

Ph. D. Érika Alexandra Vásquez Arteaga

Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS

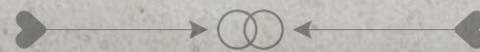


2021

Ph. D. Érika Alexandra Vásquez Arteaga

Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS

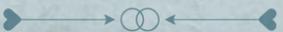


Colección
Resultado de
Investigación



Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS



Mindfulness en la Escuela

Programa de entrenamiento en mindfulness para niños de 8 a 12 años

Autora: Érika Alexandra Vásquez Arteaga

Editora: Luz Elida Vera Hernández, Editorial UNIMAR

Fecha de publicación: 2021

Páginas: 88

e-ISBN: 978-958-8579-92-4

Existencias

1 Libro Biblioteca Nacional – Libros

Mindfulness en la Escuela

Programa de entrenamiento en mindfulness para niños de 8 a 12 años

Autora: Érika Alexandra Vásquez Arteaga

Entidad editora: Editorial UNIMAR, Universidad Mariana

Fecha de publicación: 2021

Páginas: 88

e-ISBN: 978-958-8579-92-4

Edición: Primera

Formato: Digital

Colección: Resultado de Investigación

Materia: Psicología

Materia tópico: Psicología

Palabras clave: Mindfulness; niños; entrenamiento; aula

País/Ciudad: Colombia / San Juan de Pasto

Idioma: Español

Menciones: Ninguna

Visibilidad: Página web Editorial UNIMAR, Universidad Mariana

Tipo de contenido: Mindfulness en la Escuela

© Editorial UNIMAR, Universidad Mariana

© Érika Alexandra Vásquez Arteaga

© Camilo José Bastidas

Universidad Mariana

Hna. Aylem del Carmen Yela Romo f.m.i.

Rectora

Nancy Andrea Belalcázar Benavides

Vicerrectora Académica

Ángela María Cárdenas Ortega

Directora de Investigaciones

Luz Elida Vera Hernández

Directora Editorial UNIMAR

Editorial UNIMAR

Luz Elida Vera Hernández

Directora Editorial UNIMAR

Ana Cristina Chávez López

Corrección de Estilo

Laura Portilla Erazo

Diseño y Diagramación

Camilo José Bastidas

Diseño e Ilustración

Ilustración con vectores de Freepik, bgrfx, macrovector.

Usuario Certificado por Freepick N° 2357.

Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN **MINDFULNESS** PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS



Correspondencia:

Editorial UNIMAR, Universidad Mariana

San Juan de Pasto, Nariño, Colombia, Calle 18 No. 34 – 104

Tel: 7244460 Ext. 185

E-mail: editorialunimar@umariana.edu.co

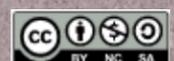
Depósito Legal

Biblioteca Nacional de Colombia, Grupo Procesos Técnicos, Calle 24, No. 5-60 Bogotá D.C., Colombia.

Biblioteca Hna. Elisabeth Guerrero N. f.m.i. Calle 18 No. 34-104 Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Colombia.

Disponible en línea: <http://editorial.umariana.edu.co/libros/index.php/editorialunimar>

Cítese como: Vásquez-Arteaga, É. A. (2021). *Mindfulness en la Escuela. Programa de entrenamiento en mindfulness para niños de 8 a 12 años*. Editorial UNIMAR.



Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS



Las opiniones contenidas en la presente cartilla no comprometen a la Editorial UNIMAR ni a la Universidad Mariana, puesto que son responsabilidad única y exclusiva de la autora, de igual manera, ella ha declarado que en su totalidad es producción intelectual propia, en donde aquella información tomada de otras publicaciones o fuentes, propiedad de otros autores, está debidamente citada y referenciada, tanto en el desarrollo del documento como en las secciones respectivas a la bibliografía.

El material de esta cartilla puede ser reproducido sin autorización para uso personal o en el aula de clase, siempre y cuando se mencione como fuente su título, autora y editorial. Para la reproducción con cualquier otro fin es necesaria la autorización de la Editorial UNIMAR de la Universidad Mariana.

Mindfulness en la Escuela



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS



Dirigido a docentes

Dedicatoria

PARA: MAXIMILIANO Y JOAQUÍN

Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS



Agradecimientos

A LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPANTES, POR LA
SABIDURÍA TAN GENEROSAMENTE OBSEQUIADA.

Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS



Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS



Índice

✱ Presentación	12
✱ Objetivo	15
✱ Estructura del Programa	16
✱ Componentes Mindfulness en la Escuela	18
✱ Componente Motivación	19
Sesión 1. Motivación mindfulness	22
✱ Componente Respiración	27
Sesión 1. Respiración del escalador	29
Sesión 2. Respiración del arcoíris	30
Sesión 3. La respiración de la abeja	31
✱ Componente Sensorial	32
Sesión 1. Mindfulness con los ojos	34
Sesión 2. Mindfulness con el oído 1	55
Sesión 3. Mindfulness con el gusto	56
Sesión 4. Mindfulness con el oído 2	57
Sesión 5. Meditación de la mandarina	58

Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS



Índice

* Componente Consciencia Corporal	60
Sesión 1. El experimento del limón	62
Sesión 2. Ejercicios de movimiento consciente basados en el chi kung	64
Sesión 3. Estirar y alargar buscando los límites	65
Sesión 4. Baile con los ojos del corazón	66
Sesión 5. Focusing	67

Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS



Índice

* Componente Escucha y Atención	68
Sesión 1. Mandalas	70
Sesión 2. Semillas	77
Sesión 3. Escuchar en plena presencia	78
Sesión 4. Leer con atención plena	80
Sesión 5. Dibujar con atención plena	81
* Conclusiones	82
* Referencias	83

Presentación

El concepto *mindfulness* no tiene una traducción exacta al español. Su significado está próximo a las expresiones: atención plena, presencia mental, plena consciencia y conciencia abierta (Almansa et al., 2014). Por su parte, Kabat Zinn (1990) define al *mindfulness* como la capacidad inherente del ser humano de ser consciente plenamente del momento presente. Se ha reconocido que esta técnica permite “incrementar la conciencia y responder hábilmente a los procesos mentales que contribuyen al distrés emocional y al comportamiento desadaptativo” (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012, p.30).

Es así como, desde que Jon Kabat-Zinn introdujo la práctica del mindfulness en la medicina occidental en los años 70, se han realizado alrededor del mundo importantes estudios que evidencian sus bondades en el proceso educativo. Estos beneficios se pueden agrupar en tres áreas (Shapiro, Brown y Astin, 2011):

- a) Rendimiento académico. Tiene efectos positivos sobre determinadas habilidades cognitivas como la de concentrar la atención sobre tareas específicas y el procesamiento más rápido y eficaz de la información.
- b) Salud mental y bienestar psicológico. Desde el inicio de su aplicación se ha demostrado su efectividad en la reducción de los niveles de ansiedad, estrés y depresión. En la escuela, estos efectos se presentan tanto en estudiantes como en profesores.
- c) Desarrollo integral y holístico de la persona. Se ha establecido que el mindfulness propicia la creatividad, las relaciones sociales positivas, la compasión y la empatía, lo que aporta para generar una educación equilibrada, en donde además de las habilidades académicas, los niños aprenden habilidades individuales y sociales.

En consonancia con lo anterior, el programa *Mindfulness* en la Escuela. Programa de entrenamiento en mindfulness para niños de 8 a 12 años se constituye como una estrategia novedosa para favorecer los procesos de formación integral, en donde se aproveche las potencialidades del niño para que el aprendizaje sea más consciente y feliz (Acosta, 2014).

Además, está diseñado como una herramienta para que los docentes realicen prácticas mindfulness de manera ágil y eficiente con sus estudiantes, sin trastornar las actividades y horarios escolares, y empleando los recursos con los que usualmente se cuenta. Lo anterior, en consideración a que los profesores tienen un decidido y protagónico papel en la formación integral de los menores en los escenarios escolares e históricamente se han ganado un lugar como facilitadores en la construcción del conocimiento y mediadores en la consolidación de relaciones sociales dentro y fuera del aula (Ministerio de Educación Nacional, 2005).

Es necesario mencionar que, Mindfulness en la Escuela es parte de la investigación: **Efectividad de un programa en Mindfulness sobre el estrés cotidiano en escolares de 8 a 12 años**, realizada por la autora en el marco de sus estudios doctorales, en donde se analizó la efectividad de un programa de entrenamiento en mindfulness sobre el estrés cotidiano infantil en estudiantes de 8 a 12 años de una institución educativa municipal (I.E.M.) de San Juan de Pasto, Nariño, Colombia. La perspectiva paradigmática fue cuantitativa, de alcance explicativo y un diseño cuasiexperimental. El universo poblacional estuvo constituido por 105 estudiantes. Los resultados del análisis estadístico de comparación preprueba-posprueba permitieron aceptar la hipótesis de trabajo: el programa disminuyó el nivel de estrés cotidiano de los participantes del grupo control. El grupo control permaneció sin cambios significativos.

En este sentido, para el diseño de *Mindfulness* en la Escuela, se realizó la revisión de las evidencias científicas de la práctica del mindfulness para tratar el estrés en niños y adolescentes (Zepeda-Pizarro, 2018; Marfil, 2016; Schonert-Reichl et al., 2015). Cabe mencionar que, para su estructuración, se tuvo en cuenta experiencias investigativas nacionales e internacionales en cuanto a aspectos de organización (Sansón, 2017; Ruiz, 2016; Estrada, 2013), duración (Zepeda-Pizarro, 2018; Sierra, Urrego, Montenegro y Castillo, 2015; Tébar y Parra, 2015; Flook, Goldberg, Pinger y Davidson, 2014) y periodicidad de la aplicación (Sansón, 2017; Parker et al, 2014; Black y Fernando, 2014).



Finalmente, cada una de las actividades que integran al programa, proviene de experiencias de expertos maestros e investigadores en el tema del *mindfulness*, el cual se pone en contexto con un grupo de estudiantes de una institución educativa municipal de San Juan de Pasto (Nariño, Colombia), motivo por el cual lo que a continuación se presenta, es el resultado de una depuración en la que se seleccionó las actividades de mejor recepción, ajustadas según las recomendaciones de los participantes, quienes tuvieron un papel protagónico en la estructura final.

El niño guiado por un maestro interior trabaja infatigablemente con alegría para construir al hombre. Nosotros educadores, solo podemos ayudar. Así daremos testimonio del nacimiento del hombre nuevo.

María Montessori

Objetivo

Mindfulness en la Escuela. Programa de entrenamiento en *mindfulness* para niños de 8 a 12 años tiene como objetivo fundamental, entrenar a escolares entre 8 y 12 años en la práctica del mindfulness.

Estructura del Programa

Mindfulness en la Escuela. Programa de entrenamiento en *mindfulness* para niños de 8 a 12 años se organiza en cinco componentes: Motivación, Respiración, Sensorial, Conciencia corporal y Escucha y atención (Sansón, 2017), cada uno, constituido por sesiones que, a su vez, contienen diferentes actividades (Tabla 1). Lo anterior, en contraste con otras propuestas en donde el entrenamiento usualmente se realiza a través de ejercicios individuales (Ramírez y Pineda, 2016; Sierra et al., 2015; Alajmo y Jiménez, 2013). Para fijar las actividades que hacen parte de cada sesión, se considera además del marco de antecedentes, las condiciones administrativas y logísticas de las instituciones públicas en Colombia y se establecen los siguientes criterios, en procura de una intervención pertinente y replicable:

Tabla 1
Criterios para la selección de las actividades Mindfulness en la Escuela

Criterio	
Calidad	Prácticas mindfulness recomendadas por investigadores y expertos en el tema.
Duración	No superior a 30 minutos.
Materiales	Sin materiales o la menor cantidad de materiales posible. Los materiales seleccionados deben estar cotidianamente en la institución y en el contexto en el cual se va a desarrollar las sesiones.
Espacios	Actividades que se pueda desarrollar en el aula.

Por otra parte, el programa puede ser implementado en dos meses aproximadamente, con sesiones diarias realizadas en el aula de clases. Hay que mencionar que se inicia con la sesión de motivación que se aplica una sola vez; se continúa con tres ejercicios de respiración, que se replican en todas las sesiones siguientes y, finalmente, quince encuentros de los componentes sensorial, conciencia corporal y escucha y atención, que deben ser efectuados en dos oportunidades de manera intercalada (Tabla 2).

Tabla 2
Estructura programa Mindfulness en la Escuela

Componente	Motivación	Respiración	Actividades Sensoriales	Conciencia corporal	Escucha y Atención
Sesiones	Motivación <i>mindfulness</i>	Respiración del escalador	<i>Mindfulness</i> con los ojos	El experimento del limón	Mandalas
		Respiración del arcoíris	<i>Mindfulness</i> con el oído	Ejercicios de movimiento consciente basados en el chi kung	Semillas
			<i>Mindfulness</i> con el gusto	Estirar y alargar buscando límites	Escuchar en plena presencia
		Respiración de la abeja	<i>Mindfulness</i> con el oído 2	Baile con los ojos del corazón	Leer con atención plena
			Meditación de la mandarina	<i>Focusing</i>	Dibujar con atención plena
Total sesiones	1	3	5	5	5
Encuentros por sesión	1	1	2	2	2
Total encuentros	1	3	10	10	10
Total encuentros programa			34		

Componentes

Mindfulness

en la Escuela



Componente:
Motivación



Componente: Motivación

El programa *Mindfulness* en la Escuela empieza con una sesión de motivación que tiene como objetivo estimular a los niños para que participen en el entrenamiento con una actitud de curiosidad e interés sobre un tema nuevo que se desarrolla con una metodología ágil, dinámica y divertida. Entonces, se inicia con un ejercicio de respiración para focalizar la atención e ir dando pistas de las actividades que se va a desarrollar. También se hace indispensable la explicación del concepto básico; el término “mindfulness” no es muy conocido y se debe clarificar de qué se trata, cuáles son sus objetivos y cómo se va a trabajar.

En la primera sesión, la actividad central se llama: ‘Comer un trozo de chocolate’ (Ruiz, 2016) que resulta muy motivadora por el agrado usual de los niños hacia este alimento. Sin embargo, se puede emplear cualquier bocadillo que tenga características de disponibilidad similares. Finalmente, se invita a firmar un acta de compromiso, como un símbolo del deseo de participar de manera activa y propositiva en el programa y se realiza la despedida o cierre de la sesión.

Por otra parte, a nivel conceptual, es necesario indicar que la traducción más frecuente de mindfulness es “conciencia plena” o “atención plena”. El mindfulness es una práctica de meditación que cultiva la conciencia del momento presente, sin realizar juicio de valor (Villajos, Ballesteros, Moraleda Barba, 2013) y se ha convertido en un tema de creciente interés para la ciencia occidental en los últimos años. Esta práctica oriental ha sido aplicada e investigada en ámbitos escolares, sobre todo en Europa y Norteamérica (Sierra et al., 2015), perfilándose como una potente herramienta educativa (Vásquez-Dextre, 2016).

El *mindfulness* es la práctica de la autoconciencia, entendida como “la capacidad humana universal y básica de ser conscientes de los contenidos de la mente, momento a momento” (Simón, 2011, p. 8), lo que trae como primer efecto, una mejor concentración y, a partir de ésta, la serenidad que, a su vez, conduce a una mejor comprensión de la realidad (Simón, 2011). En este sentido, Ruiz (2016) sugiere que es mantener viva la conciencia en la realidad del presente; es prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento actual y sin juzgar. Es la observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos, tal y como surgen.

Componente: Motivación

Mindfulness también se puede entender como la conciencia de la experiencia presente con aceptación; “es la tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias” (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra y Farrow, 2008, p. 3). Es un estado, más que un rasgo, que requiere, según Simón (2010, p. 164) de las siguientes actitudes:

- ✓ **Aceptación:** de la realidad que ya existe y que estamos observando en ese momento. Es lo contrario de la resistencia.
- ✓ **Sin juzgar:** aquello que se observa.
- ✓ **Mente de principiante:** cuya esencia es la curiosidad y la apertura mental ante lo que percibimos y experimentamos.
- ✓ **Vivir el presente:** lo que significa que el pasado y el futuro se nos van haciendo innecesarios.
- ✓ **Soltar:** no aferrarse a las cosas o las experiencias.
- ✓ **Actitud afectiva:** de bondad amorosa o actitud de amor o de cariño hacia el objeto observado.
- ✓ **Compasión:** (no lástima) cuando esa bondad amorosa se dirige a personas que experimentan cualquier tipo de sufrimiento.
- ✓ **Autocompasión:** cuando esa bondad amorosa se dirige hacia uno mismo.

Sección 1.

Nombre: motivación mindfulness.

Objetivo: motivar la participación de los niños en el programa de entrenamiento en mindfulness.

Duración: 30 minutos.

Materiales: diapositivas o póster, formato compromiso de participación y chocolates.

Actividad central: el orientador invita a los participantes a realizar un minuto de silencio, tiempo que se encarga de controlar. Se busca aprovechar este momento para hacer un ejercicio de respiración: se indica a los niños que deben inhalar y exhalar de manera natural y prestar atención a su propia respiración (Acosta, 2014). A continuación, hace la presentación del concepto de mindfulness. Se puede diseñar pósteres (Ruiz, 2016) o presentaciones multimedia referentes al tema (ver modelos).

Posterior a la explicación del concepto, se hace un ejercicio de alimentación consciente que consiste en efectuar un ejercicio de atención plena, en cualquier momento en el que se esté ingiriendo algún alimento, de tal manera que las sensaciones, pensamientos y emociones sean direccionadas a la conducta alimentaria (Wilkins y Chozen, 2017; Thich Nhat Hanh, 2012). La actividad se llama 'Comer un trozo de chocolate', en la cual se invita a los niños a sentarse en el piso. Frente a cada niño se pone un pedazo de chocolate y se presenta las siguientes instrucciones:

Sección 1.

Observa la respiración; no la controles; observa cómo entra y sale el aire. Coge el trozo de chocolate y pónelo en la boca. No lo mastiques; deja que se deshaga lentamente en la boca. Nota cómo se disuelve; nota el sabor, la textura y el gusto que quedan en tu boca. Busca identificar dónde lo notas y cómo poco a poco se va perdiendo. “Si te viene alguna idea ajena a este ejercicio, nóotala, obsérvala, deja que se marche como una nube y vuelve a centrarte en la tarea propuesta” (Ruiz, 2016, p. 490).

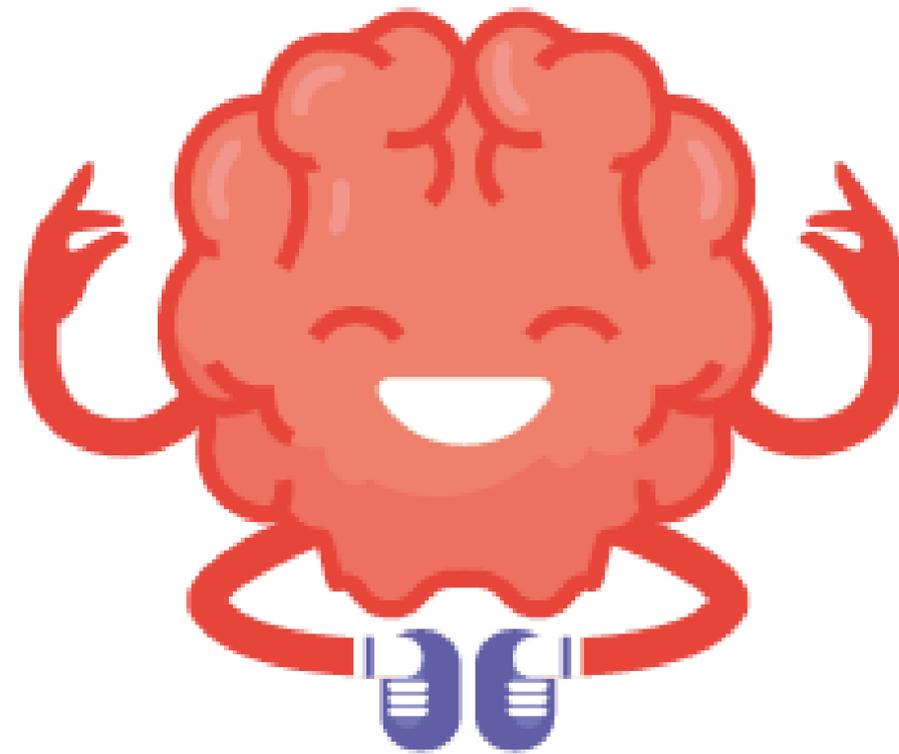
El mensaje se debe decir con un tono de voz suave y pausado. Se puede ir modelando el ejercicio para una mejor comprensión del mismo.

Retroalimentación: se dialoga con los niños sobre las sensaciones experimentadas antes, durante y después de comer el chocolate y se los invita a firmar el compromiso de participación (Acosta, 2014), el cual puede exponerse en la cartelera del curso o entregarse a cada niño (ver modelo para recortar).

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención, haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Modelos de Diapositiva o Póster

¿tu cuerpo esta en el presente,
dónde esta tu mente?



Modelos de Diapositiva o Póster

Mindfulness

... Ser capaces de reflexionar sobre nuestro propio mundo interior es un elemento básico de las habilidades del conocimiento que fomenta el bienestar y la vida con sentido.

- 1. Aceptación de la realidad**, que ya existe y que estamos observando en ese momento. Es lo contrario a la resistencia.
- 2. Sin juzgar**, aquello que se observa.
- 3. Mente de principiante**, cuya esencia es la curiosidad y la apertura mental ante lo que percibimos y experimentamos.
- 4. Vivir el presente**, significa que el pasado y el futuro se nos van haciendo innecesarios.
- 5. Soltar** (no aferrarse a las experiencias).
- 6. Actitud afectiva** de bondad amorosa o actitud de amor o de cariño hacia el objeto observado.



Compromiso de participación

Yo: _____

Nombre y apellido

Quiero participar en el programa *Mindfulness en la Escuela*, y luego de haber escuchado sus características y cómo se trabajará, me comprometo a:

1. Asistir con la mejor actitud a todos los encuentros que han sido programados.
2. Hacer preguntas si hay dudas sobre el tema.
3. Realizar los ejercicios o tareas que se pida realizar en casa.
4. Compartir con el grupo las experiencias de cada actividad realizada.

Firma



Componente:
Respiración



Componente: Respiración

La segunda parte del programa se dedica a tres ejercicios que tienen como objetivo, que los estudiantes se entrenen en respiración profunda, como una actividad indispensable dentro de las sesiones de mindfulness (Kabat-Zinn, 2013; Germer, 2011; Simón, 2011; Siegel, 2010). Al observar el movimiento de la respiración, se mejora la consciencia del mundo interior y se genera un encuentro con el ahora, como principio de la concentración. Mediante la respiración se deja las reacciones automáticas y la atención se dirige a la inspiración y la espiración. Se puede recurrir a la respiración para volver al presente una y otra vez cuando haya distracciones (Snel, 2013). A nivel conceptual, es necesario mencionar que los beneficios de la respiración consciente son muchos para la salud tanto mental como física; entre otros, se puede destacar (Infosal, 2017, p. 6):

- ✓ Mayor oxigenación de las células y eliminación de toxinas en el cuerpo.
- ✓ Mejora del sistema nervioso y reducción del estrés. Ayuda a conciliar el sueño y aumenta la calidad del descanso.
- ✓ Masajea los órganos a través de los movimientos del diafragma y estimula la circulación sanguínea. La respiración profunda constituye un beneficioso masaje para el corazón y reduce la tensión sanguínea.
- ✓ Previene problemas respiratorios al ejercitar de forma profunda nuestros pulmones.
- ✓ Relajación del cuerpo. La respiración lenta y profunda reduce el ritmo de los latidos del corazón y afloja los músculos.
- ✓ La mente se calma; reducen los niveles de ansiedad y la intensidad de los pensamientos negativos. Al concentrarse en la respiración, se aquieta la corriente mental y se logra cada vez mayores periodos de silencio interno.

Es importante mencionar que “los niños pueden utilizar la respiración en momentos de nerviosismo, antes de un examen o de una conversación difícil con un amigo (Snel, 2013, p. 37). Con la respiración atenta conseguirán:

- a) Mejorar su concentración
- b) Reaccionar menos impulsivamente
- c) Aceptar su mundo interior sin tener que reprimir o negar.

Sección 1.

Nombre: respiración del escalador.

Objetivo: ejercitar la respiración consciente de los estudiantes.

Duración: 10 minutos.

Materiales: sin materiales.

Actividad central: la respiración del escalador es retomada de la propuesta de Carballo (2017); es muy sencilla y muy eficaz. Los niños se sienten muy atraídos por su práctica. No se necesita nada especial; ni siquiera estar en una posición concreta. Los estudiantes pueden sentarse en el piso con las piernas cruzadas. Se pide que imaginen que su mano izquierda es una cordillera con montañas. El orientador dice: “Colócala delante de ti con la palma abierta y los dedos apuntando hacia arriba. ¡Obsérvala! Tu mano es preciosa. Mira los detalles (color, arrugas, pliegues, huesos...); siente las sensaciones de tu mano (durante un minuto)”.

A continuación, se deberá colocar al lado de las montañas, el dedo índice de la otra mano, el cual será un escalador (todos los demás dedos están recogidos) y se les dirá que: “Se están preparando para subir las montañas. Observen durante unos segundos el dedo índice levantado, apuntando hacia arriba” (Carballo, 2017, párr. 5). Posterior a esto se dan las siguientes instrucciones:

- ✓ Inspira mientras subes el dedo índice acariciando el dedo meñique de la otra. ¡Acabas de empezar! ya estás en el primer pico! Espira y baja al primer valle.
- ✓ Vuelve a inspirar y sube la siguiente montaña. Espira y baja al siguiente valle.
- ✓ Subes y bajas, subes y bajas, mientras tus ojos siguen el recorrido sin perder detalle. Si estás haciendo la práctica con una emoción desagradable como el enfado, trata de que la inhalación y la exhalación sean largas y profundas. Tendrá un efecto más calmante para tu mente. Cuando termines de subir todas las montañas puedes repetir el camino de vuelta o cerrar los ojos unos segundos y sentir la mano después de ser acariciada (Carballo, 2017, párr. 5)

Retroalimentación: se dialoga sobre las sensaciones experimentadas y las dificultades para el desarrollo de la actividad.

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Sección 2.

Nombre: respiración del arcoíris.

Objetivo: ejercitar la respiración consciente de los estudiantes.

Duración: 10 minutos.

Materiales: sin materiales.

Actividad central: se mantiene posición y actitud de meditación y se procede a realizar un ejercicio de respiración por la nariz, visualizando un arcoíris que se crea con cada respiración. El corazón es representado en este ejercicio como un prisma transparente. Su mágico funcionamiento hará que la luz de la conciencia se exprese en forma de color en el mundo, al equipar el tiempo dedicado a la inspiración y a la exhalación. Se invita a cerrar los ojos; al inspirar, se visualiza la luz del sol entrando por la coronilla y llegando al corazón. Se trata de que los pulmones estén llenos, pero sin llegar a sentirse inflados en exceso. Cuatro segundos puede ser un buen tiempo, pero se sugiere que cada uno encuentre su tiempo.

En la inspiración se cierra los ojos, y se visualiza un sol que envía sus rayos a través de la cabeza, hasta llegar al prisma situado en el corazón. En la exhalación se abre los ojos y se siente que es esta luz del corazón la que presta su color a todo lo que se atiende en el aula.

De esta forma se lleva la conciencia de que no es el color el que ingresa dentro de los ojos, sino que es desde el interior como teñimos lo que vemos. Algo que no es tan solo una metáfora, sino que realmente sabemos que el color de las cosas está presente únicamente en nuestra mente y tiempo (Prince, 2017; Sainz Vara de Rey, 2015).

Retroalimentación: se dialoga sobre las sensaciones experimentadas y las dificultades para el desarrollo de la actividad.

Despedida: se finaliza agradeciendo el conocimiento nuevo. Se respira profunda y conscientemente y el orientador sugiere ponerse de pie para cerrar la práctica de atención, haciendo una reverencia al espacio sagrado de meditación (Estrada, 2013).

Sección 3.



Nombre: la respiración de la abeja.

Objetivo: ejercitar la respiración consciente de los estudiantes.

Duración: 10 minutos.

Materiales: sin materiales.

Actividad central: se indica a los estudiantes que se sienten en una postura de meditación cómoda: columna derecha, manos sobre las rodillas y que detengan todos sus movimientos; se instruye para que suelten el cuerpo en esta posición, todo lo que les sea posible y que procuren sentirse en calma. Los labios deben estar cerrados y los dientes ligeramente separados. De esta manera, el sonido de la vibración se va a oír resonando en la cabeza con claridad; las mandíbulas deben estar relajadas y los ojos cerrados. Se orienta a los niños para que levanten los brazos a los lados doblando los codos y que lleven las manos a los oídos; deben usar el dedo índice o el medio para tapar los oídos o, pueden cerrar las aletas de las orejas sin insertar los dedos. La consciencia debe dirigirse a la cabeza. Se inhala suavemente intentando colmar los pulmones de aire, llenando la parte baja, media y alta de los mismos. Se exhala despacio y con control, emitiendo el sonido de un zumbido profundo y estable, parejo durante toda la exhalación (mmmmm). No deben ser tímidos con el sonido; se invita a hacer un sonido fuerte, que se sienta; la onda debe llevarse al interior la cabeza (Kuppusamy, Kamaldeen, Pitani, Amaldas y Shanmugam, 2018; Bajpai, Rajak y Rampalliwar, 2015; Vialatte, Bakardjian, Prasad y Cichock, 2008).

Se deja que el aire acabe y, durante unos momentos con los oídos tapados, ya respirando normal y naturalmente, simplemente se debe escuchar el interior de la cabeza; se puede percibir -o no- alguna sensación remanente de la vibración; se debe disfrutar de esos segundos de escucha. Ésta es una ronda. Pueden dejar descansar los brazos y hacer un par de respiraciones normales y naturales antes de ir por una nueva ronda. La idea es que se logre por lo menos de 5 a 10 rondas. No se debe apresurar la sesión. Se recomienda que el orientador modele el ejercicio para lograr atención y coordinación en los participantes y se optimice el tiempo (Kuppusamy et al., 2018; Bajpai et al., 2015; Vialatte et al., 2008).

Retroalimentación: se dialoga sobre la experiencia y sus resultados.

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: las anteriores técnicas de respiración son parte de las sesiones de los componentes sensorial, conciencia corporal y escucha y atención que se explica a continuación. Es recomendable que sean intercaladas en cada uno de los encuentros.

Componente:
Sensorial



Componente: Sensorial

Las actividades sensoriales hacen referencia a todas las actividades de aprendizaje y juego que impliquen integrar los sentidos; ayudan a trabajar la capacidad de concentración y enfoque de los niños, al tiempo que despiertan su curiosidad. A nivel conceptual, Kabat-Zinn (2013) emplea la expresión “visión clara”, para englobar a todos los sentidos, pues cree que solo a través de ellos se puede ser consciente y conocer cualquier cosa. La visión meditativa budista reconoce de manera explícita la existencia de más de cinco sentidos, entendiendo a la mente como un sexto sentido. La mente no se refiere exclusivamente al pensamiento, sino a la conciencia; es decir, a la capacidad que permite a la mente conocer de un modo no conceptual.

La conciencia plena implica mantener todos los sentidos atentos para aprender a partir de las experiencias captadas mediante estos. La visión clara es hablar de escucha clara, olfato claro, gusto claro, tacto claro y conocimiento claro. Este conocimiento permite constituir una nueva manera de concebir la vida y de vivirla. Se puede iniciar con la construcción de un camino para el desarrollo personal y el autoconocimiento, que permita reducir significativamente factores asociados al desarrollo de muchos malestares y sufrimientos. Consiste en adoptar un rol activo y poderoso en la recuperación, desarrollo y mantenimiento de nuestra salud, bienestar y calidad de vida (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

Sección 1.

Nombre: mindfulness con los ojos.

Objetivo: mejorar la memoria visual de los estudiantes.

Duración: 20 minutos.

Materiales: 10 objetos cotidianos o imágenes de los objetos.

Actividad central: para iniciar la sesión se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

Se da la instrucción a los estudiantes, de sentir los ojos: “con los ojos cerrados... moverlos, tocarlos y luego abrirlos y experimentar todos los posibles movimientos” (Carballo, 2017, párr. 5). Se debe frotar las manos y apoyarlas en los ojos sintiendo su calor (Kabat-Zinn, 2013; Kabat-Zinn, 2012, Kabat-Zinn, 2007). Se recomienda poner música en el proceso de exploración de los ojos, con el fin de mejorar la concentración. A continuación, se trabaja la memoria visual ofreciendo diez o más objetos para que los observen (ver modelos para recortar). Se deja por diez segundos los objetos escogidos y se les pide a los estudiantes que cierren los ojos. Si son imágenes de objetos, éstas pueden ser pegadas en el tablero; si son objetos reales, se los puede poner sobre un escritorio. “Después se quita un objeto y tendrán que adivinar: ¿Qué falta?” (Carballo, 2017, párr. 6). Este ejercicio se realiza con siete objetos y se invita para que diferentes estudiantes participen de la actividad.

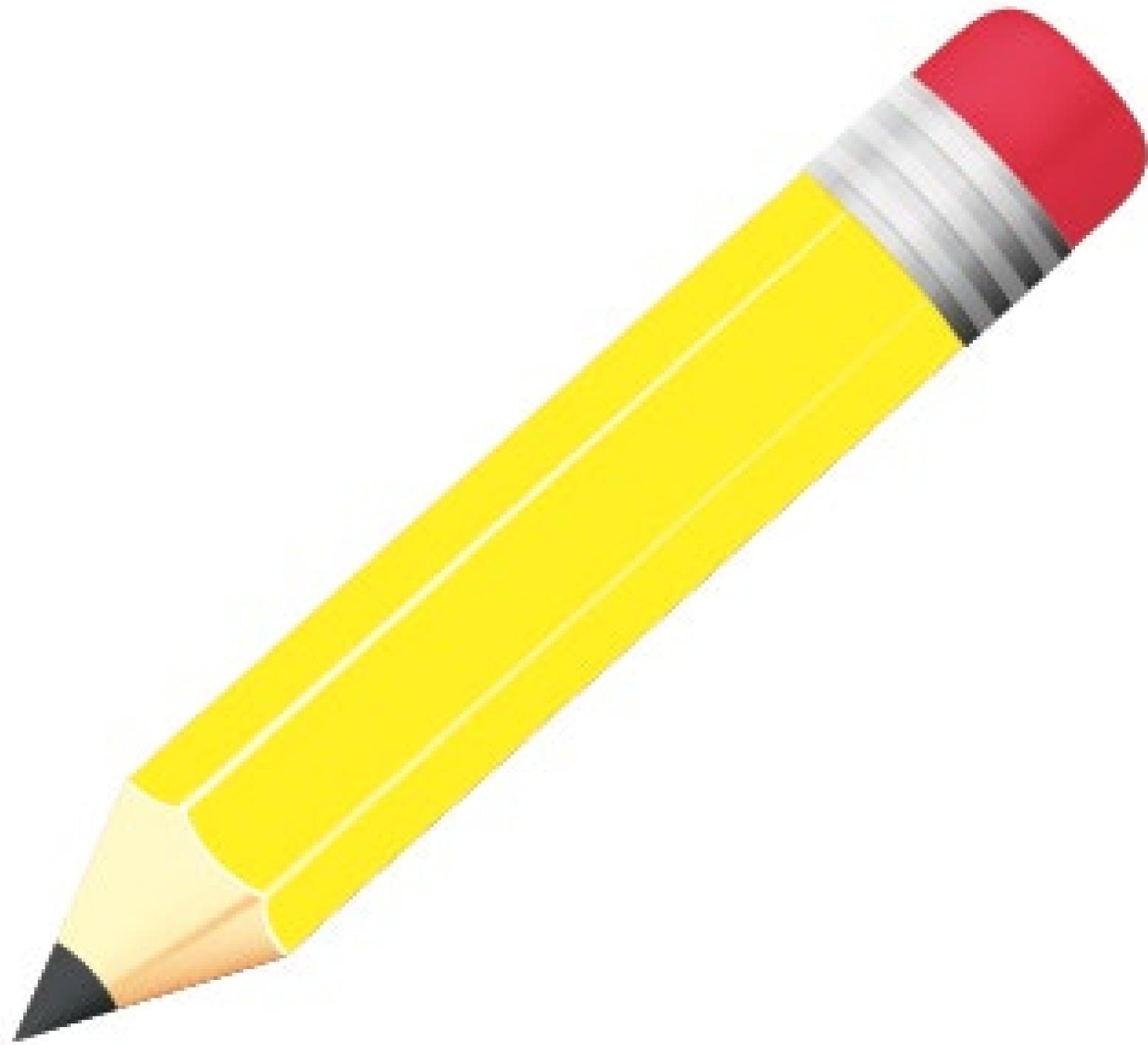
Retroalimentación: Se dialoga sobre la experiencia y sus resultados.

Despedida: Se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: *en el segundo encuentro, se debe emplear figuras diferentes a las del primero, que impliquen mayor dificultad para recordar. Además, se puede diversificar el ejercicio quitando uno o varios objetos a la vez.*

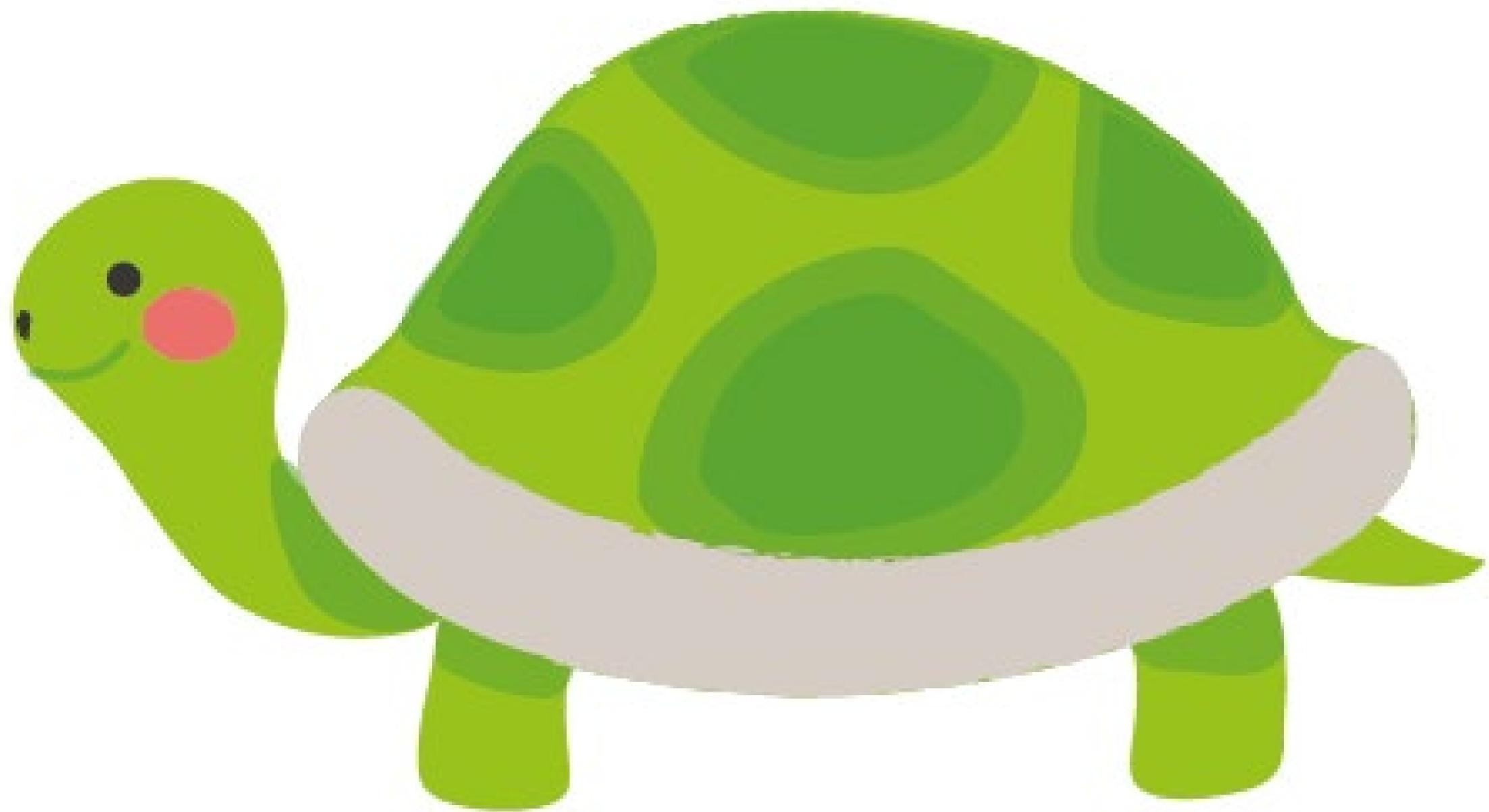


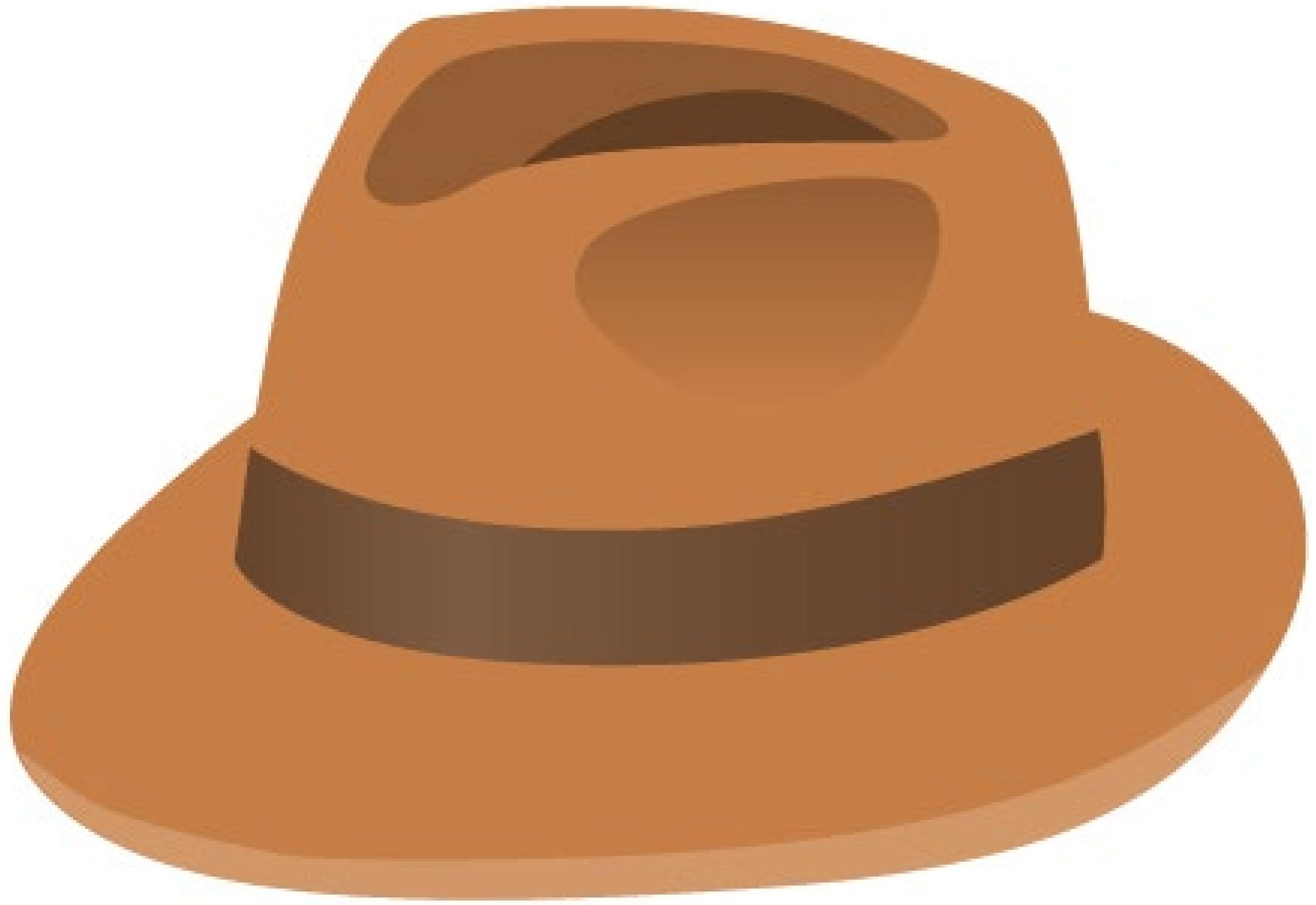




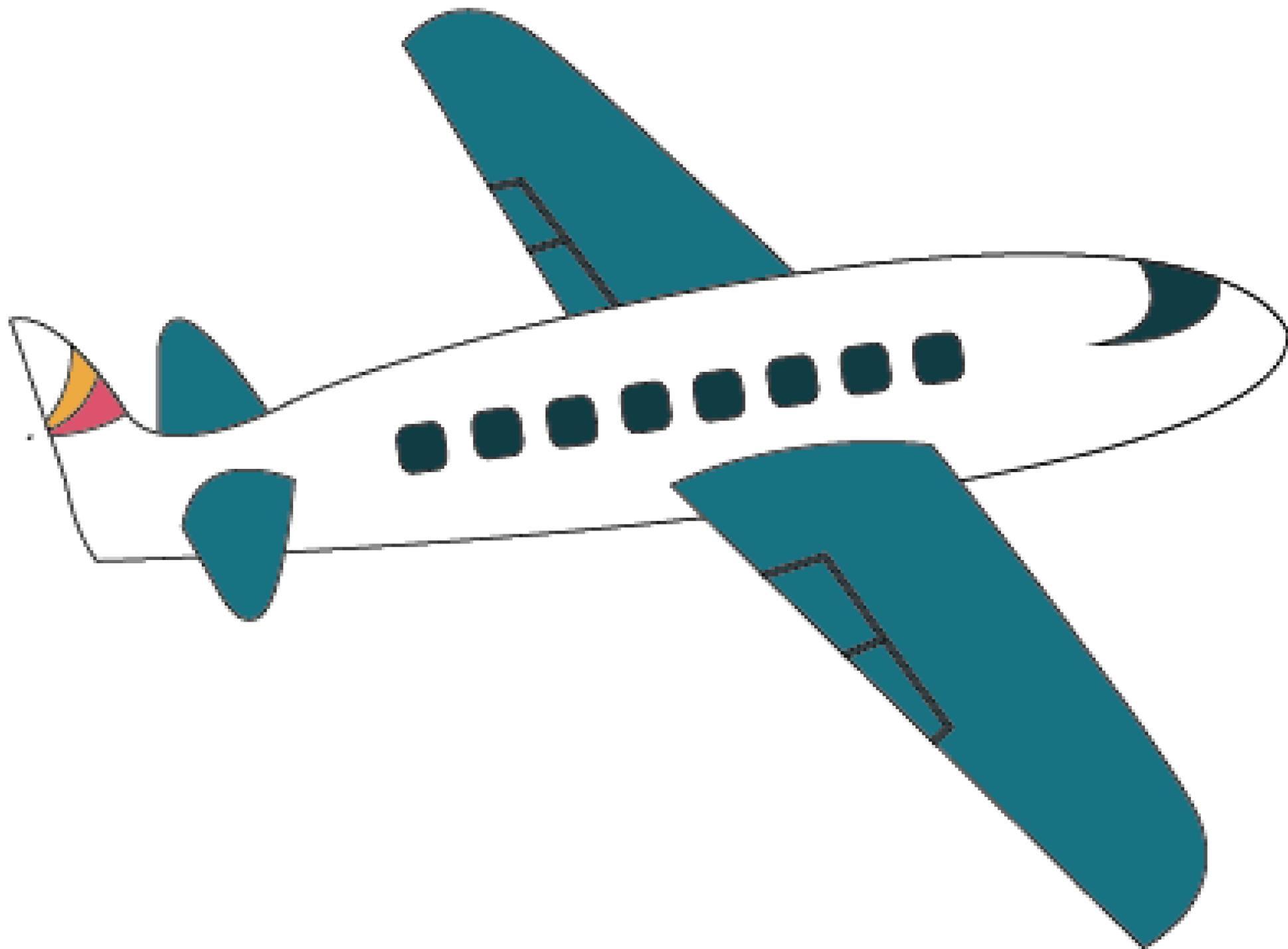




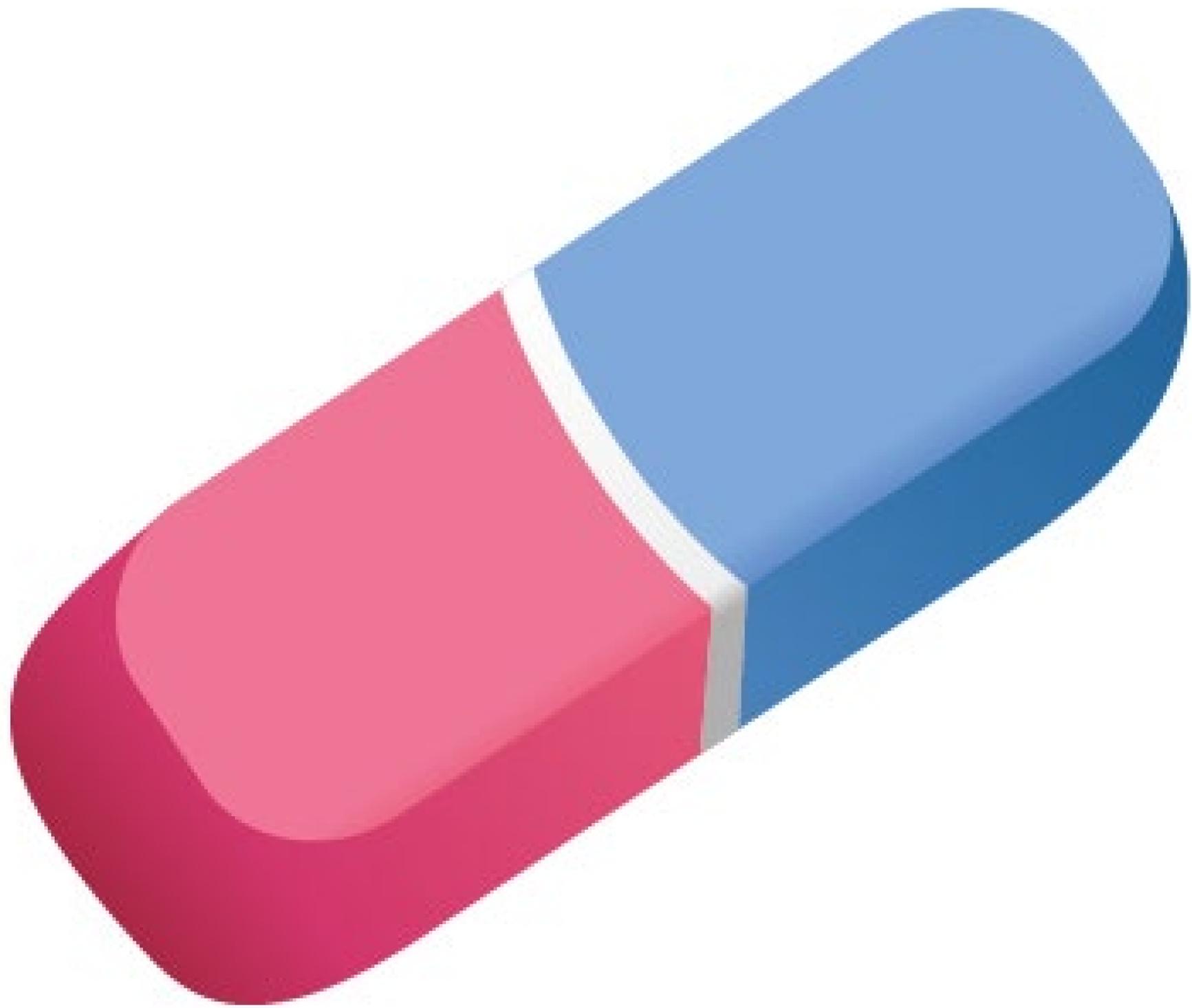




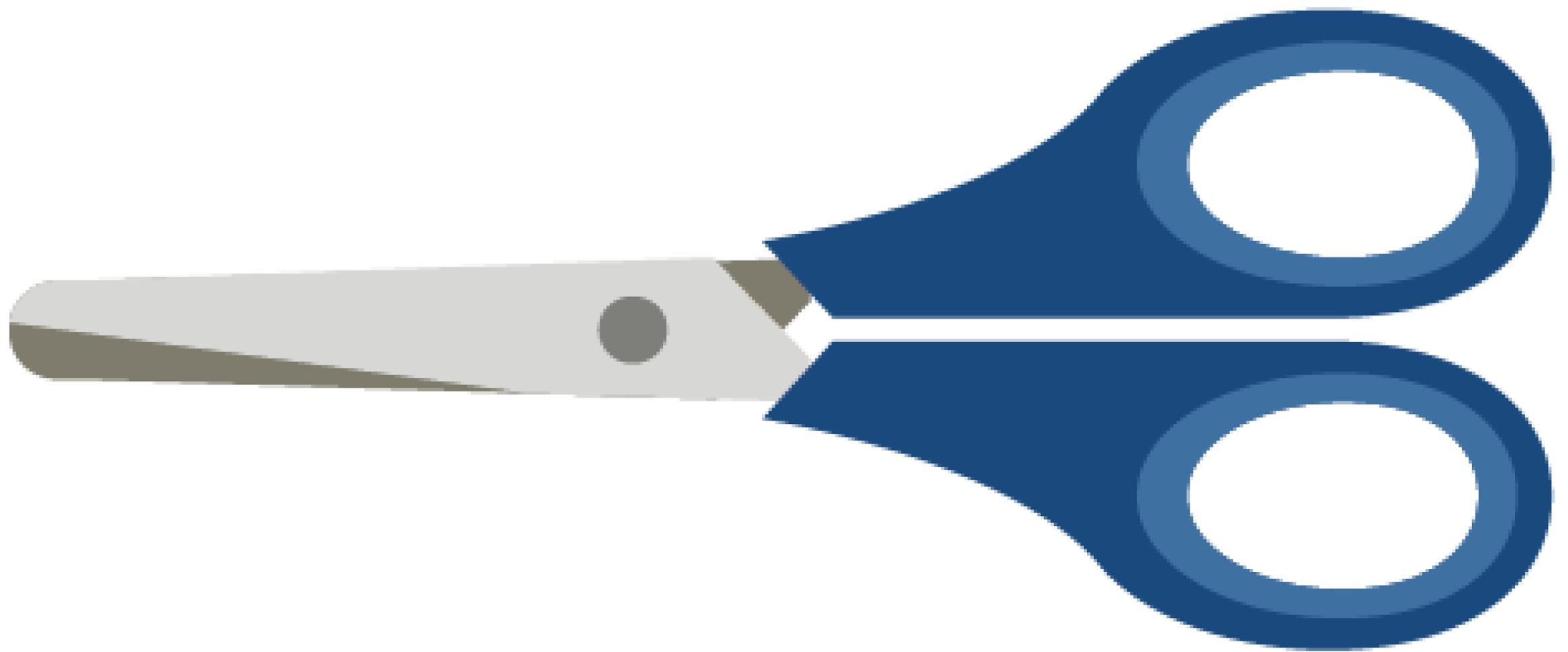


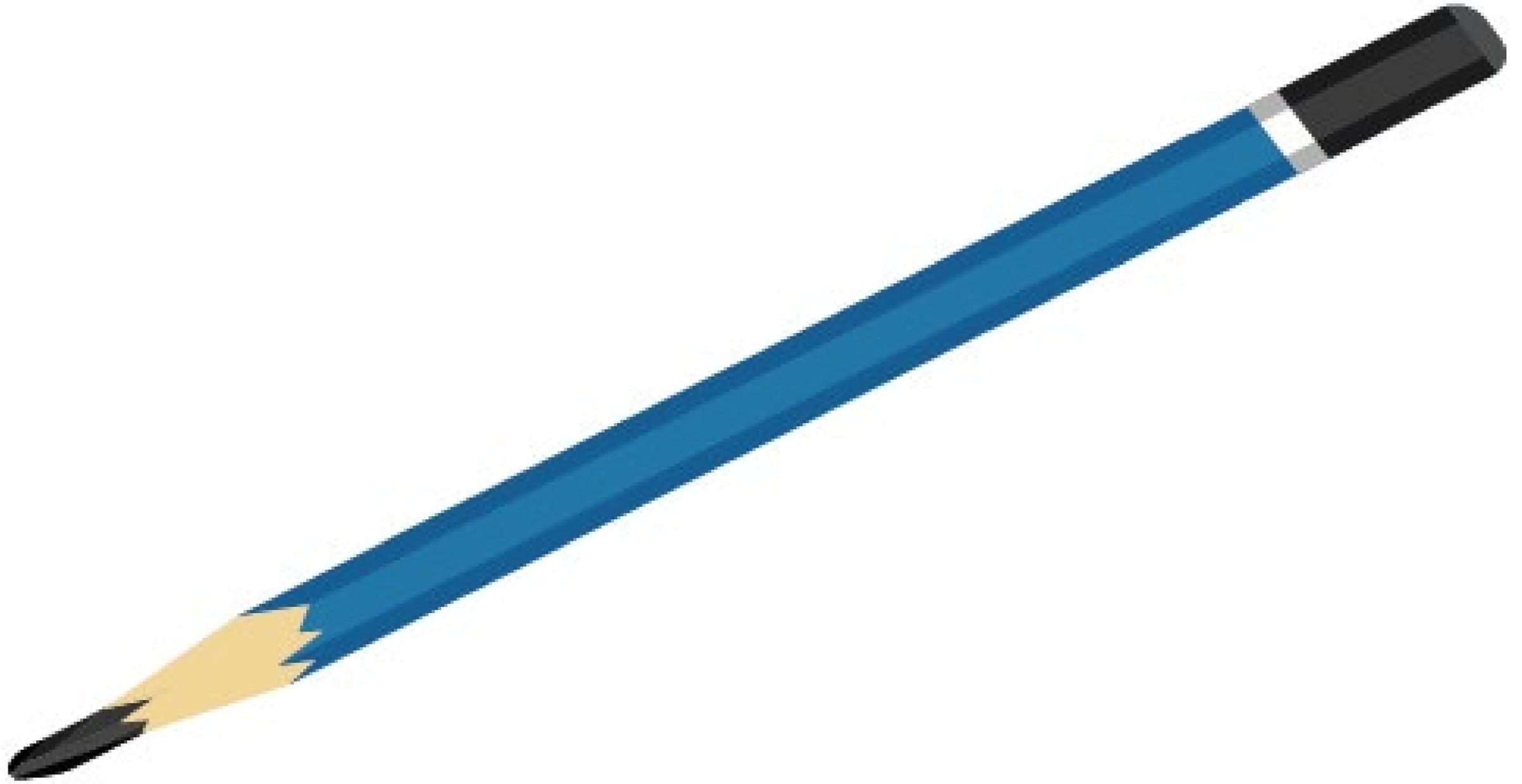


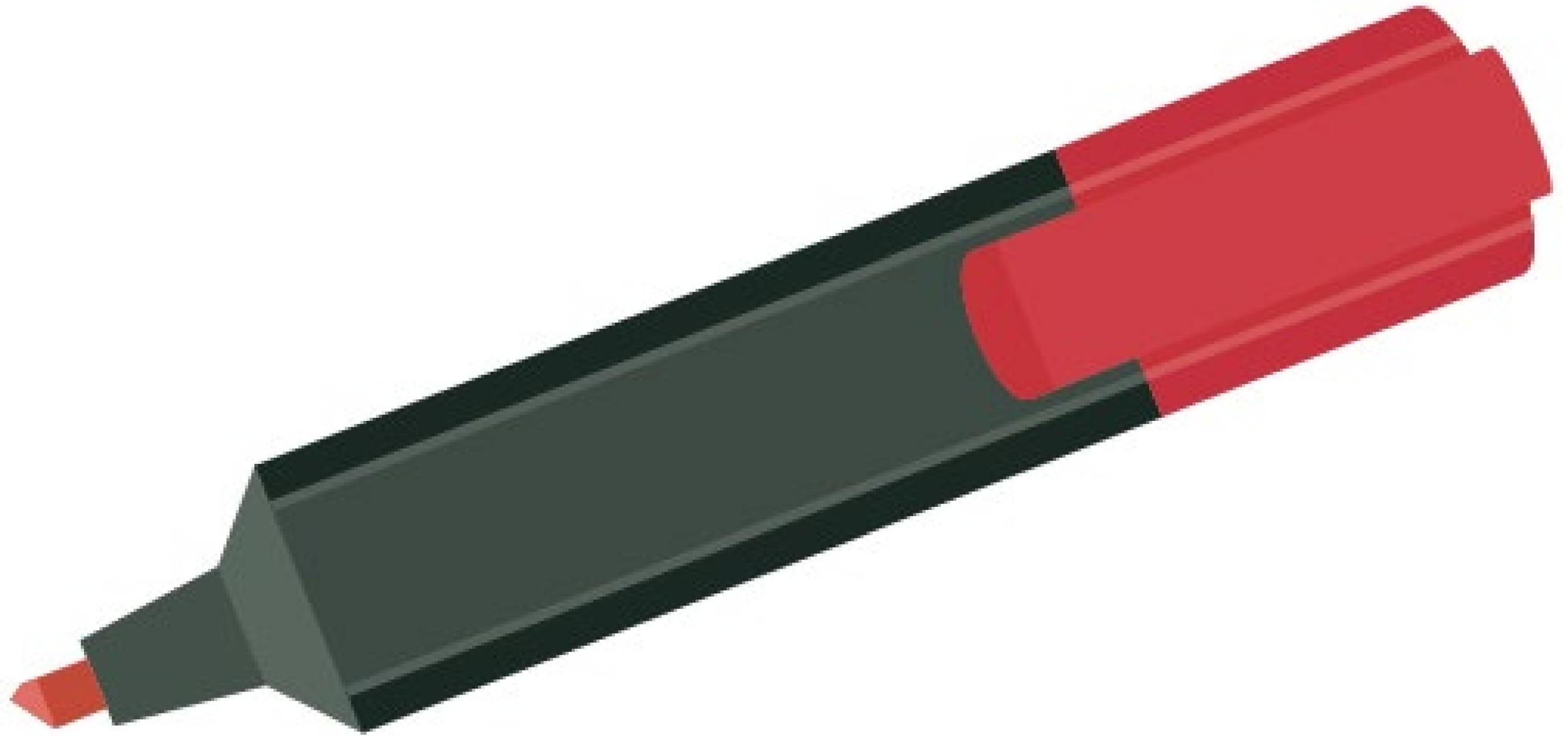


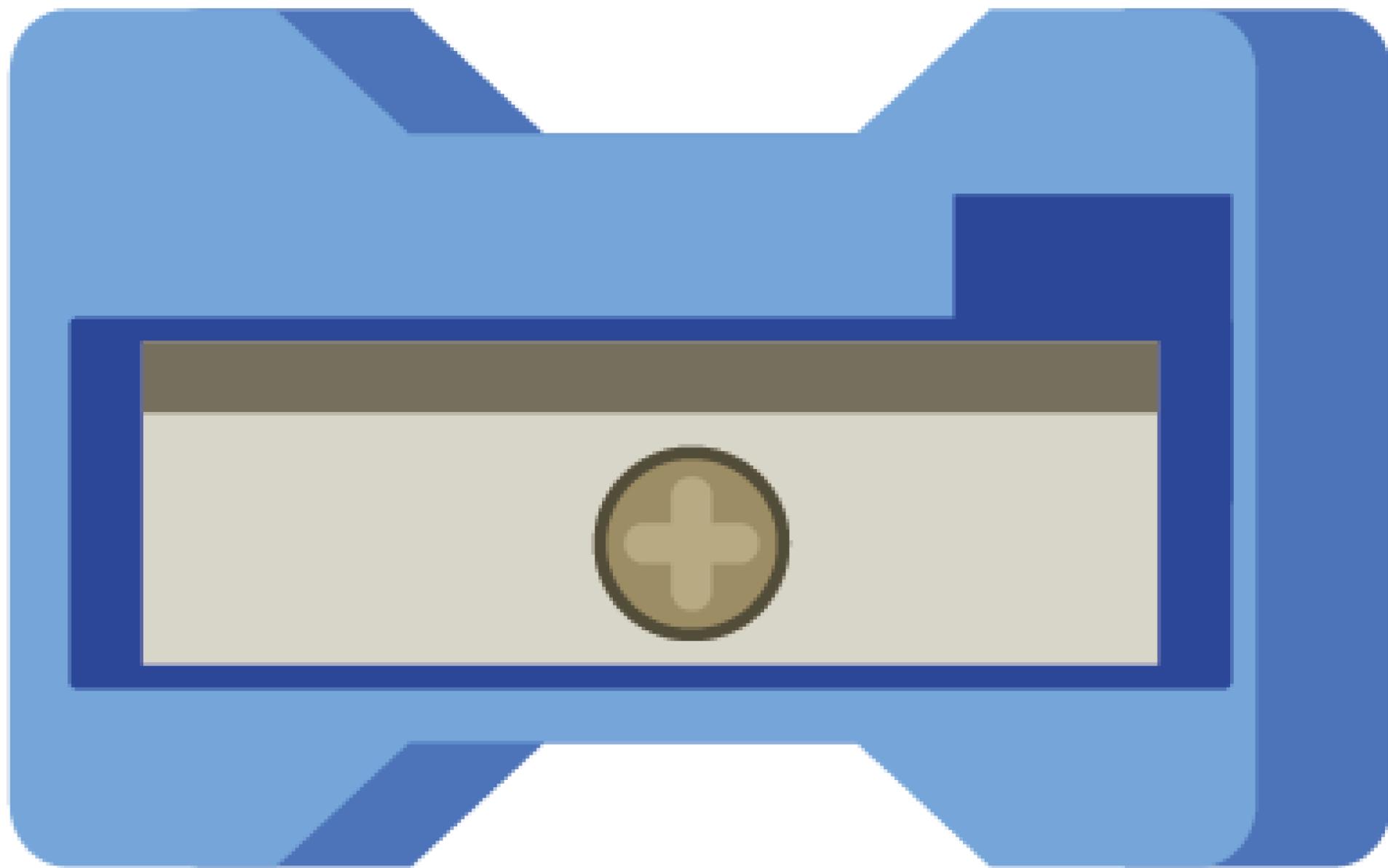




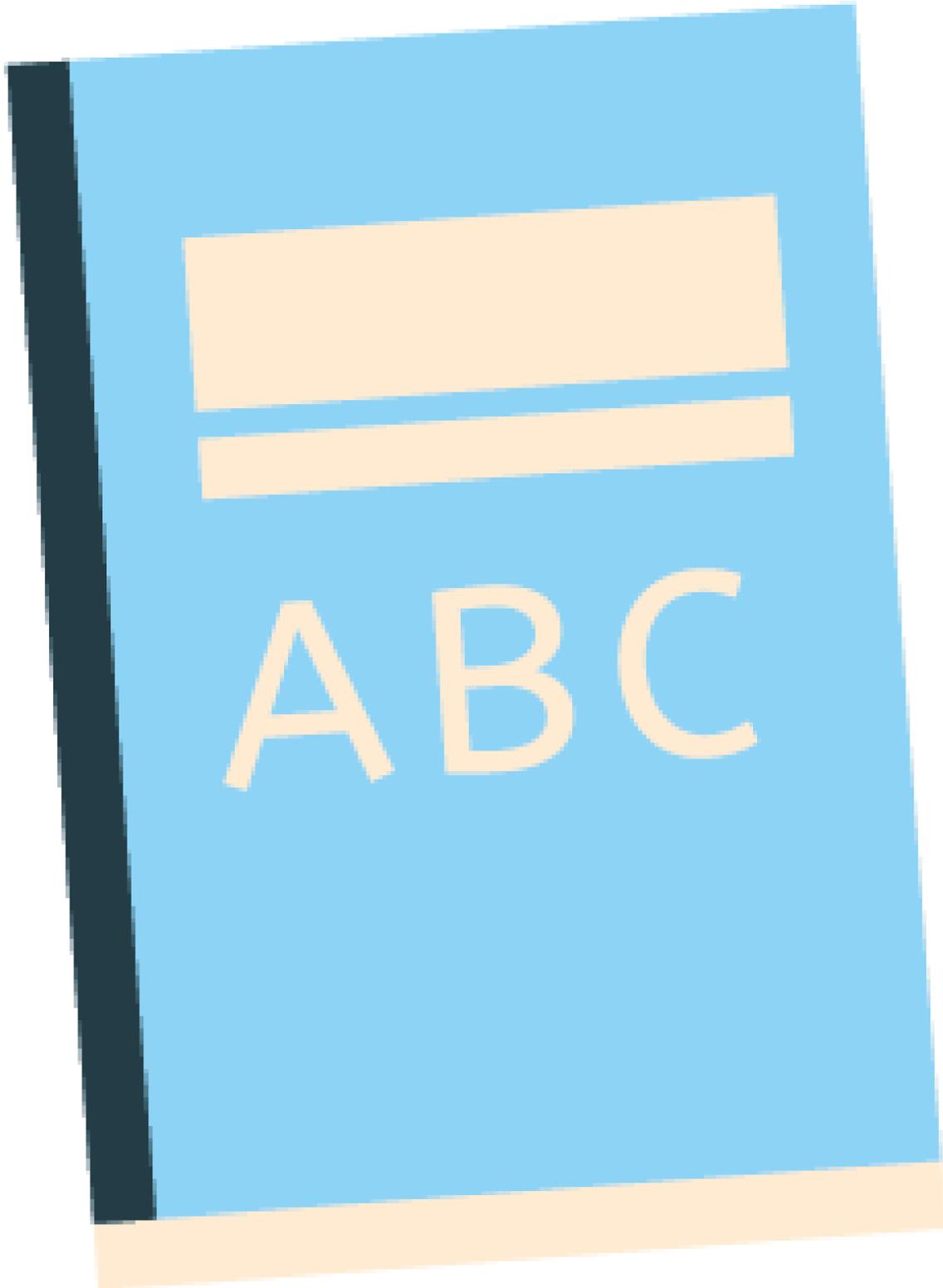




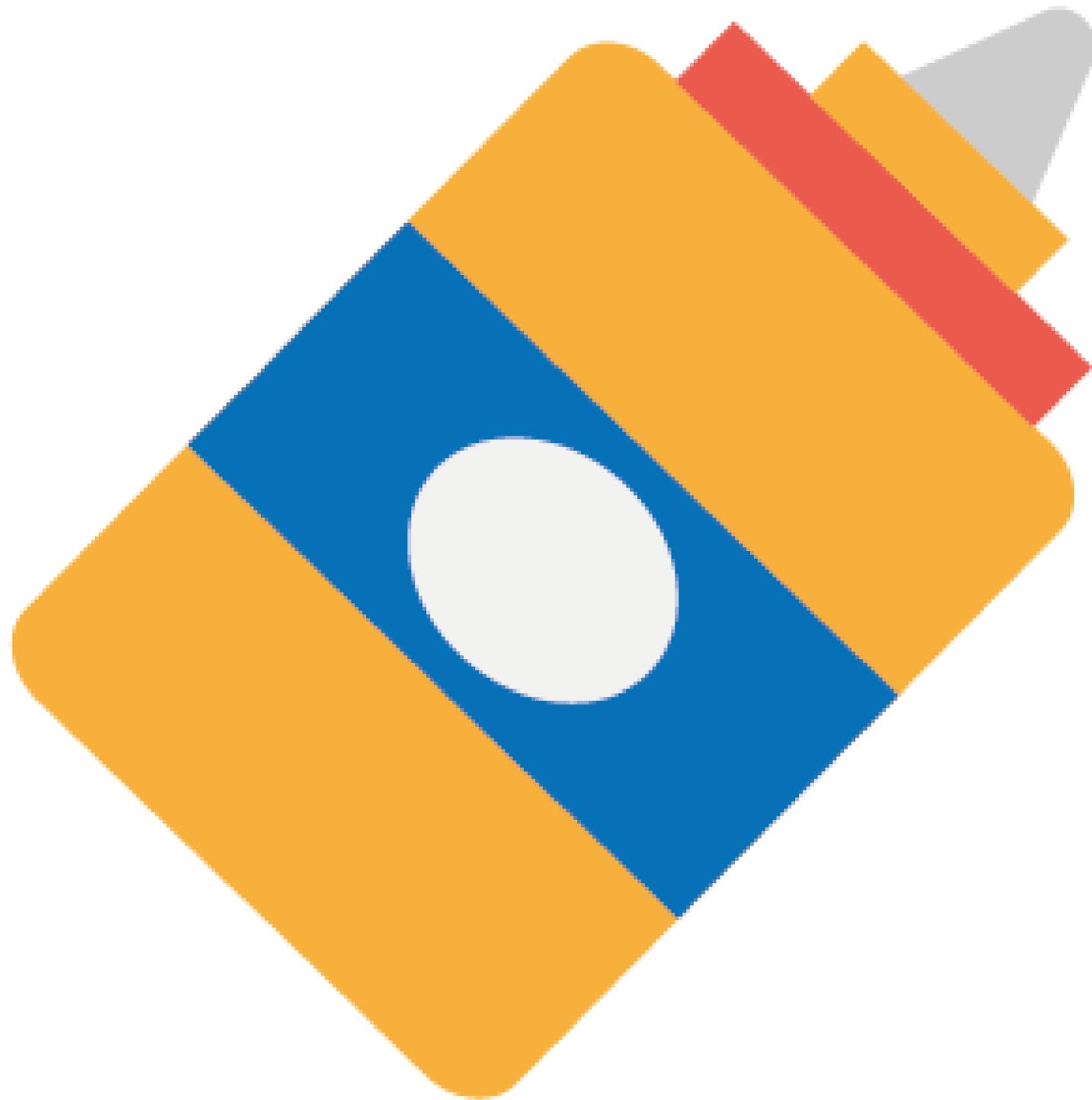


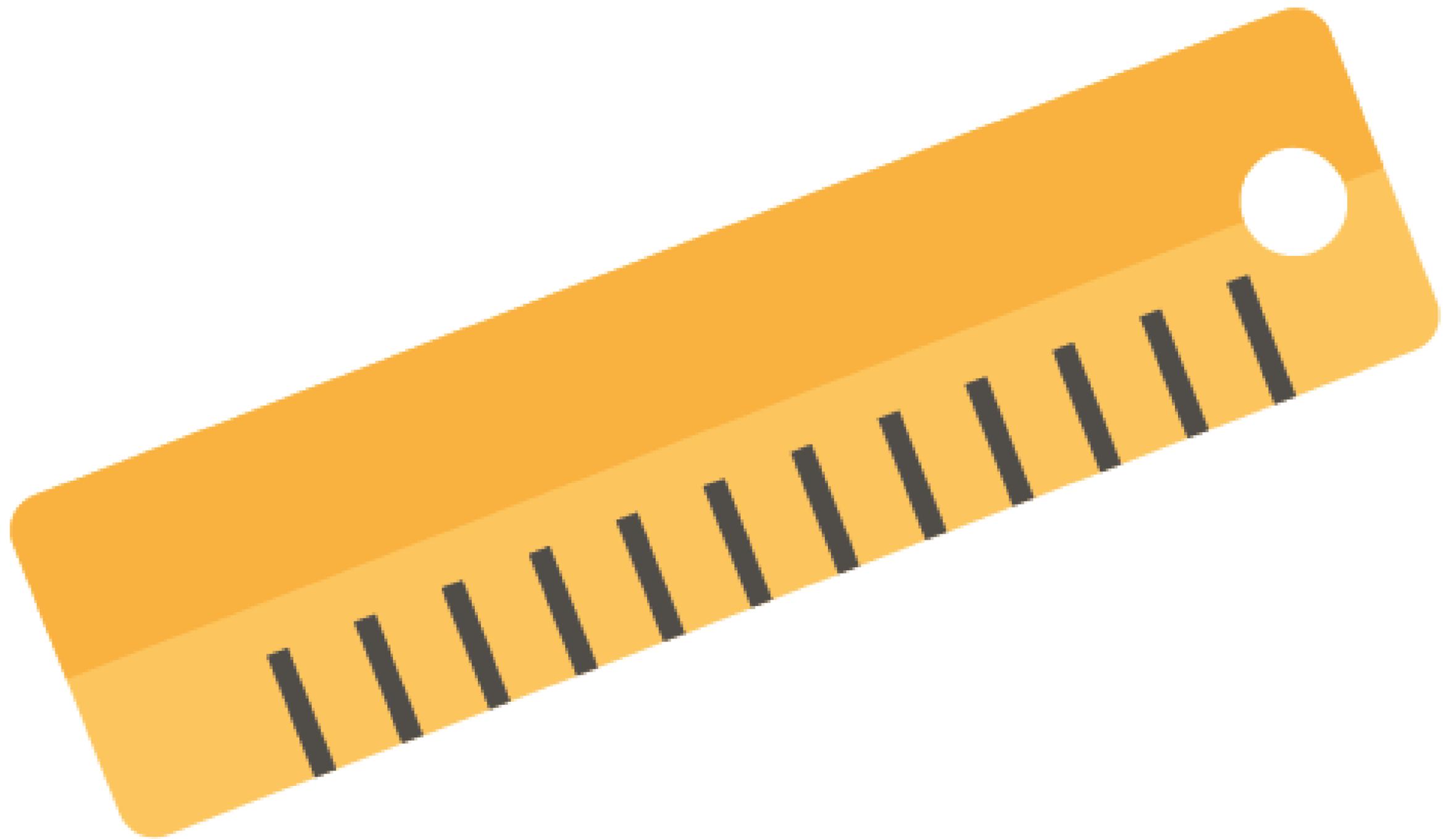






ABC





Sección 2.

Nombre: mindfulness con el oído 1.

Objetivo: mejorar la memoria auditiva de los estudiantes.

Duración: 15 minutos.

Materiales: 10 objetos con los que se pueda hacer sonidos diferentes (pitos, campanas, tarros, papeles, etc.). También se puede emplear grabaciones de animales, instrumentos musicales o sonidos de la ciudad.

Actividad central: para iniciar la sesión, se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

Se pide a los estudiantes sentir sus orejas: “tocarlas, estirarlas, acariciarlas y expresar lo que han sentido” (Carballo, 2017, párr. 12). A continuación, “se presenta varios sonidos distintos y luego tendrán que identificarlos con los ojos cerrados” (Carballo, 2017, párr. 13).

Retroalimentación: se dialoga sobre la experiencia y sus resultados.

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: para la segunda sesión del componente sensorial, se recomienda emplear sonidos diferentes para mantener la atención y motivación de los estudiantes.

Sección 3.



Nombre: mindfulness con el gusto.

Objetivo: mejorar la atención mediante el uso del gusto.

Duración: 20 minutos.

Materiales: chocolate (cualquier alimento disponible).

Actividad central: para iniciar la sesión se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

Se invita a los niños a sentarse de manera cómoda, limpiando su escritorio o lugar de trabajo, de distractores. Frente a cada uno se pone un chocolate y se les pide cerrar los ojos. Se dice de manera pausada: “observen la respiración; no la controlen; observen cómo entra y sale el aire” (Espejo, 2017). A continuación, se invita a tocar el alimento despacio, indicando que deben hacerlo con todos los dedos para sentir su textura y su forma. Y se repite: “Sigan observando la respiración; no la controlen; observen cómo entra y sale el aire”.

Durante el ejercicio se recomienda que, si viene alguna idea ajena a esta actividad, se debe notarla, observarla y dejar que se marche como una nube y se regresa la concentración a la tarea propuesta (Espejo, 2017). Se les indica a los niños que acerquen el chocolate a la nariz y procuren percibir su aroma; que lo hagan durante 15 segundos, observando lo que pasa en su boca al oler el alimento.

En seguida se indica: “tomen el trozo de chocolate y pónganlo en la boca, despacio. No lo mastiquen; deben acariciarlo con los dientes primero, para luego notar cómo cae en la lengua”. Se explorará con la lengua, de la misma manera que se ha hecho con los dedos. Lentamente. Sin prisas. Disfrutando de todo lo que este alimento puede ofrecer. Al final, se dice: “ahora pueden morder el chocolate y deben llevarlo a todos los rincones de la boca. Finalmente, lo pueden tragar; noten cómo baja por la garganta, cómo abandona la boca y se integra en el interior, abandonando el sabor de la boca” (Wilkins y Chozen Bays, 2017; Ruiz, 2016; Thich Nhat Hanh, 2012).

Retroalimentación: se invita a los niños para que tomen consciencia de las sensaciones y reacciones corporales que genera el alimento. Se invita a abrir los ojos despacio y conversar sobre el tema.

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: la sesión se puede acompañar de música de relajación. Para el segundo encuentro se puede cambiar el alimento por otro con características similares; por ejemplo, un masmelo.

Sección 4.

Nombre: mindfulness con el oído 2.

Objetivo: mejorar la atención mediante el uso del oído.

Duración: 15 minutos.

Materiales: sonidos naturales o de la naturaleza.

Actividad central: para iniciar la sesión, se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

Para efectuar este ejercicio se puede emplear los sonidos naturales que se escuchan en el lugar en donde los niños están. El orientador dice: “pueden escuchar muy atentos cualquier sonido que se encuentre a su alrededor: el timbre de la escuela, un pájaro, un auto, cuando algún compañero hable, incluso el latido de su corazón” (Estrada, 2013, p. 9). También se puede emplear sonidos de la naturaleza grabados, si se dispone de un reproductor de sonidos (Acosta, 2014; Kabat-Zinn, 2013; Kabat-Zinn, 2012; Kabat-Zinn, 2007). Es importante recordar que se debe focalizar la atención en los sonidos, en las emociones que estos suscitan y en las sensaciones que suceden en el mismo instante en que se los escucha. El ejercicio se debe realizar durante cinco minutos, con los ojos cerrados.

Retroalimentación: se indica que pueden levantar la mano si quieren compartir qué han escuchado y se plantean las siguientes preguntas (Estrada, 2013, p. 10):

¿Crees qué es importante ser capaz de concentrarse? ¿Por qué?
¿Cuándo podrías utilizar la escucha atenta?

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: para el segundo encuentro de mindfulness con el oído, se recomienda emplear un estímulo sonoro diferente.

Sección 5.

Nombre: meditación de la mandarina.

Objetivo: mejorar la atención mediante el uso del gusto.

Duración: 25 minutos.

Materiales: mandarinas.

Actividad central: para iniciar la sesión, se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

Frente a cada niño debe haber una mandarina. Se pide que la tomen en sus manos, pero sin pelarla. Se indica que no deben tener afán; que cada uno se comerá la fruta de manera consciente. Esta fruta debe ser el objeto de su atención, pero deben resistir el deseo de pelarla y comérsela rápido. Se les dice que deben observar la mandarina en las manos, elevarla y acercarla a los ojos para apreciar sus detalles: su color, su brillo, su textura, sus irregularidades. La deben mirar como si nunca antes hubieran visto una mandarina. Se indica: “Tómense su tiempo”. A continuación, la atención se debe centrar en su textura, estudiarla con los dedos sintiendo su peso en la mano, su forma. Se debe apretar ligeramente con los dedos y sentir cómo su piel cede a la presión. Se indica: Exploren la mandarina a través del tacto, sin prisas (Thich Nhat Hanh, 2012).

Según Thich Nhat Hanh (citado en Iñaki, 2012, párr. 4-7) se debe decir:

Ahora concéntrate en su aroma. Utiliza tu olfato para investigar esta fruta, como si nunca en tu vida hubieras oído una mandarina. Si quieres, puedes cerrar los ojos y observar si el olor cambia o se percibe igual que con los ojos abiertos. Deja que su perfume entre en ti y toma nota de cualquier pensamiento o sensación que surja.

Antes de pelarla, dedícale unos instantes a pensar en el origen de esta mandarina. La fruta que sostienes creció en un árbol que, a su vez, creció de una semilla que antes se originó en otro árbol. Imagínate tu mandarina en el árbol; no importa si sabes o no qué aspecto tiene un mandarino, juega con tu imaginación. Piensa que antes de ser una mandarina fue una flor y que llegó a mandarina porque un insecto polinizó la flor.

Piensa que esta mandarina está aquí gracias a la tierra, el sol, el agua y el aire que nutrieron el árbol en el que creció. Pero no te olvides de la parte humana: esa mandarina está en tus manos porque un agricultor la cultivó y alguien la llevó hasta el mercado en el que la compraste. Por un momento, toma conciencia de las condiciones naturales y humanas que han hecho posible que esta fruta llegara a tus manos.

Sección 5.

Ahora sí, ya la puedes pelar, pero hazlo sin prisas ni urgencias. Siente cómo la piel cede, dejando al descubierto el interior de la mandarina. Toma nota de los nuevos aromas; es posible que ahora sean más intensos. Fíjate en la diferencia entre el olor de la piel y el de los gajos de la mandarina. Si mientras la pelas, algunas gotas de jugo rezuman de los gajos, siente su humedad en tus dedos. Cuando esté pelada, colócala ante tus ojos y vuelve a estudiarla con atención. Ahora parece otra mandarina, ¿verdad? Ahora está desnuda. Piénsalo, esta mandarina estaba dentro de la vieja mandarina, solo que no la podías ver.

El orientador indica a los niños que deben fijarse en la diferencia entre el olor de la piel y el de los gajos de la mandarina. Cuando esté pelada, se debe colocar ante los ojos y se estudia con atención. Se dice: “Ahora parece otra mandarina, ¿verdad? Ahora está desnuda; piénsalo; esta mandarina estaba dentro de la vieja mandarina, solo que no la podías ver”.

Con suavidad se saca uno de los gajos de la mandarina y se lo mete en la boca. Sin apresurarse, antes de morderlo, se debe poner sobre la lengua. Se indica: “Dejen que ruede dentro de la boca, como si fuera un caramelo. Sientan su textura y su sabor y, cuando quieran, muérdanla con suavidad. Mastíquenla con calma, no hay ninguna prisa. Noten el jugo de la mandarina en la boca, la intensidad de su sabor y cualquier sensación que surja en el campo de la conciencia. Intenten masticarla entre 25 y 40 veces antes de tragarla”. Se debe tomar otro gajo y repetir el proceso. Continuar así hasta que se termine toda la mandarina y, entonces, tomarse unos instantes para sentir el cuerpo y ver cómo está la mente.

Retroalimentación: se dialoga sobre la experiencia y sus resultados.

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: para el encuentro final del componente sensorial, es necesario estar preparados con una bolsa para recoger la basura.

Componente:

Conciencia

Corporal



Componente:

Conciencia

Corporal

La conciencia corporal hace referencia a actividades que les permiten a los niños explorar en su mundo interno, para ser más conscientes de las sensaciones y emociones que experimentan. La exploración de las sensaciones se hace con un ejercicio básico de imaginación de una sensación gustativa que abra el camino para explorar sensaciones en otras partes del cuerpo (Quezada-Berumen, González-Ramírez, Cebolla, Soler y García-Campayo, 2014).

A nivel conceptual, se debe entender que la conciencia corporal es un proceso emergente, interactivo y dinámico, en el que “existe una percepción de los estados, procesos y acciones corporales que se originan en las aferencias propioceptivas e interoceptivas y que pueden ser observadas por el individuo” (Mehling, Hamel, Acree, Hecht, 2005, p. 45). Es un fenómeno consciente en el que se busca una conexión entre la mente y el cuerpo. Mediante la exploración de las sensaciones corporales se pretende la concentración en las experiencias presentes, que alejen el pensamiento del pasado o del futuro y que les permita a los niños disfrutar de actividades que estimulen todo su cuerpo, de sus movimientos internos y externos para favorecer la relajación.

Sección 1.

Nombre: el experimento del limón.

Objetivo: favorecer la conciencia corporal mediante la relajación.

Duración: 20 minutos.

Materiales: sin materiales.

Actividad central: para iniciar la sesión, se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

Antes de realizar la actividad se organiza grupos de trabajo de hasta cuatro niños y se entrega a cada uno de los grupos, una de las siguientes preguntas, impresa:

- ✓ ¿Lo que pensamos puede generar sensaciones corporales? Expliquen.
- ✓ ¿Nuestras emociones pueden generar sensaciones corporales? Expliquen.
- ✓ ¿Se puede pensar o sentir algo y expresar mediante gestos algo diferente?

Carballo (2017, párr. 4) recomienda el siguiente proceso: se coloca el cuerpo “atento, relajado, quieto y vigilante” y se dedica unos minutos (1-3 minutos) a respirar profundo, invitando a “llevar la atención a todas las sensaciones de su cuerpo, intentando aflojar más y más, pero sin dejar de mantener la espalda recta”

Carballo (2017) menciona que, cuando los niños “han conseguido alcanzar un nivel de concentración y relajación suficiente, se pide que imaginen, con los ojos cerrados, un limón. Se trata de intentar observar todas las características del limón: color, textura, tamaño, etc.” (párr. 5). Después van a imaginar que cortan el limón por la mitad.

El orientador debe ayudar a los estudiantes para que “sean capaces de observar mentalmente las cualidades del limón por dentro: el dibujo simétrico de los gajos, el color, el jugo, etc.”.

En seguida, se pedirá que cojan el limón mentalmente y le den un buen mordisco. Se solicita a los estudiantes que lleven la atención a su cuerpo y se formulen las siguientes preguntas (Carballo, 2017, párr. 16):

- ✓ ¿Ha cambiado algo mientras imaginaban que mordían el limón?
- ✓ ¿Han notado tensión, la acidez del limón?
- ✓ ¿Han producido saliva en su boca?

Sección 1.

Antes de terminar el ejercicio, se les explica que hay una conexión entre cuerpo y mente, por lo que, lo que le sucede a uno, se ve reflejado en el otro. Así es como un pensamiento positivo nos llena de bienestar, mientras un pensamiento negativo puede afectar nuestra salud física o mental. Para finalizar, se busca realizar una desconexión, invitándolos a que muevan sus dedos suavemente y abran los ojos cuando lo deseen.

Retroalimentación: se dialoga sobre la experiencia y sus resultados.

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Sección 2.

Nombre: ejercicios de movimiento consciente basados en el chi kung.

Objetivo: mejorar la conciencia corporal mediante ejercicios de chi kung.

Duración: 15 minutos.

Materiales: música de relajación.

Actividad central: para iniciar la sesión se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

El primer ejercicio es de tonificación. El orientador indica que se pongan de pie, que levanten los brazos al mismo tiempo que inhalan por la nariz y estiran las piernas. Después, separan los brazos y los bajan mientras exhalan el aire por la boca y doblan las rodillas. Se debe mantener la espalda recta durante todo el ejercicio.

El segundo ejercicio es de sedación. El orientador enseña que se debe inhalar por la nariz, levantando los brazos a lo largo del cuerpo y llevándolos hasta la parte superior de la cabeza. Se exhala por la boca mientras se baja los brazos dirigiéndolos hacia delante. Al mismo tiempo que bajan los brazos, deben sentir cómo se relaja el cuerpo (Ruiz, 2016; Arguís et al., 2012).

El ejercicio final es de estiramiento. El orientador menciona que se debe inspirar por la nariz y, al mismo tiempo, estirar los brazos en dirección al cielo, inclinándolos un poco hacia atrás para estirar las rodillas y la columna. A continuación, se respira “por la boca y se dobla el cuerpo hacia adelante, dejando que se relajen los brazos, las piernas y la espalda” (Ruiz, 2016, p. 483).

Retroalimentación: se dialoga sobre la experiencia y sus resultados.

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: para realizar los ejercicios de movimiento consciente basados en el chi kung, es necesario que el orientador modele ejercicios y movimientos para facilitar el desarrollo de la sesión.

Sesión 3.

Nombre: estirar y alargar buscando los límites.

Objetivo: mejorar la conciencia corporal mediante movimientos gruesos.

Duración: 15 minutos.

Materiales: sin materiales.

Actividad central: para iniciar la sesión, se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

El orientador pide a los estudiantes que se pongan de pie con los pies firmes en el suelo y alarguen uno de sus brazos hacia arriba, estirándolo tanto como puedan. Al mismo tiempo irá diciendo: ¿Pueden llegar hasta el techo?, sientan hasta dónde puede llegar su brazo mientras sus pies siguen en contacto con el suelo; noten su respiración. ¿Dónde está el límite? ¿Qué notan en el cuerpo? dolor muscular, tensión. Lleven el brazo hacia abajo y noten la diferencia entre un brazo y otro (Carballo, 2017; Kabat-Zinn, 2013; Kabat-Zinn, 2012).

A continuación, Carballo (2017) indica que se debe guiar para que los niños levanten los brazos y los estiren bien, manteniendo los pies firmes en el suelo, imaginando que encima de su cabeza hay una rama de un árbol de la que cuelgan hermosas y jugosas manzanas y que, además, les apetecen mucho, pero sus brazos no son lo largos que deberían ser.

Por lo que deberán estíralos al máximo, alargándolos bien. En este momento se realizará las siguientes preguntas:

¿Dónde está el límite de tu cuerpo?

¿Puedes sentirlo? Cuando sientas tu límite, debes llevar tus brazos lentamente hacia abajo

¿Qué sientes cuando se termina el ejercicio? ¿qué tipo de sensación?

El ejercicio termina dándose un suave masaje por diferentes partes del cuerpo entre compañeros. Colocan las manos ahuecadas y golpean suavemente piernas, barriga, pecho, brazos, cuello, hombros, mejilla, cara y cuero cabelludo.

Retroalimentación: se dialoga sobre la experiencia y sus resultados.

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: en la sesión, cuando los estudiantes deben dar un masaje por diferentes partes del cuerpo a sus compañeros, es recomendable que lo hagan de manera voluntaria y con elección libre del compañero.

Sección 4.

Nombre: baile con los ojos del corazón.

Objetivo: mejorar la conciencia corporal mediante el baile consciente.

Duración: 15 minutos.

Materiales: música de relajación.

Actividad central: para iniciar la sesión se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

El orientador explica a los estudiantes que se trata de bailar, pero con los ojos vendados. Se pide que centren toda su atención en las emociones y que se permitan expresarlas a través del movimiento de su cuerpo. Adicionalmente, se solicita mantenerse en completo silencio. El baile se realiza durante diez minutos. Se recomienda usar música suave y alegre, propia de cada cultura y contexto. Cuando termina el baile, se da un tiempo de reposo para que los niños asimilen lo que ha sucedido (Marich, 2015; Marich y Howell, 2015).

Retroalimentación: se facilita un espacio para que los niños puedan expresar sus experiencias ¿Cómo se han sentido? ¿Qué han aprendido?

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención, haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: en el ejercicio del baile con los ojos del corazón, se recomienda orientar los movimientos de los niños.

Sesión 5.

Nombre: focusing.

Objetivo: mejorar la conciencia corporal mediante el escaneo de las partes del cuerpo y las emociones asociadas.

Duración: 15 minutos.

Materiales: música de relajación.

Actividad central: para iniciar la sesión, se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

El orientador pide a los niños que cierren los ojos y piensen en una emoción guardada. Se los invita a mantener los ojos cerrados y que ‘escaneen’ todo su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, pasando por cada parte del cuerpo, de manera lenta: cabeza, baja hasta el cuello, los hombros, el pecho, el abdomen, la cadera, la parte superior de las piernas, las rodillas, la parte inferior de las piernas, los tobillos y los pies. Se puede repetir el escaneo en forma ascendente, comenzando por los pies y procurando pasar por todas las partes del cuerpo. Durante el ejercicio es deseable tener los ojos cerrados y hacer uso de música de relajación para lograr una mayor atención y concentración (Ruiz, 2016; Cathcart, Galatis, Immink, Proeve y Petkov, 2014; Niemiec, Rashid y Spinella, 2012).

Ahora deben identificar en “dónde se concentra esa emoción (rodillas, estómago, corazón, garganta, etc.) (Estrada, 2013, p. 9). Se focaliza la atención en ese lugar y se pide a los niños que le pongan un color a su emoción, que la respiren y que se mantengan concentrados en ella durante unos minutos.

Retroalimentación: cuando el ejercicio termina, se realizan las siguientes preguntas: ¿se ha ido la emoción?, ¿se ha movido de lugar?, y se les vuelve a preguntar, ¿qué color tiene ahora la emoción?

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención, haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Componente:

Escucha y

Atención



Componente: Escucha y Atención

En las escuelas se enseña todo tipo de conocimientos, pero demasiado a menudo se olvida aspectos muy importantes para el desarrollo del niño, 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.” (Cerdá, 2016, p. 3). 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 estudiantes terminen el colegio, estén preparados para vivir plena y conscientemente (Thich Nhat Hanh, 2012).

A nivel conceptual, se debe tener en cuenta que, la escucha y la escritura con atención plena, son indispensables para el habla con atención plena. Es así como, para comprender el lenguaje corporal y emocional propio, es aconsejable empezar atendiendo al habla de los demás. La escucha plena busca un encuentro con el otro de manera total, en donde la atención se focalice en los mensajes emitidos en busca de un encuentro profundo con el ser y las emociones de los demás (Snel, 2013). El mindfulness invita a escuchar con todo el ser, lo que implica oír, entender y desprenderse de las ideas preconcebidas y de todos los prejuicios que no permiten la aceptación de los demás. Cuando el corazón se expande, las pequeñas cosas no nos harán sufrir más y nuestra comprensión y compasión harán que podamos aceptar a los otros y ellos, a su vez, puedan transformarse (Thich Nhat Hanh, 2012).

Sesión 1.

Nombre: mandalas.

Objetivo: fomentar la atención de los niños mediante la pintura de mandalas.

Duración: 25 minutos.

Materiales: mandalas impresas, colores y música de relajación.

Actividad central: para iniciar la sesión, se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

El orientador presenta a los niños tres modelos impresos de mandalas (ver modelos recortables), para que elijan por sí mismos el dibujo que más le atraiga en ese momento. En este ejercicio es recomendable emplear música de relajación para generar un ambiente tranquilo y de concentración (Martín, 2016; Heussenstamm y Rowan, 2015).

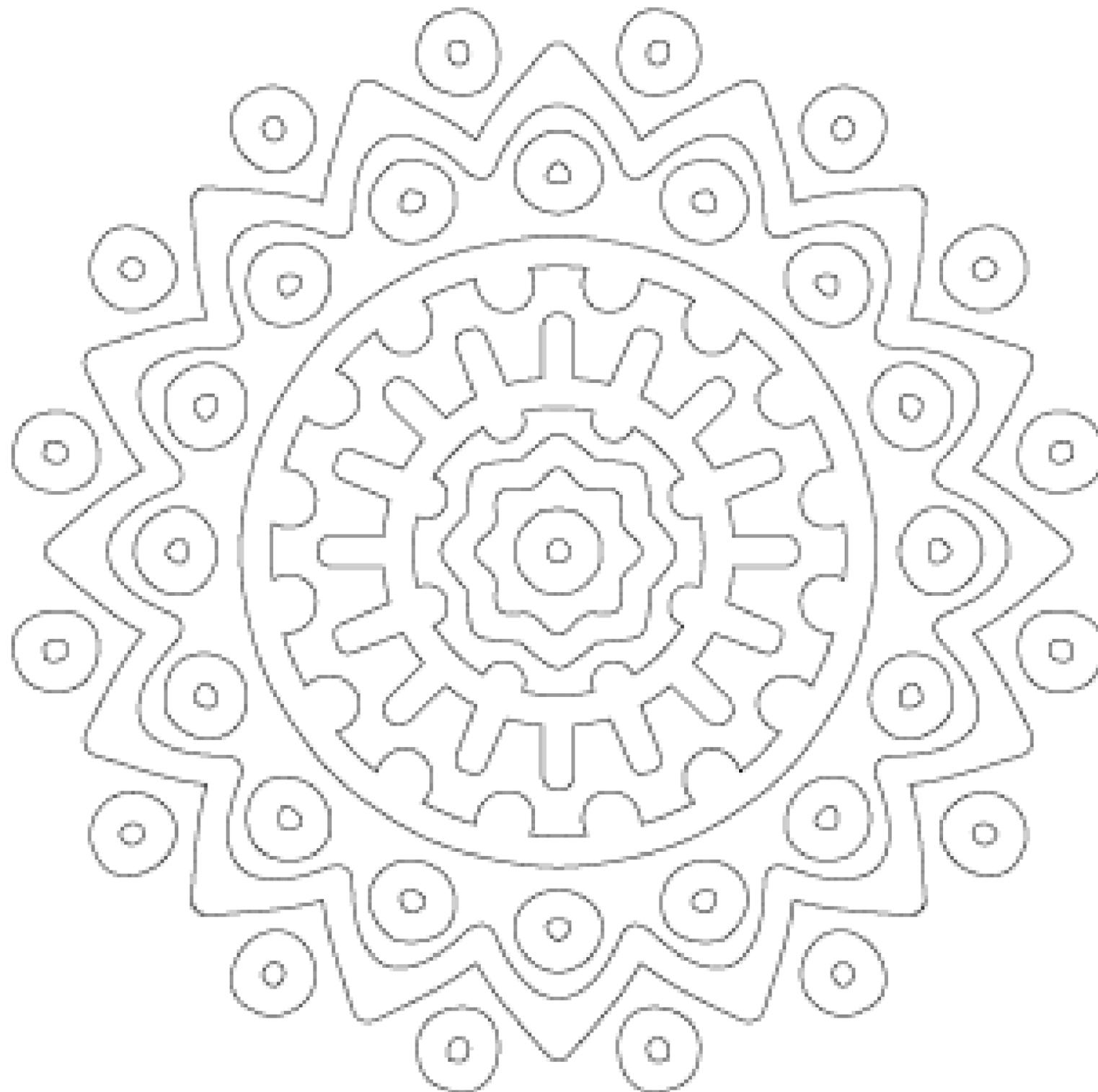
Se da la instrucción de que cada niño puede pintar y transformar el dibujo a su gusto y añadir todos los elementos que desee. Se indica que se debe pintar con cuidado, procurando pintar todas y cada una de las partes de la mandala.

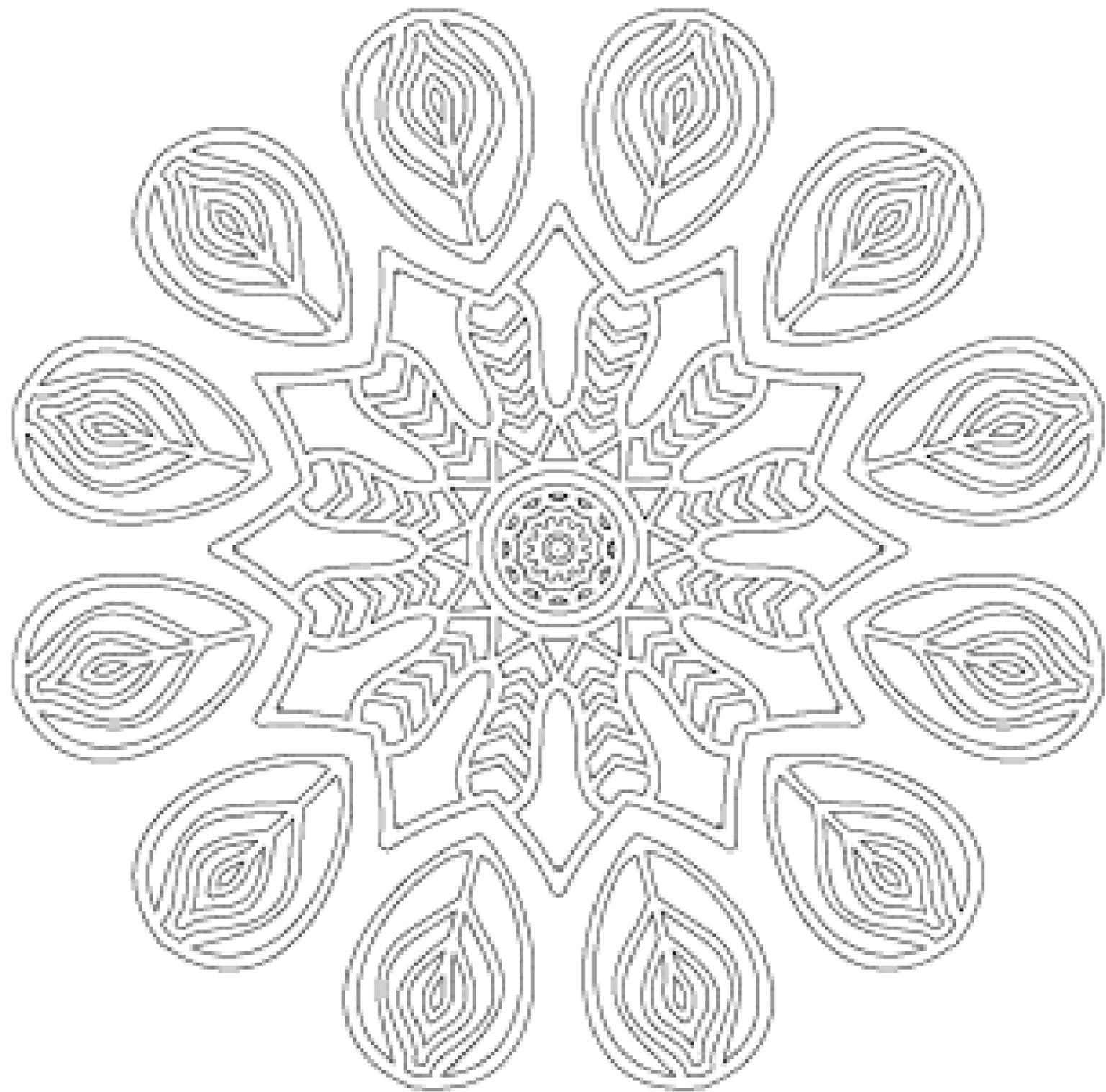
Retroalimentación: se realiza una reflexión acerca de cuáles fueron los sentimientos y sensaciones que tuvieron en el desarrollo de la actividad.

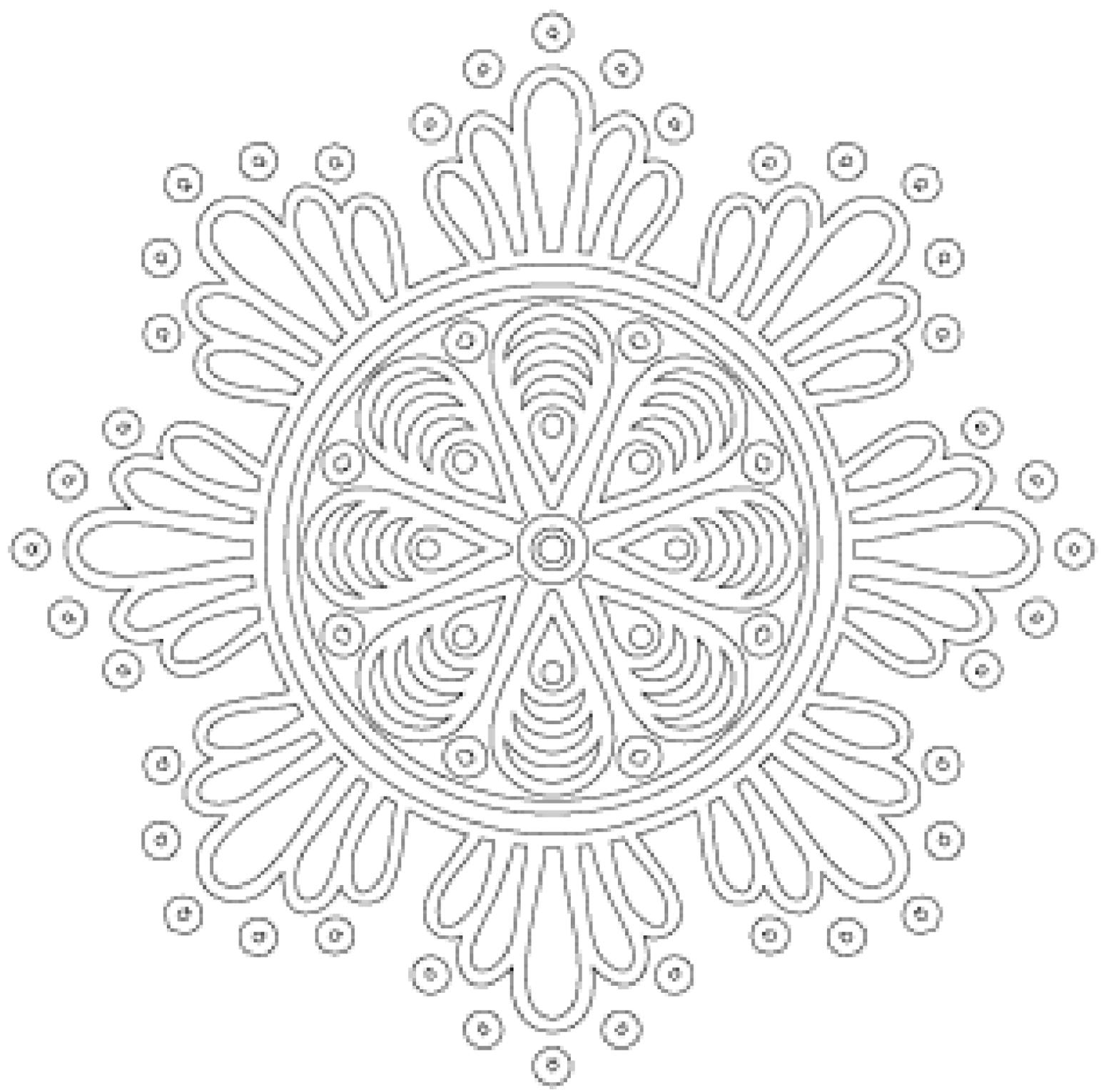
Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención, haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

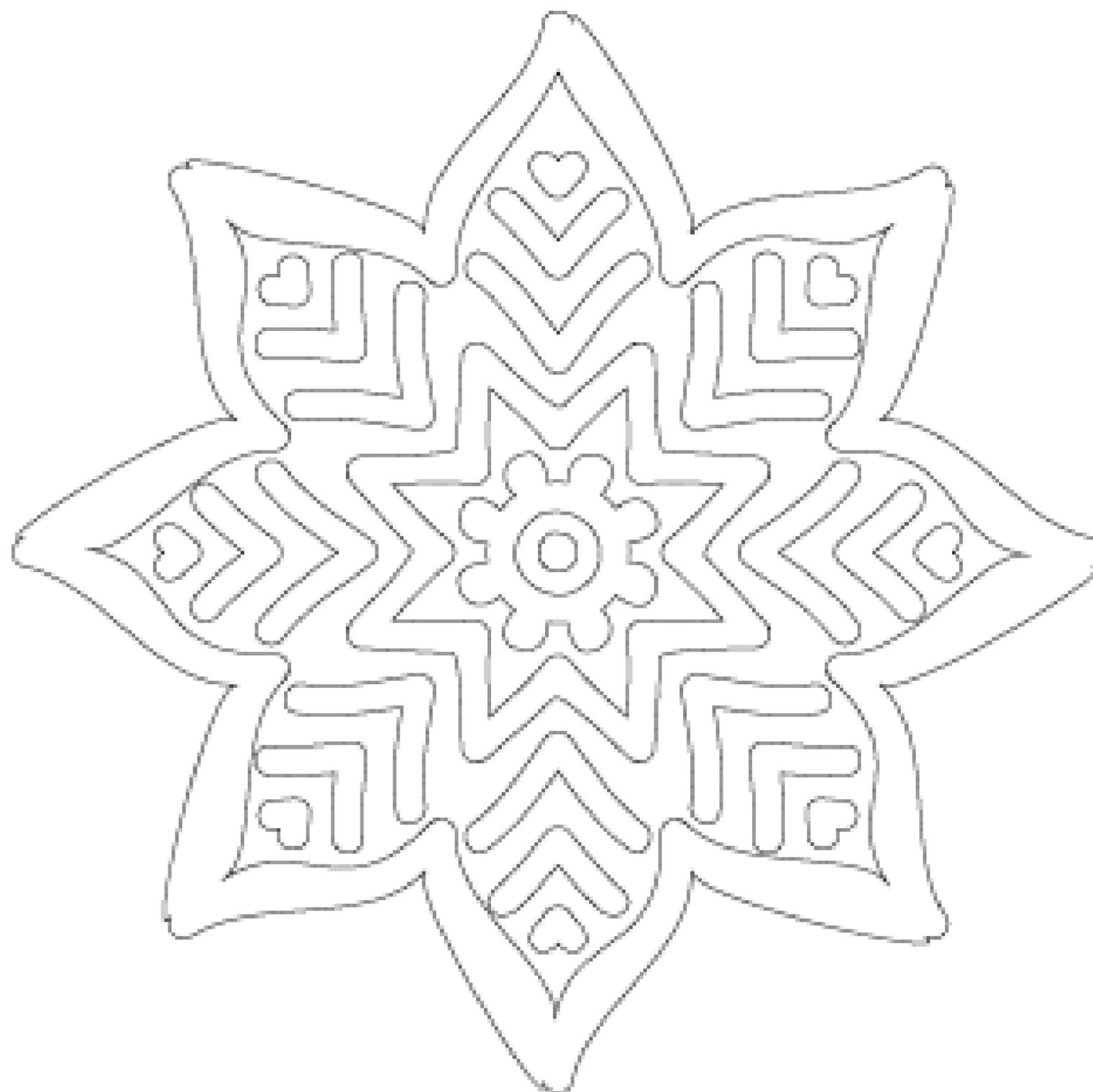
Nota: en cada una de las sesiones de mandalas es recomendable ofrecer diferentes modelos, para mantener la motivación de los niños.













Sección 2.

Nombre: semillas.

Objetivo: fomentar la atención de los niños mediante el uso de semillas.

Duración: 25 minutos.

Materiales: semillas y/o legumbres – campana.

Actividad central: para iniciar la sesión, se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

Los niños se sientan en el piso, separados entre sí y en silencio. Cuando estén preparados para ordenar las semillas, se entrega un vaso con semillas de diferente tipo y color y se les pide que las clasifiquen prestando toda la atención necesaria en ello (Thich Nhat Hanh, 2017). La práctica comienza con el sonido de campana o pito (3-5 minutos). Se les explica la importancia de la concentración y de ordenar las semillas. Cuando suene la campana, el ejercicio debe terminar.

Variante: se puede usar arroces de colores diferentes, legumbres como garbanzos, lentejas, habas, entre otros. Para mejorar la concentración se puede pedir que cierren los ojos para hacer la clasificación y valerse del tacto para realizar el ejercicio. Cuando terminen de separarlos, pueden armar figuras. Cuando se pite por segunda vez, los participantes deben parar y terminar el ejercicio (Snel, 2013).

Retroalimentación: se dialoga sobre la experiencia y sus resultados.

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención, haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: en el ejercicio de semillas se recomienda poner música de relajación para facilitar el cumplimiento del objetivo de la sesión.

Sección 3.

Nombre: escuchar en plena presencia.

Objetivo: fomentar la escucha consciente de los niños.

Duración: 25 minutos.

Materiales: música de relajación.

Actividad central: para iniciar la sesión, se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

En parejas y durante cinco minutos, los niños van a realizar un ejercicio de escucha en plena presencia. Sentados de frente y trabajando en binas, conformadas al azar, escuchan música emotiva. Se solicita mantener la espalda recta y los ojos cerrados. Durante el ejercicio deben realizar una respiración profunda. Posteriormente, abren los ojos y la pareja debe mirarse directamente (Acosta, 2014; Carrillo, 2014; Arguís et al., 2012). Se sugiere prestar atención a las emociones emergentes en el propio cuerpo y tomar un tiempo para identificarlas, respirarlas y preguntar a ellas qué mensajes están tratando de hacer llegar. Se debe tomar conciencia de cómo usar el cuerpo para comunicar (Ruiz, 2016; Segú, Brito y Araya, 2015).

Se indica a los niños que empiecen a dialogar sobre una preocupación o una emoción y permanecer atentos a cómo el cuerpo transmite de forma coherente los mensajes verbales que está comunicando el compañero. Se debe prestar especial atención a los momentos de silencio en su discurso, y qué comunican en esos instantes. Al terminar la exposición, a los cinco minutos, se vuelve a guardar un minuto de silencio.

El orientador dice que la experiencia sirve para asimilar e integrar lo que se ha comunicado y expresa: “Sé consciente del regalo que te está dando tu compañero. Agradece internamente su apertura y confianza en ti, independientemente de lo que cuente”.

Sección 3.

Se recuerda guardar “una rigurosa confidencialidad” (Estrada, 2016, p. 15) y no comentar “nada sobre lo escuchado, si el interlocutor lo solicita” (Estrada, 2016, p. 15). Cuando el otro agote el tiempo de hablar (5 minutos), se debe exponer lo que se ha escuchado y comprendido durante la escucha con plena consciencia. Esta información puede referirse tanto a lo que se haya oído como a lo que se haya visto (parecido a parafrasear). Finalizada la práctica de escucha, se intercambia los papeles y el que ha escuchado, pasa a emitir sus propios mensajes emocionales.

Cuando el niño sea el oyente, se debe limitar a escuchar y evitar comentarios, respuestas o cualquier participación en la conversación. Se puede establecer contacto ocular o hacer uso de otros signos no verbales, si se desea confirmar que se está prestando atención. Se sugiere percibir las propias sensaciones corporales, pensamientos y emociones, sobre todo los propios impulsos de hablar o el divagar de la mente.

Retroalimentación: tras unos instantes de respiración con plena consciencia y, una vez que los dos hayan asumido ambos papeles, reflexionar acerca de:

¿Qué he sentido al ser escuchado de verdad, sin miedo a que me interrumpen y sin tener que justificarme?
¿Qué he sentido al limitarme a escuchar y prestarle toda la atención al otro?

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención, haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: para el desarrollo de la sesión se necesita un espacio despejado. Los niños, en parejas, deben sentarse en el piso. El segundo encuentro es preferible que se realice con una persona distinta. Se recomienda acompañar con música de relajación.

Sección 4.

Nombre: leer con atención plena.

Objetivo: favorecer la atención mediante la lectura consciente.

Duración: 20 minutos.

Materiales: copia de un cuento para cada niño.

Actividad central: para iniciar la sesión se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

Tras el ejercicio de respiración, el orientador indica a los niños que deben fijar la mirada y pensamiento en la lectura que se entrega, prestando atención a la experiencia presente de leer (Snel, 2013). Se da la instrucción de que cada vez que se den cuenta que la mente se distrae o divaga (por ejemplo, rumiando sobre el pasado o preocupándose por el futuro), sin juzgar, se debe regresar una y otra vez a la tarea de leer con atención plena.

Se puede emplear cualquier cuento del que se disponga, preferiblemente cuentos que dejen una enseñanza. En la práctica del mindfulness, diferentes autores han desarrollado cuentos pertinentes con la práctica; por ejemplo:

Respira (Pequeño fragmenta) (Castel-Branco, 2018).

Un bosque tranquilo (Díaz-Caneja, 2016).

Tranquilos y atentos como una rana (Snel, 2013).

Retroalimentación: se dialoga sobre la experiencia y sus resultados.

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención, haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: para la lectura con atención plena, en cada encuentro se debe cambiar de cuento o emplear uno interactivo; es decir, que no solo se pueda leer, sino que también se pueda pintar, añadir o quitar elementos y responder preguntas.

Sección 5.

Nombre: dibujar con atención plena.

Objetivo: favorecer la atención mediante el dibujo consciente.

Duración: 25 minutos.

Materiales: hojas blancas, colores o crayones.

Actividad central: para iniciar la sesión, se realiza alguno de los ejercicios del componente respiración (escalador, arcoíris o de las abejas).

Se indica a los niños que es posible que no tengan muchas habilidades para dibujar, pero que eso no importa. Que tomen el papel y algo para dibujar (un lápiz, bolígrafo, cera...) y, simplemente, dibujen. Durante el ejercicio no se debe pensar en nada; solo dibujar. Si los pensamientos divagan, con dulzura se los hace volver al momento presente.

Cuando se termine, se debe observar la propia obra y luego destruirla, con el fin de aprender a desprenderse y dejar fluir, para seguir en el momento presente, pues el dibujo ya es pasado (Greenhalgh, 2018; López, 2017). La obra realizada no se muestra a nadie. El no enseñársela a nadie ayuda a dibujar sin miedo ni expectativas. El ejercicio se repite dos veces para que, en la segunda ocasión, el dibujo se haga con más libertad, porque es privado.

Retroalimentación: se dialoga sobre la experiencia y sus resultados.

Despedida: se finaliza dando gracias por lo aprendido. Se hace una respiración profunda y consciente y el orientador dice: “ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención, haciendo reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación” (Estrada, 2013, p. 13).

Nota: *en el segundo encuentro, el dibujo no se rompe; se describe en una palabra o frase, lo que significa y, quienes deseen, lo exponen a los compañeros.*

Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS

Conclusiones

La práctica del *mindfulness* es posible en los contextos escolares de educación primaria y pública; es recomendable tener en cuenta aspectos relacionados con horarios, cronogramas y recursos disponibles, de tal manera que se acople eficientemente a las rutinas escolares: el *mindfulness* no necesita escenarios especiales o tiempos extraordinarios para su práctica, dado que, actividades o espacios comunes, pueden convertirse en experiencias *mindful* que se puede aprovechar para que los estudiantes mejoren su gestión de las situaciones complejas o estresantes a las que se enfrentan.

Por otra parte, es necesario que la práctica del *mindfulness* esté mediada por la creatividad para la instauración de experiencias enriquecedoras y el uso de materiales propios de cada contexto. En este sentido, la voz de los participantes es indispensable para la selección del orden de las sesiones e, incluso, algunas dinámicas dentro de las mismas, como por ejemplo, el tipo de música que se va a emplear. Es de resaltar que, en la presente cartilla no solo se tuvo en cuenta la voz de los expertos en el tema del *mindfulness*, pues a partir de la implementación inicial del programa se hizo ajustes que devinieron de las observaciones de los participantes, de tal manera que, el resultado final fue una co-construcción en la cual quienes vivieron la experiencia, la retroalimentaron y la transformaron en función de una práctica efectiva.

Se ha encontrado que los niños desde muy temprano, inclusive desde el vientre materno, pueden experimentar estrés y padecer sus afectaciones en diferentes esferas del desarrollo, que pueden ir desde los daños a la salud física, hasta las relaciones interpersonales y el rendimiento escolar. Ante lo mencionado, el *mindfulness* se ha constituido como una alternativa que supone grandes beneficios y una oportunidad de prevenir trastornos propios de la infancia y subsiguientes etapas de desarrollo.

Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS

Referencias

Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo. Vivir en el Presente sin Juzgar*. Editora Búho.

Alajmo, T. y Jiménez, L. (2016). *Evaluación del efecto de un programa basado en mindfulness para el manejo de ansiedad en niños escolarizados* (Tesis de Especialización). Universidad de la Sabana. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/9063>

Almansa, G., Budía, M.A., López, J.L., Márquez, M.J., Martínez, A.I., Palacios, B., Peña, M.M., Santafé, P., Zafra, J., Fernández-Ozcorta, E. y Sáenz-López, P. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Educación Primaria. *E-motion, Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 120-133.

Arguis, R., Bolsas, A., Hernández, S. y Salvador, M. (2012). Programa Aulas felices. Psicología positiva aplicada a la educación. <https://www.psyciencia.com/aulas-felices-psicologia-positiva-aplicada-a-la-educacion/>

Bajpai, R., Rajak, Ch. y Rampalliwar, S. (2015). Effect of Bhramari Pranayama and Yoga Nidra. https://www.ijmsrp.com/wp-content/uploads/2015/04/07_Ritu_Bajpai.pdf

Black, D. S. & Fernando, R. (2014). Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower- Income and Ethnic Minority Elementary School Children. *Journal of child and family studies*, 23(7), 1242-246. 10.1007/s10826-013-9784-4

Carballo, M. (2017). A Escola Dos Sentimentos. <http://aescoladossentimentos.blogspot.com.co/2017/05/la-respiracion-del-escalador.html>

Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, **15**(2), 204. 10.1177/1073191107311467

Carrillo, M. (2014). Mindfulness, sencillamente. http://www.asapar.com/descargas/mindfulness_05.pdf

Castel-Branco, I. (2018). *Respira*. Editorial Akira.

Cathcart, S., Galatis, N., Immink, M., Proeve, M. & Petkov, J. (2014). Brief Mindfulness-Based Therapy for Chronic Tension-Type Headache: A Randomized Controlled Pilot Study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, **42**(1), 1-15. 10.1017/S1352465813000234

Infosal. Asociación infancia, formación y salud. (2017). Guía de mindfulness para niños. <http://infosal.es/wp-content/uploads/2017/04/Guia-Mindfulness-para-Ni%C3%B1os.pdf>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Padres conscientes, hijos felices*. Editorial Far.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós.

Kuppusamy, M., Kamaldeen, D., Pitani, R., Amaldas, J. & Shanmugam, P. (2018). Effects of Bhramari Pranayama on health. A systematic review. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, **8**(1), 11-16. 10.1016/j.jtcme.2017.02.003

López, N. (2017). *El aprendizaje del dibujo como herramienta de conocimiento y desarrollo personal* (Tesis doctoral). Universidad de Jaén. <http://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/813/1/9788491590774.pdf>

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. y Gil, C. (2014). *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Aconcagua Libros.

Marfil, (2016). *Mindfulness: Programa de intervención para la gestión de la atención y el estrés del alumnado en educación primaria y secundaria* (Tesis de Maestría). Universidad de Granada. <http://digibug.ugr.es/handle/10481/43112>

Marich, J. (2015). *Dancing mindfulness: A creative path to healing and transformation*. Skylight Paths

Marich, J. & Howell, T. (2015). Dancing Mindfulness: A phenomenological investigation of the emerging practice. *The Journal of Science and Healing*, **11**(5), 346-356. 10.1016/j.explore.2015.07.001

Martín, N. (2016). Patterns for Mindfulness Relax. <http://coloryourwaytohappy.com/wp-content/uploads/2016/09/Patterns-for-Mindfulness-RELAX-PDF.pdf>

Mehling WE, Hamel KA, Acree M, Byl N, Hecht FM. (2005). Randomized, controlled trial of breath therapy for patients with chronic lowback pain. *Altern Ther Health Med*, 11, 44–52

Ministerio de Educación Nacional (abril – mayo, 2005). Enseñar para la vida. *Periódico Al tablero*, 34, 4-5. https://www.mineducacion.gov.co/1621/propertyvalues-31232_tablero_pdf.pdf

Niemiec, R, Rashid, T. & Spinella, M. (2012) Strong. Mindfulness: Integrating Mindfulness and Character Strengths. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(3), 240-253. 10.17744/mehc.34.3.34p6328x2v204v21

Parra, M., Montañés, J. Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (27).

Prince, T. (2017). *100 ideas for primary teachers. Mindfulness in the classroom*. Bloomsbury Education.

Parker, A.E., Kupersmidt, J.B., Mathis, E.T., Scull, T.M. & Sims, C. (2014). The impact of mindfulness education on elementary school students: Evaluation of the Master Mind program. *Advances in School Mental Health Promotion*, 7(3), 184-204. doi.org/10.1080/1754730X.2014.916497

Quezada-Berumen, L., González-Ramírez, M., Cebolla, A., Soler, J. y García-Campayo, J. (2014). Conciencia corporal y mindfulness: Validación de la versión española de la escala de conexión corporal (SBC). *Actas españolas de psiquiatría*, 42(2), 57-67. <http://www.webmindfulness.com/wp-content/uploads/2014/12/Body-awareness-and-mindfulness-validation-of-the-Spanish-version-of-the-Scale-of-Body-Connection.pdf>

Ramírez, P. y Pineda, P. (2016). Intervención basada en mindfulness con mujeres víctimas de violencia sexual y otras formas de violencia basada en género en el marco del conflicto armado en Tumaco-Colombia. Organización Internacional de las Migraciones. <https://respira.co/front/uploads/informedeevaluaciondepre-pilotaje.pdf>

Ruiz, P. (2016). *Mindfulness en niños y adolescentes. Curso de Actualización Pediatría*. Lúa Ediciones.

Sansón, S. (2017). Memorias Seminario Crianza Mindful. *Neopsique y Fundación Amigos Colombia*. Seminario llevado a cabo en San Juan de Pasto, Colombia.

Sainz Vara de Rey, P. (2015). *Mindfulness para niños*. Editorial Planeta.

Segú, C., Brito, G. y Araya, C. (2015). *Presencia plena. Reflexiones y prácticas para cultivar mindfulness en la vida diaria*. JC Sáenz Editor.

Shapiro, S., Brown, K. & Astin, J. (2011). Toward the Integration of Meditation into Higher Education: A Review of Research Evidence. *Teachers College Record*, 113(3), 493-528.

Schoeberlein, D. & Sheth, S. (2017). *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Editorial Gaia.

Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66. 10.1037/a0038454

Sierra, O., Urrego, G., Montenegro, S. y Castillo C., (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. *Cuadernos de Lingüística Hispánica*, (26), 175-197. 10.19053/0121053X.3685

Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Paidós.

Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información Psicológica*, (100), 162-170.

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Kairós.

Tébar, S. y Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. ENSAYOS. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 85-97. 10.18239/ensayos.v30i2.912

Thich Nhat Hanh (2017). *Plantando semillas. La práctica del mindfulness con niños*. Editorial Kairós.

Thich Nhat Hanh (2012). *Hacia la paz interior. Prácticas diarias de mindfulness*. Espasa Libros.

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Neuropsiquiatra*, 79(1), 42-51

Vialatte, F., Bakardjian, H., Prasad, R. & Cichock, A. (2008). EEG paroxysmal gamma waves during Bhramari Pranayama: A yoga breathing technique. *Consciousness and Cognition*, 18(4), 977- 988. 10.1016/j.concog.2008.01.004

Villajos, L., Ballesteros, F. y Moraleda Barba, M. (2014). Mindfulness en medicina. *Medicina de familia Andalucía*, 14(2), 166-179.

Wilkins, Ch. y Chozen Bays, J. (2017). Programa de alimentación basado en mindfulness. Guía para el profesor. http://www.me-cl.com/wp-content/uploads/2016/11/Manual-UTF-8_Alimentacio%CC%81n-Consciente-11.2016.pdf

Zepeda-Pizarro, X. (2018). *Incidencia del estrés en la madurez neuropsicológica: programa de intervención en Neurofulness Sistemic, basado en Mindfulness, en educación primaria* (Tesis de Maestría). Universidad de la Rioja. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/6614>

Ph. D. Érika Alexandra Vásquez Arteaga

Mindfulness en la Escuela

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN MINDFULNESS PARA
NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS



Editorial
UNIMAR

Universidad Mariana

Calle 18 No. 34-104 San Juan de Pasto

<http://editorial.umariana.edu.co/libros/index.php/editorialunimar>