



Rutinas de interioridad, atención plena y compasión 4º Educación Primaria

Carmen Jalón
Formación en interioridad, Mindfulness y Compasión
horebc2016@gmail.com

LA GUÍA CONTIENE:

- 1- Objetivo y metodología
- 2- Orientaciones didácticas
- 3- Cronograma
- 4- Las rutinas: se trabaja la respiración, la relajación, atención plena y compasión
- 5- Tablas de evaluación

Rutinas para cultivar la intrerioridad, atención plena y compasión

1. Objetivo: Favorecer un estado interior de atención y calma (mindfulness) y de seguridad, confianza y bienestar (compasión) en el alumnado.

2. Metodología: Activación de las señales de calidez a través de:

1. El **tono suave de la voz** de la profesora,
2. El **toque suave del alumnado** sobre si mismo, por ejemplo dejando una mano sobre su corazón,
3. El movimiento lento de una parte del cuerpo, por ejemplo de la mano hacia la tripa, **como a cámara lenta**,
4. La visualización de que **alguien o algo le mira amorosamente**, por ejemplo su personaje favorito,
5. La visualización de que **alguien o algo le cuida**, por ejemplo una estrella,
6. La visualización de **la sonrisa**, de que alguien, algo o él/ella se imaginan que **sonríen**,
7. **Imágenes** que evoquen ternura (videos o imágenes),
8. El **autoabrazo**.

Orientaciones didácticas

1. Hacerlo todo para que **te puedan imitar**.
2. El **tono de voz** que sea lo más suave posible.
3. Al **terminar, les miras** en general, y/o en especial, a quien necesite de una mayor atención, con una sonrisa y mirada atenta.
4. Puedes **cambiar, añadir, enriquecer** la sesión, siempre que estén las **palabras clave** que son las señaladas en negrita.
5. **Puedes repetir** las sesiones tanto como el alumnado las reciba bien.
6. Al final de la sesión, si tienes tiempo a lo largo de la clase o al final, **puedes evaluarla** en la tabla de la última hoja.
7. Siempre puedes acabar, según el tiempo del que dispongas:
 1. Con una o dos respiraciones, más o menos lentas.
 2. Preguntándoles: ¿qué tal estáis?, ¿qué tal te sientes? Lo puedes preguntar en general o a algún niño o niña que necesite de una especial atención y pronuncias su nombre dirigiéndote a él o ella.

Cronograma

MES 1 Rutina 5 min/sem	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total Sesiones realizadas
Sem.1						2
Sem.2						2
Sem.3						2
Sem.4						2

LAS RUTINAS DE INTERIORIDAD CON ATENCIÓN PLENA Y COMPASIÓN

Duración: De 1 a 3 minutos

Primer mes: Respiración y relajación

	AL INICIO DE LA CLASE, LA TUTORA PROPONE:
DÍA 1	FUERZA EN LOS OJOS (Jalón). Vamos a hacer unos ejercicios muy cortitos que nos pueden ayudar a sentirnos más tranquilos, a sentirnos mejor. Duran unos minutos y es un ratito que vamos a emplear para cuidarnos, ya que no solo es importante aprender cosas sino también es importante relajarnos para tener menos estrés y sentirnos mejor y también para cultivar la bondad y el amor que hay en nuestro corazón. <u>Desarrollo</u>: Hoy simplemente vamos a cerrar los ojos de un modo especial, con mucha fuerza, los cerramos y los mantenemos cerrados mientras contamos hasta cinco: uno, dos, tres, cuatro, cinco. Y los relajamos, dejamos de hacer fuerza y siguen cerrados. Y volvemos a contar hasta cinco: uno, dos, tres, cuatro, cinco. (PAUSA) Y mira a ver cómo te sientes, (Puedes repetir una segunda vez). Vamos abriendo los ojos para continuar. ¿Qué tal? ¿Cómo os habéis sentido? Según sean sus respuestas, les puedes decir, que cuando se sientan nerviosos, pueden hacer este ejercicio.
DÍA 2	LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN COMO FUENTE DE VITALIDAD (Adapt. R. Calle). Se le explica al niño que la respiración es una fabulosa fuente de energía y vitalidad. <u>Desarrollo</u>: Cogemos aire por la nariz y al inspirar, te imaginas que te estas llenando de fuerza y vitalidad y ahora, expulsamos el aire por la nariz y esa fuerza se extiende por todo tu cuerpo y te hace sentir muy tranquil@ y lo repetimos, cogemos aire por la nariz y nos imaginamos que nos llena de fuerza y vitalidad y lo expulsamos por la nariz, y se extiende por todo nuestro cuerpo esa fuerza que nos hace sentir muy tranquilos y segur@s (PAUSA) ¿Qué tal? ¿Os ha gustado?

DÍA 3	ATENCIÓN A LA RESPIRACION COLOREÁNDOLA (Adapt. R. Calle). Se trata de que el niño se conecte con la respiración e imagine el aire que toma y exhala de un color, sea verde o rojo, amarillo, u otro.. No debe estar cambiándose de color lo ideal es mantener unos minutos la visualización del color seleccionado. El niño elige el que prefiera. <u>Desarrollo</u>: Hoy vais a imaginar el aire que respiráis del color que vosotros queráis, piensa cual te gusta más y si te da igual, puede ser por ejemplo ¡amarillo! <u>Empezamos</u>: Os sentáis con la espalda recta, cerramos los ojos y cogemos por la nariz el aire que te lo imaginas que es del color que tú quieras... y expulsamos muy despacito, el aire por la boca hacia fuera y que es del mismo color... y lo repetimos una vez más: cogemos aire por la nariz, con el color que tu has elegido y lo expulsamos por la boca muy despacito hacia fuera (PAUSA) Vamos abriendo los ojos ¿qué tal?
DÍA 4	RESPIRAR UNA FRASE (Adapt. L. López). Les recuerdas que la respiración, como ya saben, tiene dos partes: la inspiración y la expiración, Hoy mientras hacemos respiración consciente, repetiremos interiormente una frase que se recitara mientras se inspira y otra se pronunciará mientras se expira, en voz bajita para que solo se escuche cada uno a sí mismo: Inspirando estoy bien, espirando siento paz....desarrollo: nos sentamos con la espalda recta, manos sobre las piernas y cogemos aire y lo expulsamos. Cerramos los ojos y ahora al inspirar, en voz bajita que solo te oigas tu, te repites la frase: inspirando estoy bien...y sacamos el aire y te repites: espirando siento paz. Repetimos: inspiras y te dices: inspirando estoy bien...y espiras y te dices: espirando siento paz. (si hay tiempo, repiten otra vez). (PAUSA). Poco a poco vamos terminando y vais haciendo rotaciones con los hombros y abriendo los ojos. Qué tal?

Segundo mes: Respiración, relajación, mindfulness y compasión

DÍA 5	LA LLAMA DE LA VELA (Jalón). Con los ojos abiertos, hoy empezamos la clase haciendo una gran respiración subiendo los hombros y cogiendo aire por la nariz ... echamos el aire muy despacito por la boca como si tuviéramos la llama de una vela delante y no quisiéramos que se apagara (PAUSA) Y volvemos a coger aire por la nariz a la vez que subimos los hombros y expulsamos el aire por la boca muy despacito para que no se apague la llama imaginaria de la vela (PAUSA). Si tienes tiempo, se puede repetir otra vez. ¿Qué tal?...
DÍA 6	NOS ABRAZAMOS (Jalón). Hoy vamos a mover los brazos a la vez que respiramos. Inspiramos a la vez que abrimos los brazos lentamente, como a cámara lenta, y espiramos (sacamos el aire) a la vez que los vamos cerrando hasta llegar a darnos un buen abrazo. Nos mantenemos con el abrazo unos segundos, mientras dices: qué bien nos sentimos cuando nos tratamos con cariño!! Se repite una segunda vez. (la espiración debe de ser mas larga que la inspiración) ...(Si tienes tiempo se repite otra vez) ¿Qué tal?... y continuamos...
DÍA 7	SOMOS SOLES (Jalón). ¡Hoy cerramos los ojos y nos imaginamos que en nuestro corazón hay una luz dorada como el sol! (PAUSA) y ahora imaginamos que esa luz dorada se hace más y más grande, tan grande que es como si yo estuviera dentro del sol dorado (PAUSA) y nos imaginamos que todos l@s compañer@s también están dentro de otros soles dorados (PAUSA) y entre todos iluminamos la clase y la llenamos de energía y de paz (PAUSA). Qué bien estamos en clase!! Hacemos una respiración grande y continuamos...
DÍA 8	NUESTRO CORAZÓN (Jalón). Como dentro de nosotros, en nuestro corazón, hay mucha paz, hoy vamos a llevar las manos a nuestro corazón, a ver si aprendemos a conectar con nuestra paz ¡es difícil pero lo vamos a intentar!... probamos... inspirando, cogiendo aire por la nariz, abrimos los brazos, como hicimos el otro día, y expulsando el aire muy despacito por la boca (recuerda: mas larga la espiración que la inspiración), vamos cerrando los brazos llevando las manos a nuestro corazón (PAUSA) cerramos los ojos para conectar mejor con la paz que hay dentro de nosotros... (dejas una pausa para que puedan sentirlo) ... Y abrimos los ojos, ¿qué tal?... (Si hay tiempo, se puede repetir).

Tablas de evaluación primer mes

SESIÓN	
¿Has visto que han entrado bien?	Valora de 0 a 10:
¿Te has dado cuenta si ha durado 5 minutos aproximadamente?	Si o no:
Al terminarla, ¿han estado más tranquilos de lo habitual? Más o menos	Valora de 0 a 10:

SESIÓN	
¿Has visto que han entrado bien?	Valora de 0 a 10:
¿Te has dado cuenta si ha durado 5 minutos aproximadamente?	Si o no:
Al terminarla, ¿han estado más tranquilos de lo habitual? Más o menos	Valora de 0 a 10:

SESIÓN	
¿Has visto que han entrado bien?	Valora de 0 a 10:
¿Te has dado cuenta si ha durado 5 minutos aproximadamente?	Si o no:
Al terminarla, ¿han estado más tranquilos de lo habitual? Más o menos	Valora de 0 a 10:

SESIÓN	
¿Has visto que han entrado bien?	Valora de 0 a 10:
¿Te has dado cuenta si ha durado 5 minutos aproximadamente?	Si o no:
Al terminarla, ¿han estado más tranquilos de lo habitual? Más o menos	Valora de 0 a 10:

Tablas de evaluación segundo mes

SESIÓN	
¿Has visto que han entrado bien?	Valora de 0 a 10:
¿Te has dado cuenta si ha durado 5 minutos aproximadamente?	Si o no:
Al terminarla, ¿han estado más tranquilos de lo habitual? Más o menos	Valora de 0 a 10:

SESIÓN	
¿Has visto que han entrado bien?	Valora de 0 a 10:
¿Te has dado cuenta si ha durado 5 minutos aproximadamente?	Si o no:
Al terminarla, ¿han estado más tranquilos de lo habitual? Más o menos	Valora de 0 a 10:

SESIÓN	
¿Has visto que han entrado bien?	Valora de 0 a 10:
¿Te has dado cuenta si ha durado 5 minutos aproximadamente?	Si o no:
Al terminarla, ¿han estado más tranquilos de lo habitual? Más o menos	Valora de 0 a 10:

SESIÓN	
¿Has visto que han entrado bien?	Valora de 0 a 10:
¿Te has dado cuenta si ha durado 5 minutos aproximadamente?	Si o no:
Al terminarla, ¿han estado más tranquilos de lo habitual? Más o menos	Valora de 0 a 10: