que la lectura durante la técnica fuese más lenta y pausada, para que los alumnos tengan más tiempo de interiorizar los ejercicios y ponerlos en práctica. Tal vez una luz más tenue hubiera sido de gran ayuda”.

Número de la sesión: 2**Fecha:** 21/04/2015**Duración:** 50 minutos**Inicio:** 8:50**Participación:** grupal**Lugar:** aula de música**Material:** el libro “*El niño atento*”, un ordenador, la canción “Free Nelson Mandela”, una caja, folios y lápices.**Objetivos:**

1. Relajar y liberar el cuerpo con la ayuda de música.
2. Observar qué efectos produce la música en el cuerpo, cobrando conciencia tanto de su experiencia interna como externa.
3. Identificar y compartir las emociones y los sentimientos producidos por la experiencia.

Descripción de la intervención:

- Acogida: 10 minutos
Pediré a los niños/as que formen un círculo grande en el suelo y dedicaremos los primeros minutos a aclarar qué son las emociones y los sentimientos. Luego les explicaré que durante la sesión relajarán el cuerpo ayudándose de música, imitando los movimientos de otro compañero/a al que llamaremos líder. También les comentaré que cuando oigan una palmada deberán detenerse y esperar a ver quién es el siguiente líder, que será elegido tocándole la cabeza. La secuencia se repetirá hasta que todo el mundo haya desempeñado el papel de líder.
- Desarrollo: 20 minutos
Antes de empezar con la actividad, les pediré que se levanten del suelo, manteniendo el círculo inicial, y haremos una pequeña demostración en la que yo desempeñaré el rol de líder. Pondré la música y comenzaré a moverme de manera divertida y creativa, pidiéndoles que me imiten. Después de comprobar que todos/as han entendido la dinámica, daré paso a la actividad donde serán ellos/as quienes transmitan lo que la música les sugiera. Tocaré la cabeza de uno de los alumnos/as para indicarle que será el primer líder. El líder tiene que sentir la música y transmitir lo que ella está provocando en su cuerpo, mientras que los demás compañeros/as tratarán de seguir sus pasos e imitar sus movimientos.
- Cierre: 20 minutos
Les pediré que se sienten en el suelo formando un círculo y les ayudaré a explorar y a reflexionar acerca de lo ocurrido durante la actividad. Para ello les formularé diferentes preguntas que responderán en un folio. Las preguntas serán las siguientes:
 1. ¿Qué te ha transmitido la música? ¿Cómo lo has expresado?
 2. ¿Cómo te has sentido durante la actividad? ¿Cómo te sientes ahora mismo?
 3. ¿Ha sido más fácil ser líder o imitar los movimientos de los demás? ¿Por qué?

4. ¿Qué has pensado?
5. ¿Te ha servido esta actividad para conocer algo más sobre ti?
6. ¿Te ha gustado? ¿Por qué?

Cuando todos/as hayan contestado las preguntas, les pediré que escriban en un trozo de papel una de las emociones o algún sentimiento que les gustaría compartir con sus compañeros/as. Luego introducirán el papel en una caja colocada en medio del círculo y leeré en voz alta y de forma anónima todos los papeles, para que conozcan las experiencias del resto de sus compañeros/as.

Comentarios y recomendaciones de la tutora:

“Ha sido una clase muy divertida, donde los alumnos han tenido la oportunidad de relajarse a través del movimiento. Una sesión muy bien dirigida y amenizada por la profesora. Algunos alumnos han sentido vergüenza y han tenido dificultades para dejarse llevar por la música, pero la profesora les ha sabido acompañar y les ha permitido no hacerlo si no estaban preparados”.

Número de la sesión: 3

Fecha: 22/04/2015

Duración: 50 minutos

Inicio: 11:10

Participación: individual

Lugar: aula

Material: el libro “*Inteligencia emocional infantil y juvenil*”, platos de plástico, galletas saladas, globos de colores y rotuladores.

Objetivos:

1. Centrar la mente mediante un ejercicio de atención plena.
2. Mejorar la capacidad para prestar atención al momento, sin emitir juicios.
3. Identificar y compartir las emociones y los sentimientos producidos por la experiencia.

Descripción de la intervención:

- Acogida: 15 minutos
Les comentaré que en las siguientes dos sesiones trabajaremos cómo concentrar la mente con diferentes ejercicios de atención plena. A continuación, les diré que van a comer una galleta salada con atención plena y les preguntaré qué creen que esto significa. Después de escuchar las opiniones de los alumnos/as, les indicaré que comerán la galleta de una manera diferente: con mucha lentitud, como si estuvieran comiendo a cámara lenta, para sentir la atención plena mientras comen. Les explicaré la actividad y me aseguraré de que todos/as hayan entendido la dinámica.
- Desarrollo: 20 minutos
Repartiré a cada alumno/a dos galletas saladas y les daré la oportunidad de comerse una antes de continuar con la actividad. A continuación, les pediré que sigan mis indicaciones (ver anexo 7): que concentren toda su atención en la segunda galleta, que la observen con atención y que la toquen, pero sin llevársela a la boca. Después de unos minutos mirando y tocando la galleta en silencio, les pediré que describan la galleta con palabras. Para ello les ayudaré haciendo preguntas acerca de su color, tamaño, textura, olor, etc. Para terminar, les indicaré que van a comerse la galleta a cámara lenta. Los alumnos/as se llevarán la galleta a la boca y, sin morderla, tendrán que moverla con la lengua por su boca. Cuando se lo indique, morderán la galleta muy despacio, la saborearán bien y la tragarán lentamente.
- Cierre: 15 minutos
Les ayudaré a explorar y a reflexionar acerca de lo ocurrido durante la actividad. Para ello les formularé diferentes preguntas a las que responderán en un folio. Las preguntas serán las siguientes:
 1. ¿Cómo te has sentido durante la actividad? ¿Cómo te sientes ahora mismo?
 2. ¿Qué has pensado?
 3. ¿Has notado alguna diferencia al comer la primera galleta y la segunda?
 4. ¿Te ha servido esta actividad para conocer algo más sobre ti?

5. ¿Te ha gustado? ¿Por qué?

A continuación, repartiré un globo y un rotulador a cada uno/a. Tendrán que escribir una de las emociones o algún sentimiento que les gustaría compartir con sus compañeros/as. Cuando todos/as hayan terminado, lanzarán los globos al aire y cogerán uno al azar. Para finalizar la sesión, cada niño/a leerá el mensaje escrito en el globo que haya cogido.

Comentarios y recomendaciones de la tutora:

“Los alumnos/as han sabido exponer muy bien sus emociones y sentimientos en los globos. Las sesiones avanzan y se observan mejoras en las reflexiones y en la manera de actuar de los alumnos. Con la técnica de los globos, la profesora les ha motivado mucho, pese a que alguno se ha distraído jugando con ellos. Pero, en general, la profesora ha logrado crear un ambiente de atención y reflexión que cada vez les está enganando más”.

Número de la sesión: 4

Fecha: 23/04/2015

Duración: 50 minutos

Inicio: 15:05

Participación: individual

Lugar: aula

Material: el libro *“Mindfulness para enseñar y aprender”*, un triángulo musical, folios y lápices.

Objetivos:

1. Centrar la mente mediante un ejercicio de respiración con atención plena.
2. Mejorar la capacidad para prestar atención al momento, sin emitir juicios.
3. Dibujar la mente, describiendo gráficamente su experiencia con un refuerzo de atención plena.
4. Identificar y compartir las emociones y los sentimientos producidos por la experiencia.

Descripción de la intervención:

- Acogida: 10 minutos

Les explicaré que van a concentrar la mente como en la sesión anterior, pero esta vez lo harán mediante la respiración con atención plena. Primeramente les explicaré la actividad y me aseguraré de que todos/as hayan entendido la dinámica.

- Desarrollo: 20 minutos

Antes de comenzar con la actividad, repartiré a cada alumno/a un folio en blanco y les pediré que lo dividan en tres columnas. Cuando hayan dividido la hoja en tres partes, se sentarán en silencio de una manera en la que se sientan cómodos física, mental y emocionalmente. El hecho de estar sentados con comodidad les ayuda a centrarse en la respiración. También les daré la posibilidad de elegir entre mirar hacia abajo o cerrar los ojos.

Primera parte: estado mental actual.

Cuando estén preparados, les pediré que adviertan lo que está pasando por su mente en ese preciso momento, y haré unas preguntas para guiarles en la reflexión: ¿Tienes pensamientos, sentimientos o sensaciones? ¿Ninguno, alguno o muchos? ¿Se mantienen constantes o cambian? Después, les pediré que dibujen en el tercio izquierdo de la hoja una imagen de su estado mental actual. Les recordaré que, al terminar, permanezcan sentados en silencio, respetando a los compañeros/as que aún no hayan terminado.

Segunda parte: en silencio después del sonido.

Haré sonar un triángulo musical y les pediré que escuchen hasta que se difumine el sonido. A continuación, les diré que vuelvan a observar lo que está pasando por su mente y que dibujen en el tercio central de la hoja una imagen que lo represente. Cuando terminen pediré que se mantengan en silencio.

Tercera parte: silencio y respiración con atención plena.

Les pediré que escuchen otra vez el triángulo musical hasta que se difumine su

sonido y les diré que trasladen la atención a su respiración. Les guiaré en la respiración, diciéndoles que respiren con normalidad, prestando atención a la sensación del aire al llenarles los pulmones y al salir de nuevo por donde entró. Después, les pediré que vuelvan a observar lo que está pasando por su mente en ese momento y que dibujen en el tercio derecho de la hoja una imagen que lo represente. Así mismo, les comentaré que cuando la mente divague, simplemente observen hacia dónde se han dirigido los pensamientos y que vuelvan la atención a su respiración.

○ **Cierre:** 20 minutos

Les ayudaré a explorar y a reflexionar acerca de lo ocurrido durante la actividad. Les haré las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo te has sentido durante la actividad? ¿Cómo te sientes ahora?
2. ¿Qué has pensado? ¿Ha aparecido alguna emoción dentro de ti?
3. ¿Ha habido alguna diferencia en tu estado mental después de estar sentado en silencio, sin centrarte en nada en particular, respecto de tu estado mental cuando te has centrado en escuchar el sonido que se perdía? ¿Y cuando te has centrado en la respiración?
4. ¿Te ha servido esta actividad para conocer algo más sobre ti? ¿Qué?
5. ¿Te ha gustado? ¿Por qué?

Mirarán sus dibujos y reflexionarán sobre la experiencia escribiendo sus ideas en un folio. Antes de finalizar, invitaré a algunos voluntarios/as a que con sus dibujos y con sus palabras describan su estado mental durante las tres partes de la actividad. Entre todos/as sacarán sus propias conclusiones de la práctica.

Comentarios y recomendaciones de la tutora:

“Esta sesión se ha llevado a cabo a las 3 de la tarde y se ha notado. Los alumnos han llegado del patio excitados y la sesión ha empezado sin que estuvieran lo suficientemente preparados. En estas situaciones, sería recomendable hacer una cortita relajación de 5 minutos, con música de fondo, pidiendo a los alumnos que se relajen con los ojos cerrados, en una postura cómoda, para empezar así la sesión más centrados y tranquilos. Pese al nerviosismo de la clase, las reflexiones finales de varios alumnos explicando los porqués de sus dibujos han sido muy interesantes y creo que se han conseguido los objetivos de la sesión”.

Número de la sesión: 5**Fecha:** 24/04/2015**Duración:** 1 hora y 10 minutos**Inicio:** 11:10**Participación:** individual y grupal**Lugar:** aula de música**Material:** el libro “*El niño atento*”, folios, post-its de colores y lápices.**Objetivos:**

1. Ser amable con uno mismo para encontrarse física y emocionalmente más cómodo.
2. Identificar y compartir las emociones y los sentimientos producidos por la experiencia.
3. Resumir y reflexionar sobre lo aprendido durante el proceso de aprendizaje.

Descripción de la intervención:

- **Acogida:** 10 minutos

Les pediré que formen un círculo grande y comentaré lo especial que será esta sesión, ya que mediante esta última actividad se les quiere regalar tiempo para que estén con ellos mismos. Les indicaré que van a dedicar un rato a ser amables consigo mismos y que también se darán las gracias por su implicación, participación y todo el trabajo realizado durante las sesiones. Después, explicaré la actividad y me aseguraré de que todos/as hayan entendido la dinámica.

- **Desarrollo:** 20 minutos

Repartiré un folio a cada alumno/a y se tendrán que describir. Después, pediré que se acuesten en el suelo, en una posición en la que se sientan cómodos física, mental y emocionalmente, y que presten atención a lo que ocurre en su cuerpo. A continuación, leeré el guión de la actividad “*Un acto radical de bondad*” que aparece en el libro “*El niño atento*” (ver anexo 8).

- **Cierre:** 40 minutos

Primera parte: 20 minutos

Al finalizar la actividad, formarán un nuevo círculo y les ayudaré a explorar y a reflexionar acerca de lo ocurrido durante la actividad. Para ello les formularé diferentes preguntas a las que responderán en un folio. Las preguntas serán las siguientes:

1. ¿Si te tuvieses que volver a describir, cambiarías algo?
2. ¿Cómo te has sentido durante la actividad? ¿Cómo te sientes ahora mismo?
3. ¿Qué has pensado? ¿Ha aparecido alguna emoción dentro de ti?
4. ¿Te ha servido esta actividad para conocer algo más sobre ti? ¿Qué?
4. ¿Te ha gustado? ¿Por qué?

A continuación, repartiré un post-it a cada uno/a y les pediré que escriban una de las emociones o algún sentimiento que les gustaría compartir con sus compañeros/as. Cuando terminen lo pegarán en el centro del círculo, donde más les apetezca. Para finalizar con la primera parte, cada alumno/a comentará al resto lo que ha escrito en el post-it.

Segunda parte: 20 minutos

Permanecerán formando un círculo y entre todos/as reflexionarán acerca de lo aprendido en estas cinco sesiones. Esta vez no lo escribirán en un folio sino que lo expresarán verbalmente, así podré evaluar si han adquirido habilidades para hablar de sus emociones y sentimientos en público. Para ello les haré diferentes preguntas:

1. ¿Qué os han parecido las actividades? ¿Cuál os ha gustado más y cuál menos? ¿Por qué?
2. ¿Os han servido para saber sobre vuestras emociones? ¿Qué has aprendido sobre ti?
3. ¿Qué mejoraríais y/o qué cambiaríais de las sesiones?

Antes de abandonar el aula de música, cada alumno/a cogerá un post-it al azar y lo llevará a clase, donde lo pegará en una de las paredes. Así recordarán cada día que hay que seguir trabajando con las emociones. Para dar por finalizada la sesión, les daré las gracias por haber querido compartir sus experiencias. Todos/as se aplaudirán como acto de agradecimiento.

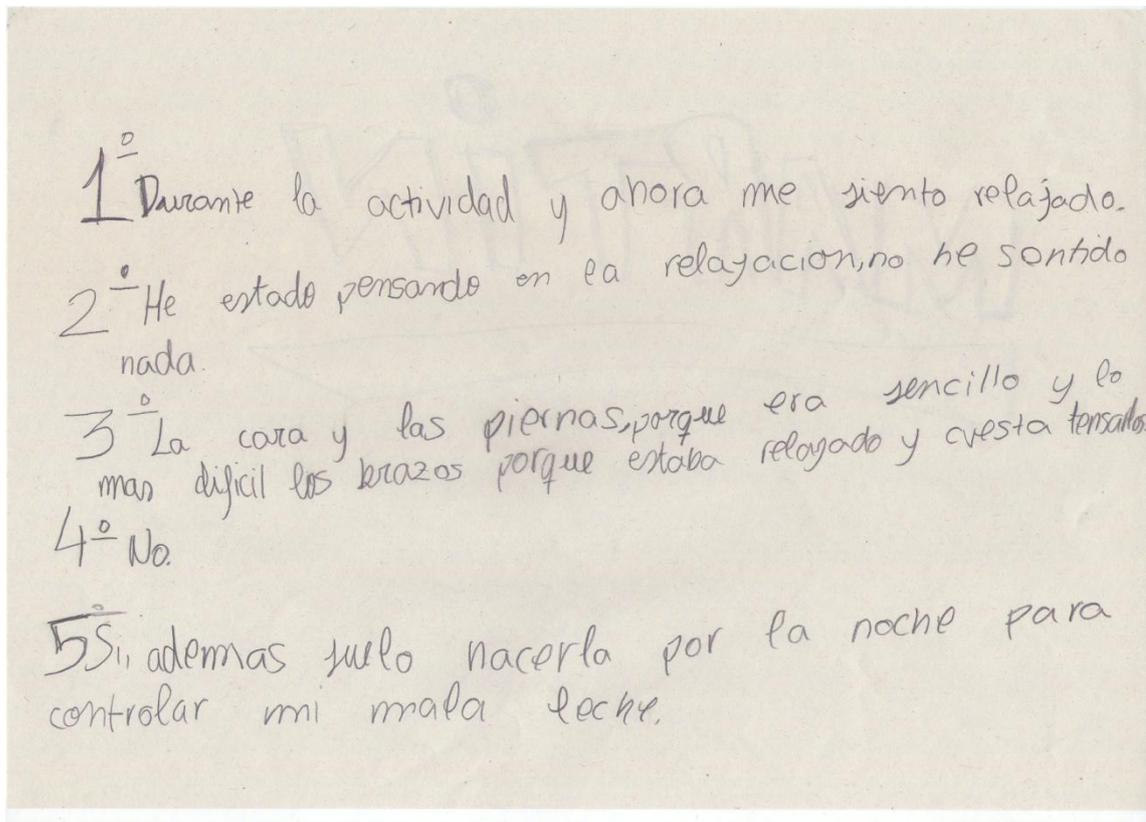
Comentarios y recomendaciones de la tutora:

“Ha sido una sesión muy bonita en la que yo también he tenido la oportunidad de descubrir muchas cosas de mis alumnos. Las primeras preguntas exploratorias sobre qué les gusta de sí mismos y qué cambiarían han sido muy interesantes. Muchas veces nos cuesta valorarnos a nosotros mismos y creo que, aunque nos parezca difícil, hacerlo desde pequeños puede ayudarnos a conocernos mejor y a que más adelante no nos cueste tanto. La lectura final ha sido entrañable y creo que a muchos les ha servido para hacer su reflexión. Tal vez haya sido una lectura con un lenguaje algo denso, o quizás una lectura demasiado larga para alumnos de esta edad, ya que a medida que pasaban los minutos se notaba que alguno se estaba dispersando. Concentrar lo más importante de la lectura en menos tiempo podría ser buena idea y una manera de no perder la atención de ningún alumno hasta el final”.

Anexo 4. Diario del alumnado.

Se presentan dos diarios como ejemplo de lo recogido por el alumnado a lo largo de las cinco sesiones.

1. Sesión



- 1- me he sentido durante la actividad muy bien y ahora relajada.
- 2- durante la actividad he pensado que estaba en un sitio relajandome y agusto. No me ~~me~~ aparecido ninguna emocion
- 3- las mas faciles han sido las manos porque con las manos podemos ^{hacer mucha fuerza} y las mas dificiles los pies porque cuesta sujetar los dedos de los pies.
- 4- No me ha servido para conocer nada de mi.
- 5- me ha gustado mucho la actividad porque es la primera vez que me relajo en la ikastola.

2. Sesión

1. Durante la actividad bien, contento y ahora también contento.
2. E pensado en que tarde o temprano me tocaría a mí y e sentido felicidad.
3. La musica me a echo sentir felicidad y para transmitirlo le dado vueltas.
4. Para mí ha sido mas facil ser el lider porque podia hacer lo que quisiera.
5. Yo he aprendido de mí que podia hacer esto sin tener mucha vergiienza.
6. Si me a gustado porque me lo he pasado muy bien

- 1 - Durante la actividad me e sentido imaginandome que estaba en una discoteca. Ahora me siento feliz porque e pasado un momento divertido.
- 2 - Si si e pensado que mi cabeza decia que tenia que seguir para delante y hacer los pasos. Dentro de mi a aparecido la verguenza.
- 3 - La musica me a transmitido marcha y relajacion. A mis compañeros les e echo unos pasos que tienen marcha pero tambien que eran relajados entonces lo e intentado transmitir asi.
- 4 - Para mi a sido mas facil imitar a un compañero porque cuando yo era el lider me daba megollon de verguenza que me miraran todos.
- 5 - Me a sentido para conocer que e hecho los pasos porque pensaba que ro me iba a atrever.

- 6 - A mi la actividad me a encantado porque me e sentido en mi casa bailando super comoda.
- 2

3. Sesión

Es marrón y salada parece una flor con tres pétalos pero en mi opinión no huele a nada no sabría describir su textura pero esta rica.

1 Hambriento antes de la actividad pero ahora tranquilo porque me las he comido. (las galletas)

2 No.

3 Si, la segunda galleta sabía más.

4 No no sabía que ahora puedo disfrutar y saborear mejor la comida que me gusta.

5 Si, porque hemos comido la comida de una manera diferente.

tiene forma de círculo.

Me huele a una galleta recién llegada. (hecha)

Es de cuatro puntos.

Es marrón oscura.

Esta super rica.

En el centro tiene cuatro puntos..

- 1- Durante la actividad me e sentido feliz porque me encantaban las galletas. Ahora tambien me siento feliz.
- 2- E pensado que iban a estar riquisimas si o si.
- 3- Si e notado que la segunda estaba sabrosa y me sabia mas rica.
- 4- Me a serbido para conocer que yo como muy despacio y que las galletas las como muy rapido.
- 5- La actividad me a gustado porque e aprendido cuando las galletas se comen de diferentes maneras saben de otra forma.

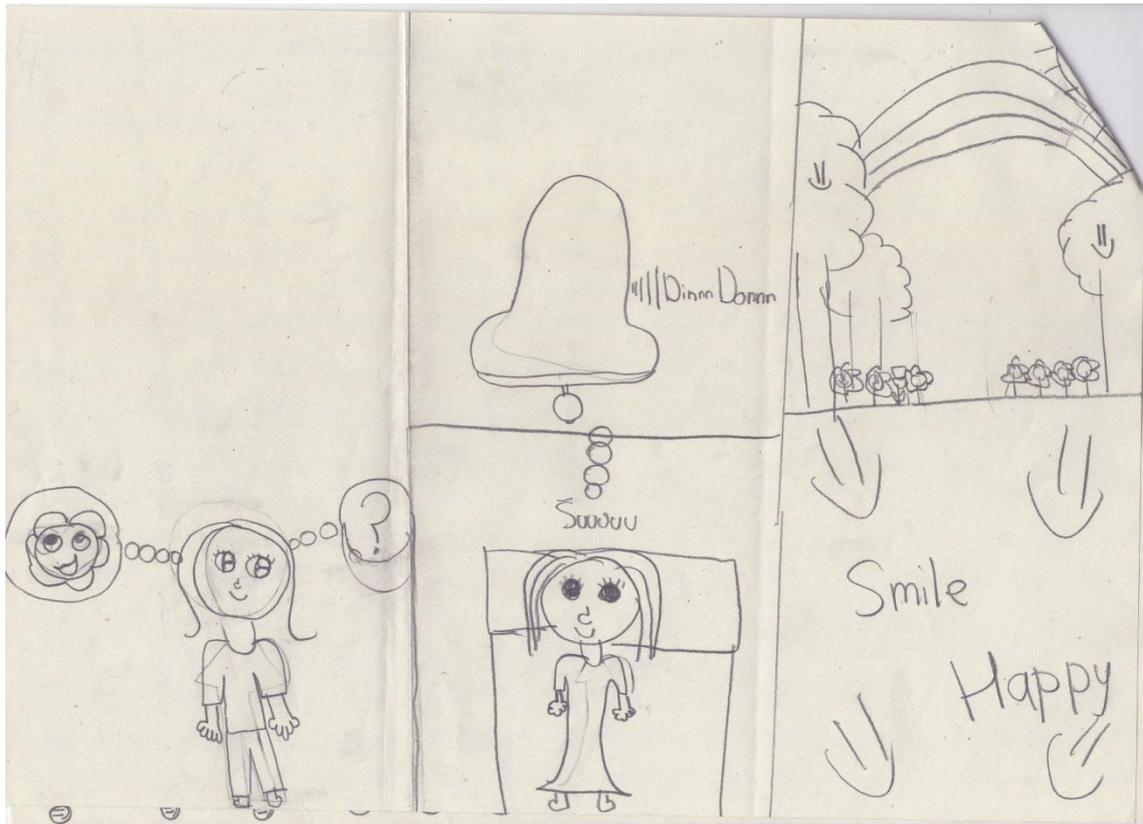
4. Sesión

— En el primero me he sentido inquieto
x he pensado en pulmones.
En el segundo he puesto yo tranquilo. Una
Cara Sonriente porque estaba feliz.
En el tercero he puesto una cara
Recta porque estaba normal y yo
mi tranquilo.

- 1 Si creo que he estado mas nervioso
al principio.
- 2 Me he sentido tranquilo ahora incomodo.
- 3 No me ha servido de nada
pero he confirmado que se trata
de tranquilizarme.
- 4 Si me ha gustado porque me
he tranquilizado.



- ① En el primer dibujo me parece yo pensando en que íbamos a hacer y en un flor por que me gustan.
- ② En el segundo dibujo estoy dormida y soñando en una campana porque el triángulo parecía una campana y por que estaba cansada.
- ③ En el tercer dibujo en la parte de arriba me siento libre y en el de abajo me sentía feliz.
- ④ Me e sentido al principio un poco distraída el segundo cansada y en el ultimo me sentía cómoda, libre y feliz.
- ⑤ Me e sentido intrigada durante la actividad y ahora me siento con ganas de mas.
- ⑥ Yo no e aprendido nada pero e confirmado que puedo estar en silencio mientras escucho a alguien.
- ⑦ Si me a gustado, por que e estado relajada y tranquila.



5. Sesión

1.- Soy una chica alegre y con muchos amigos me gustan muchas cosas pero cambiaría algunas relaciones con mi familia apesar de que no leo mucho a algunas de mi familia y quiero cambiar mi genio porque si me enfado ago muchas cosas mal y no quiero hacer las cosas mal.

No cambiaría nada de mi pero si cambiarla algo del mundo porque ai algunos que tienen que cambiar en realidad son buenos pero no lo saben y tienen que saberlo.

- 1.- Me e sen tido contenta orgullosa y relajada y agora me siento contenta.
- 2.- Si Me a benido a la cabeza lo que seria el mundo si todos lo cuidáramos porque es lo que siempre e querido.
- 3.- Mi lugar seguro era el mundo pero con felicidad y paz por que asi no ai nada que te tenses.
- 4.- No, porque hace mucho que quiero la paz y se que soy feliz.
- 5.- Si, por que e aprendido a ocuparme de mi no de los demas.

Yo soy una persona que se relaciona bien con la gente, pero a veces soy un poco desagradable porque me enfado fácil pero poco a poco me enfado más difícil.

Me gusta hacer deporte para estar bien lo que me gusta de mi personalidad es que soy competitivo y siempre estoy dispuesto a hacer cosas nuevas pero divertidas.

1 Me describiría igual, porque es así tal cual como me he descrito en soy yo.

1 Durante la actividad bien y ahora casi dormido.

2 Si, que soy bueno tal como soy.

3 Una cueva que cuando hace sol entran los rayos, he elegido ese sitio porque me gusta estar apuchoriado.

4 Si, que no me tiene que importar lo malo que piensan de mí.

5 Si, porque a sido divertida.

Anexo 5. Diario de la profesora.

Número de la sesión: 1

Fecha: 20/04/2015

Anotaciones personales:

¿Cómo he visto al alumnado? En general, muy participativo y entregado. En el debate inicial sólo han participado cinco alumnos/as de veintiséis. Han puesto caras muy raras al oír que íbamos a practicar el mindfulness pero, al preguntarles qué entendían por atención plena, han sido capaces de aportar sus propias definiciones: “Poner mucha atención” “Concentrarse mucho” “Poner total atención en algo” “No despistarse”. Durante la actividad, la actitud de la mayoría ha sido positiva, todos/as se han tomado la actividad bastante en serio. Algunos/as no han logrado concentrarse del todo, en momentos puntuales han abierto los ojos y les ha salido una risa nerviosa. Al finalizar, cuando he pedido voluntarios/as para comentar y compartir la experiencia, siete se han animado a hacerlo, de los cuales seis sólo han comentado la respuesta a la pregunta número cinco, indicando si les ha gustado o no la actividad y el por qué. También he tenido que pedir a varios/as que prestasen atención a lo que decían el resto de sus compañeros/as. Por sus miradas y comentarios, deduzco que no saben muy bien lo que son los sentimientos ni las emociones. Comenzaremos la segunda sesión aclarando estos dos términos.

¿Cómo me he sentido? Me he sentido cómoda porque han respondido bien a mi primera propuesta. Tengo que reconocer que, al principio, he ido nerviosa a la sala de música pero, según avanzaba la clase y sobre todo al ver su implicación he conseguido dejar los nervios a un lado.

¿Cómo se han sentido? Después de la actividad les he pedido que escribiesen cómo se han sentido durante y después del ejercicio. Durante la sesión, la mayoría se han sentido bien y relajados/as, pero otros se han sentido tensos, avergonzados y nerviosos/as. Al final de la sesión, han salido relajados, menos dos que han manifestado estar más estresados que al principio. Algunos de sus comentarios han sido los siguientes:

- “Durante el ejercicio he pensado que lo iba a hacer mal y no he sentido nada”.
- “A veces han aparecido ruidos y no me he concentrado muy bien”.
- “He pensado en mi familia porque mi padre me da masajes”.
- “No paraba de desconcentrarme”.
- “Me he imaginado en un campo con caballos”.
- “Estaba muy incomodo”.
- “La luz me molestaba”.
- “Yo he dejado la mente en blanco”.

¿Qué tienen para decir? En cuanto a si les ha servido la actividad para conocer más sobre sí mismos, nueve me han dicho que no han descubierto nada nuevo, sin embargo, ocho me han comentado lo siguiente:

- “¡Hala, puedo relajarme!”.
- “No sabía que podía estar tranquilo”.
- “¡Si yo soy muy activa!”.
- “No sabía que podía relajarme”.
- “Cuando estoy nerviosa puedo relajarme”.

Número de la sesión: 2

Fecha: 21/04/2015

Anotaciones personales:

¿Cómo he visto al alumnado? En general, todos/as han participado sin ningún problema y les he visto disfrutar bastante, tanto con ellos mismos como con sus compañeros/as. Antes de empezar con el ejercicio, cuando les he comunicado que todos íbamos a ser líderes, he visto como varios/as ponían cara de circunstancia. Un chico y tres chicas se han negado a ser líderes. A todos ellos les he dado ánimos para que al menos lo intentasen: tres de ellos lo han logrado, pero una chica me ha rogado que pasase al siguiente compañero y he decidido no agobiarla. Al finalizar la clase, como les he dicho que compartirían su experiencia con el resto de compañeros/as de forma anónima, no han puesto ninguna pega. Es más, el compartirla utilizando folios y una caja les ha gustado mucho. Al igual que en la primera sesión, también he tenido que pedir a varios/as que prestasen atención a lo que decían el resto de sus compañeros/as.

¿Cómo me he sentido? Me he sentido muy cómoda, el alumnado me transmite confianza y eso me ayuda muchísimo.

¿Cómo se han sentido? Después de la actividad les he pedido que escribiesen cómo se han sentido durante y después del ejercicio. Durante la sesión muchos/as se han sentido avergonzados, pero otros/as se han sentido alegres, libres, felices, animados, etc. Al finalizar la sesión, sólo uno de ellos seguía avergonzado, los/as demás estaban cansados, felices, relajados, con ganas de más, activos, aliviados, con fuerzas para empezar el día, genial, sin nervios, etc. Al finalizar la clase, cada alumno/a ha escrito en un papel una emoción o sentimiento para compartir con sus compañeros/as. Algunos de sus comentarios han sido los siguientes:

- “No quería que me tocase porque no me gusta ni bailar ni cantar delante de gente”.
- “Todos hemos bailado y todos nos lo hemos pasado muy bien”.
- “He pensado que no podía hacerlo y cuando me ha tocado no he podido hacerlo”.
- “Ahora me siento mejor porque ya ha pasado todo”.

¿Qué tienen para decir? Me han dicho si ha sido más fácil ser líder o imitar los movimientos de otro/a: doce se han sentido más cómodos siendo líderes, diez imitando y tres se han sentido cómodos desempeñando los dos roles. La mayoría de los que prefieren ser líderes son aquellos/as que no han sentido vergüenza, y los que prefieren imitar son aquellos/as que han sentido nerviosismo y vergüenza. Algunas de las razones que me han dado han sido las siguientes:

- “Prefiero ser líder porque todos hacen lo que yo hago”.
- “Prefiero ser líder porque me gusta ser líder e inventar mis propios pasos”.
- “Ha sido más fácil ser líder porque podía hacer lo que quisiera”.
- “No me ha gustado ser líder porque estaba nervioso y no sabía qué hacer”.
- “Me ha gustado imitar porque no tenías que hacer ningún esfuerzo para inventar los pasos”.
- “Me gusta imitar porque no me gusta que me miren ni que se fijen en mí”.

Nueve me han hecho saber que esta actividad les ha servido para conocer algo más

sobre ellos mismos. Cinco me han dicho que han aprendido que no son una persona vergonzosa y que si quieren pueden quitar la vergüenza. El resto me ha comentado lo siguiente:

- “He aprendido que tengo creatividad”.
- “He aprendido que me atrevo a hacer los pasos”.
- “He aprendido que puedo hacer coreografías sin ensayar mucho”.
- “He aprendido que no tengo tanta vergüenza y que da igual lo que hagas porque tus compañeros no se ríen de cómo bailas, se ríen de tus pasos”.

Antes de finalizar hemos comentado si les ha gustado o no la actividad y el por qué. A veintitrés sí les ha gustado la actividad. Algunas de las razones que han dado han sido las siguientes:

- “Me ha encantado porque me he sentido como en casa, bailando supercómoda”.
- “Me ha gustado porque me ha gustado bailar delante de toda la clase”.
- “Me ha gustado porque he visto que todos sabemos bailar”.
- “Me ha gustado porque he aprendido algo de mí que no sabía”.
- “Me ha gustado porque me he sentido libre”.
- “Me ha gustado porque hemos bailado y ha sido divertido”.
- “Me ha gustado porque nos hemos reído mucho”.
- “Me ha gustado porque me lo he pasado muy bien”.

A dos no les ha gustado la actividad. Sus razones han sido las siguientes:

- “No me ha gustado porque no me gusta bailar”.
- “No me ha gustado porque he sentido vergüenza”.

Número de la sesión: 3

Fecha: 22/04/2015

Anotaciones personales:

¿Cómo he visto al alumnado? Les he visto disfrutar, la actividad de hoy les ha gustado mucho. Ninguno/a se ha negado a participar en ella, y observo que mejora su actitud y avanzan en sus reflexiones. Al enterarse de que íbamos a comer galletas saladas, dos alumnas han puesto cara de asco porque no les gustan; aun así, han participado y se lo he agradecido. Como les he dicho que, para terminar la sesión, compartirían su experiencia con el resto de la clase de forma anónima y utilizando globos de colores no han puesto ninguna pega. Les ha llamado mucho la atención utilizar los globos. En esta tercera sesión han mostrado más interés por conocer cómo se ha sentido el resto de compañeros/as. Estaban interesados en conocer cuál era el sentimiento o emoción que más se repetía.

¿Cómo me he sentido? Me he sentido cómoda, he disfrutado con ellos/as.

¿Cómo se han sentido? Después de la actividad les he pedido que escribiesen cómo se han sentido durante y después del ejercicio. Durante la sesión, la mayoría se han sentido bien, hambrientos y muy felices. Otros/as se han sentido nerviosos, tentados, raros e impacientes. Al terminar la sesión, la mayoría se han sentido saciados, bien y hambrientos/as. Otros se han sentido extraños, alegres, tranquilos y felices. Al finalizar la clase, cada alumno/a ha escrito un sentimiento o emoción en un papel para compartirlo con los demás. El sentimiento que más se ha repetido ha sido felicidad. Cuando les he dado la oportunidad de compartir su experiencia, ocho han preferido que fuese anónimo. Algunos de sus comentarios durante la actividad han sido los siguientes:

- “Qué asco, no me gustan”.
- “Tengo hambre”.
- “¡Comida, yuju, a comer!”.
- “Quiero más, qué ricas”.

¿Qué tienen para decir? Me han comentado si han notado alguna diferencia al comer la primera y la segunda galleta. Cuatro no han notado ninguna diferencia, pero el resto de la clase sí:

- “No sabía que comiendo con plena atención sabía más”.
- “La segunda la he saboreado más”.
- “La segunda estaba sabrosa y estaba más rica”.
- “Ahora sé a qué sabe”.
- “La primera no me ha sabido a casi nada, pero la segunda me sabía a algo”.

También me han dicho si les ha servido la actividad o no para conocer algo más sobre ellos. Catorce no han descubierto nada nuevo, han confirmado algo que ya sabían, como por ejemplo, que saben comer despacio y rápido. El resto sí ha descubierto algo nuevo:

- “No sabía que podía saborear tanto la comida”.
- “No sabía que me gustaban tanto”.
- “Sé comer como me dicen”.
- “Ahora puedo disfrutar y saborear mejor la comida que me gusta”.
- “No sabía que podía tener tanta tentación por una comida”.
- “Como con ansia las cosas que me gustan”.

- “Soy capaz de saborear”.

Por último, me han comentado si les ha gustado la actividad o no, y el por qué. A todos/as les ha gustado la actividad, menos a uno porque “come muchas de esas en casa”. Las razones del resto han sido muy parecidas:

- “Me ha gustado porque tenía hambre y me gustan mucho las galletas”.
- “Porque me he reído mucho”.
- “Porque no me he aburrido y me ha gustado mucho”.
- “Porque me encantan las galletas saladas y he aprendido algo nuevo”.
- “Porque me gusta mucho hacer experimentos con la comida”.
- “Porque he aprendido que cuando las galletas se comen de manera diferente saben de otra forma”.
- “Porque hemos comido la comida de una manera diferente”.
- “Porque he aprendido cosas nuevas”.

Número de la sesión: 4

Fecha: 23/04/2015

Anotaciones personales:

¿Cómo he visto al alumnado? Al inicio de la actividad no les he visto muy seguros. Algunos/as estaban angustiados/as porque no me entendían bien. He intentado explicar la actividad lo mejor posible y hemos seguido adelante. Al finalizar la clase, les he preguntado si estaban dispuestos a salir a la pizarra a explicar sus dibujos. Nueve no han querido, de los cuales, siete por vergüenza, uno por vagancia y otro “por su dibujo”. Cada vez es mayor el interés que muestran por conocer la experiencia del resto del grupo. Es más, en ocasiones pedían silencio para poder escuchar el resto de opiniones.

¿Cómo me he sentido? En esta sesión, al principio, no me he sentido cómoda. Me he puesto nerviosa cuando he visto que no entendían bien la actividad. Poco a poco han ido entendiendo la dinámica y juntos hemos conseguido llevar la clase adelante.

¿Cómo se han sentido? Después de la actividad les he pedido que escribiesen cómo se han sentido durante y después del ejercicio. Durante el ejercicio, aunque algunos alumnos/as se hayan sentido bien, la mayoría se han sentido nerviosos, raros y confusos/as. Al final de la actividad todos/as se han sentido felices, relajados o mejor que al principio.

¿Qué tienen para decir? Primeramente, me han dicho si ha habido alguna diferencia en su estado mental después de estar sentados en silencio, sin centrarse en nada, respecto a cuando se han concentrado en el sonido y en su respiración. Excepto seis, el resto me ha dicho que sí. Algunos/as no han sabido decirme el por qué, pero estas son algunas de sus reflexiones:

- “Me he relajado más cuando me he concentrado en la respiración”.
- “Me he sentido diferente”.
- “Creo que he notado que estaba muy relajada respirando”.
- “En la primera no sentía nada especial y en las otras sí”.
- “Cada vez más tranquila haciendo los dibujos”.
- “Al principio me he sentido asustada porque no he entendido qué había que hacer, luego me he sentido relajada porque lo he entendido”.
- “Me he sentido al principio un poco distraída, en el segundo cansada y en el último me sentía cómoda, libre y feliz”.
- “He estado más nervioso al principio”.

También me han comentado si la actividad les ha servido o no para conocer algo más sobre ellos mismos/as. Cuatro no han descubierto nada nuevo, siete han confirmado algo que ya sabían, y el resto sí ha conocido algo nuevo, como por ejemplo:

- “En tres minutos puedo llegar a pintar bien”.
- “Dibujando y respirando me siento menos preocupada”.
- “Soy muy nerviosa y no sabía que podía cerrar los ojos, lo he conseguido”.
- “Puedo escuchar algo y dibujar lo que siento”.
- “Pensaba que no me gustaba la música”.
- “Puedo relajarme mientras respiro”.
- “Mis pensamientos cambian”.

Por último, me han dicho si les ha gustado o no la actividad, y el por qué. A la mayoría les ha gustado, menos a cinco de ellos/as porque o no les gusta dibujar o se han aburrido. Las razones de la mayoría han sido muy parecidas:

- “Me ha parecido interesante”.
- “Me encanta relajarme y respirar bien”.
- “Estaba enfadado del patio y me ha gustado relajarme”.
- “Porque ahora sabes lo que me ha pasado en el patio”.
- “Porque me he relajado”.

Número de la sesión: 5

Fecha: 24/04/2015

Anotaciones personales:

¿Cómo he visto al alumnado? Han disfrutado mucho. Cuando les pido que cierren los ojos, siempre son los mismos/as los que se sienten incómodos y poco seguros. Al final de la sesión, he notado a algunos un poco cansados/as: el escribir y el reflexionar les parece aburrido. Al finalizar, les he dicho que compartirían su experiencia con el resto de la clase mediante post-its de colores. El compartir utilizando diferentes materiales les llama mucho la atención. Después, les he preguntado qué es lo que han escrito y ninguno/a se ha negado a compartir con los demás el sentimiento o emoción escrito. Es más, diría que ni siquiera se han dado cuenta de que estaban compartiéndolo. Lo han hecho de forma natural, mostrando interés por conocer la experiencia de los demás.

¿Cómo me he sentido? He procurado ir tranquila a clase porque sé lo importante que es transmitir tranquilidad a los alumnos/as. Me he sentido cómoda, la actitud de todos/as ha sido muy positiva.

¿Cómo se han sentido? Después de la actividad, les he pedido que escriban cómo se han sentido durante y después del ejercicio. La mayoría de los alumnos/as se han sentido relajados/as durante toda la sesión. Al finalizar la clase, cada alumno/a ha escrito en un post-it el sentimiento o emoción que quería compartir con los demás. La mayoría ha dicho que se han sentido felices, seguros, relajados y cómodos/as. Otros/as han dicho que se han sentido confusos o nerviosos/as, y uno de ellos aburrido.

¿Qué tienen para decir? Cuando les he pedido que se describieran por segunda vez, la mayoría se han descrito de la misma manera:

- “No cambiaría nada porque yo soy como me he descrito”.
- “Me describiría igual, así soy yo”.
- “No cambiaría nada, ya estoy en mi lugar seguro”.
- “No cambiaría nada porque soy feliz tal y como soy”.
- “No cambiaría nada, me gusta como soy”.

También me han dicho si les ha servido o no la actividad para conocer algo más sobre ellos mismos/as. Doce no han descubierto nada nuevo, han confirmado algo que ya descubrieron en otra actividad. El resto sí ha descubierto algo nuevo:

- “Cuando me enfade, me puedo controlar”.
- “No me tiene que importar lo malo que piensen de mí”.
- “Me puedo relajar fácilmente sin ninguna dificultad”.
- “Tengo imaginación”.
- “Puedo soñar despierta”.
- “Puedo olvidarme de todo y relajarme”.

Después les he preguntado si les ha gustado o no la actividad, y el por qué. A todos/as, menos a tres, les ha gustado la actividad. A uno de ellos no le ha gustado porque no ha visto el objetivo de la actividad, a otro porque le ha dolido la cabeza y al último porque le aburre el tumbarse y escuchar. Las razones del resto han sido muy parecidas:

- “Me ha ayudado mucho a relajarme”.
- “Porque he usado la imaginación”.

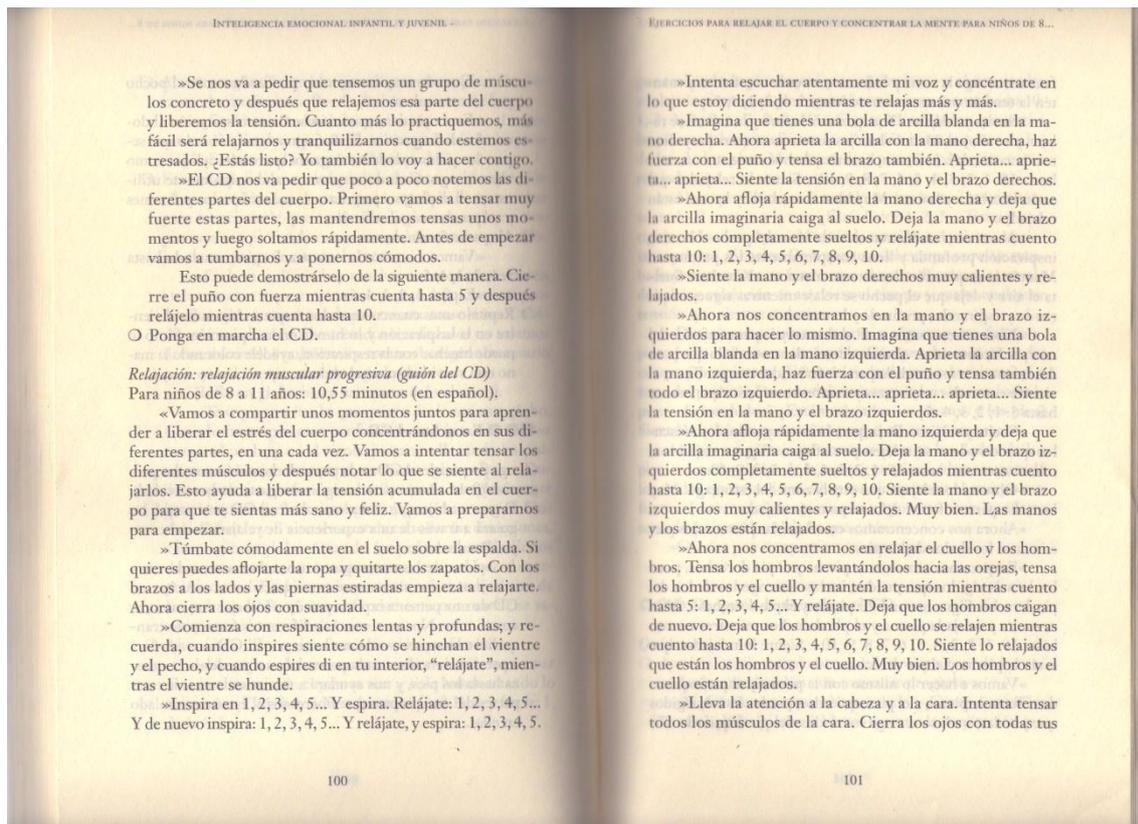
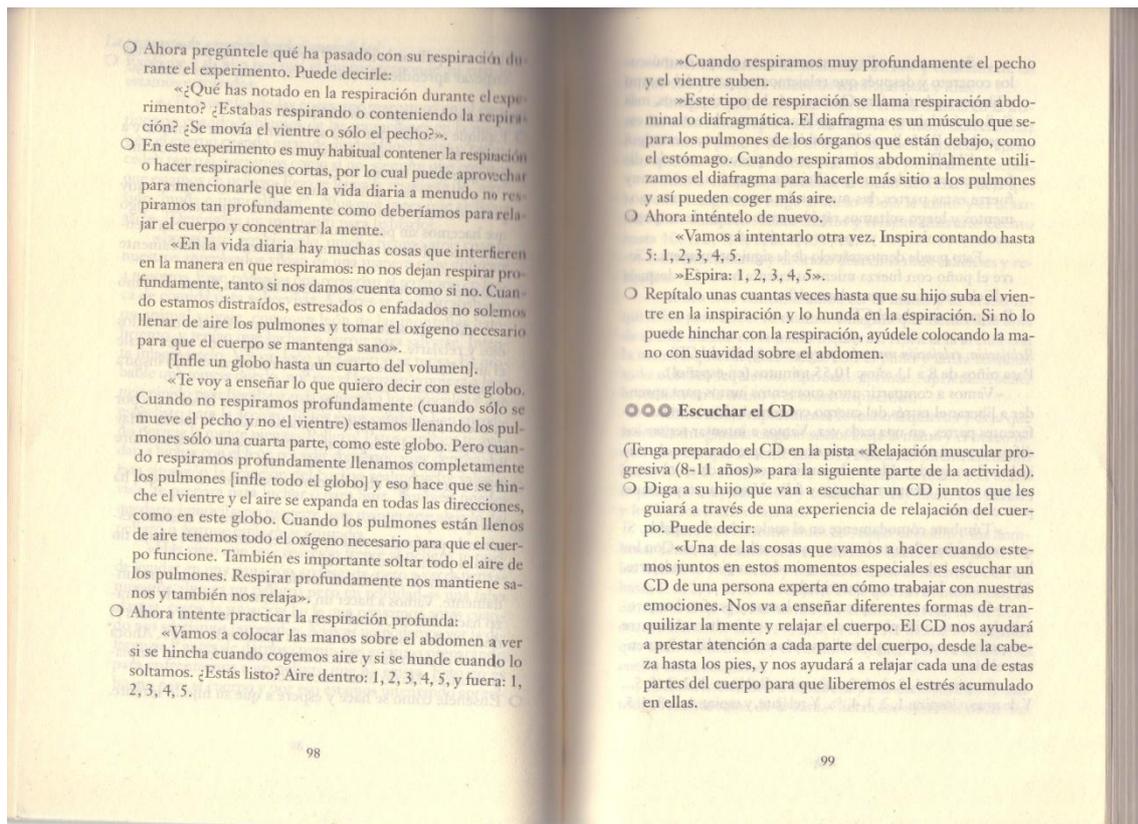
- “Porque he aprendido a ocuparme de mí y no de los demás”.
- “Estaba estresado y me he relajado mucho”.

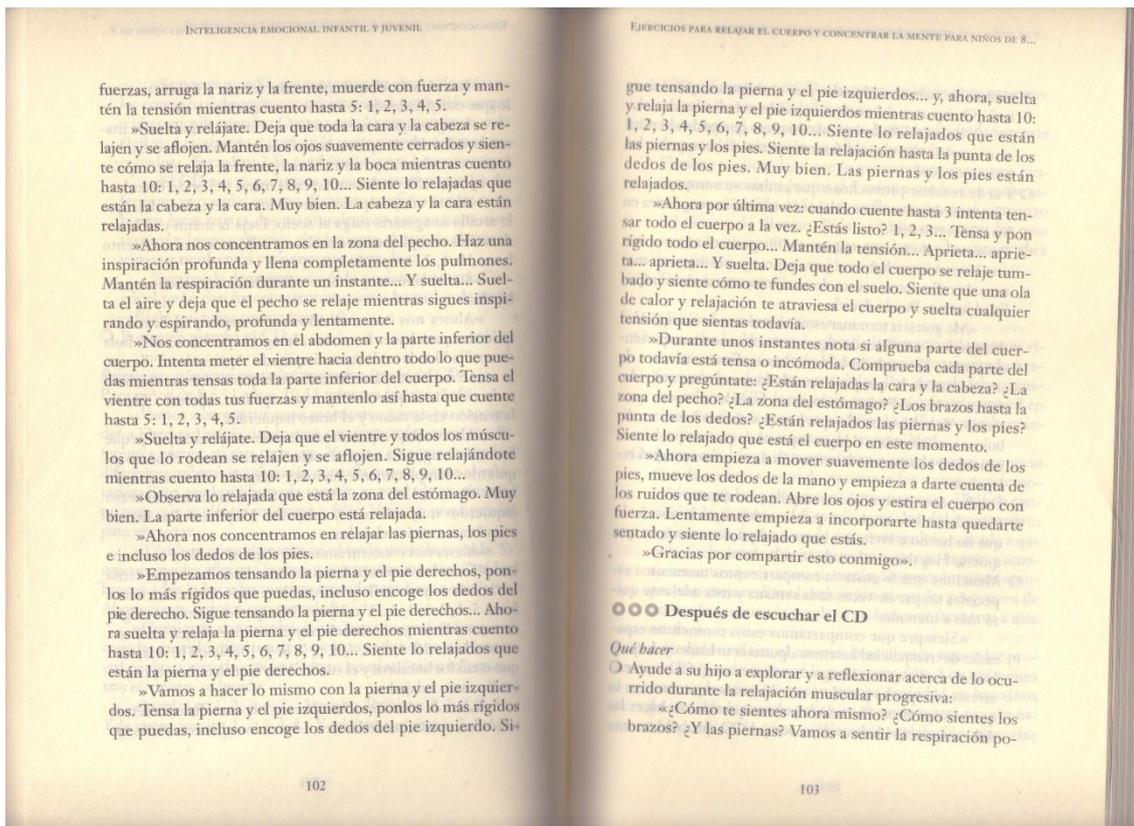
Por último, hemos comentado cuál ha sido la actividad que más les ha gustado y la que menos. A cuatro la actividad que más les ha gustado ha sido la relajación muscular progresiva, a siete la de relajar el cuerpo con música, a otros siete la de comer con atención plena, a seis la de dibujar la mente y a dos la de darse las gracias a uno mismo. Por el contrario, a tres la actividad que menos les ha gustado ha sido la relajación muscular progresiva, a seis la de relajar el cuerpo con música, a ocho la de comer con atención plena, a cuatro la de dibujar la mente y a cinco la de darse las gracias a uno mismo.

También me han dado alguna idea para mejorar la práctica:

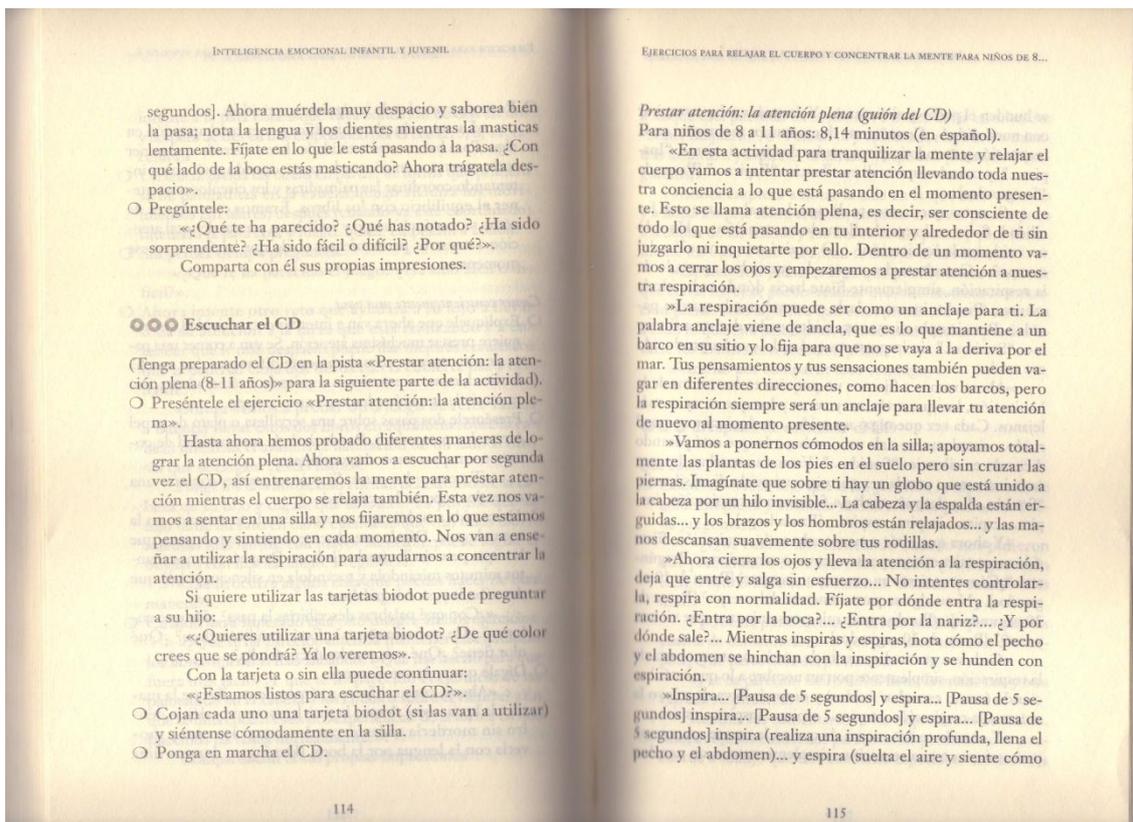
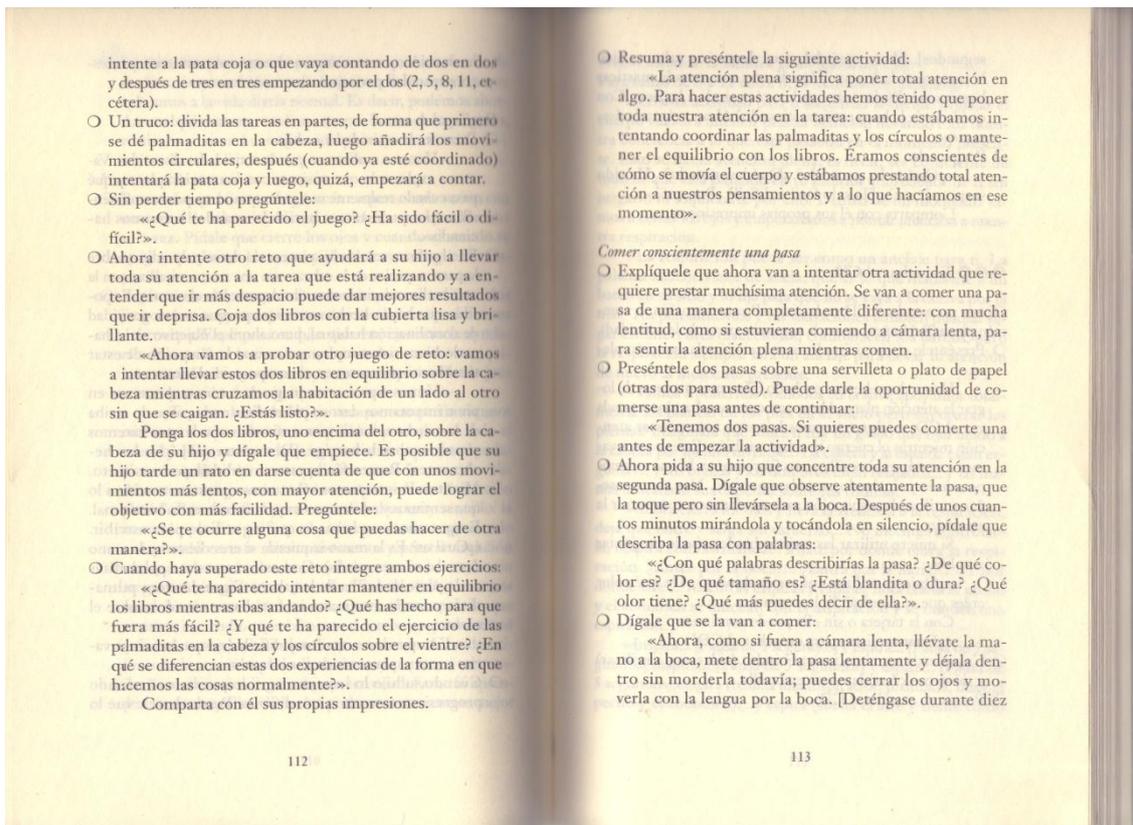
- “Yo hubiese puesto más canciones para bailar”.
- “Podías poner música de fondo en la relajación”.
- “Hacer relajación sólo un día”.
- “Podíamos haber comido gominolas”.
- “Poner nuestros sentimientos siempre en globos”.

Anexo 6. Guión para trabajar la relajación muscular progresiva.





Anexo 7. Guión para concentrar la mente comiendo con atención plena.



Anexo 8. Guión para trabajar la meditación.

