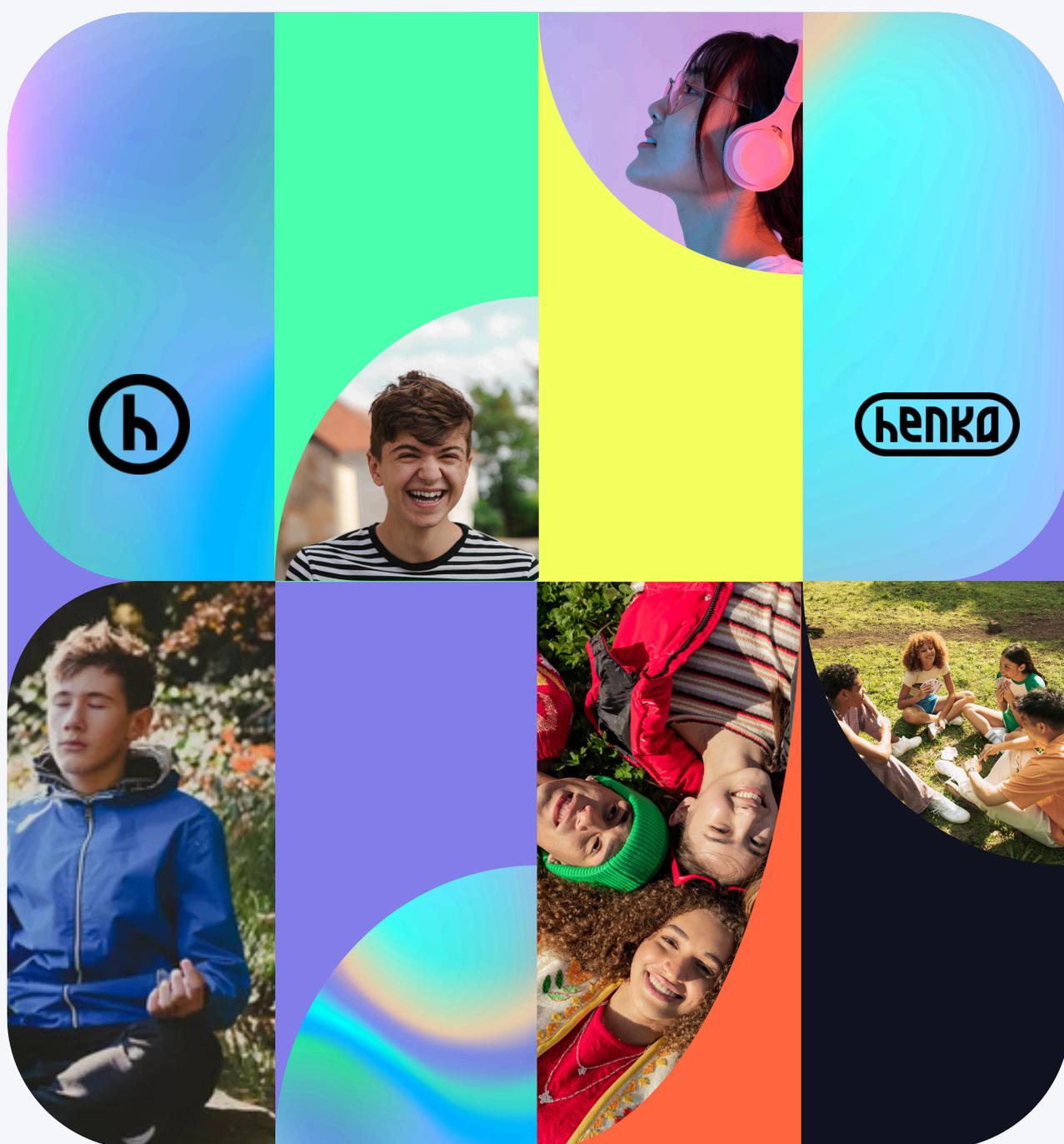


RECOMENDACIONES

Aplicación de la práctica de mindfulness en el aula



Índice

Definición	2
La práctica de mindfulness	3
Beneficios	3
Recomendaciones previas para aplicar la práctica de mindfulness en las aulas con alumnado adolescente	4
Pautas en la práctica en el aula	6
Recursos	8

DEFINICIÓN

Mindfulness

El “mindfulness” o la atención plena se define como la **capacidad de ser consciente de los propios pensamientos, emociones y sensaciones físicas** en el momento presente, sin juicios ni críticas hacia uno mismo ni hacia la propia experiencia.



La práctica de mindfulness

Proviene de corrientes orientales, y ha demostrado evidencia desde hace más de 30 años en la **reducción del estrés**, el aumento de la **aceptación personal** y una mejor **gestión socioemocional**.

Permite al alumnado desarrollar la atención plena y la escucha hacia el cuerpo, incluyendo las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos.



Beneficios



Reducción del estrés



Mejora de la atención y la memoria



Reducción de los síntomas de malestar



Promoción de la autorregulación del sistema nervioso:

incluyendo la reducción de la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la actividad cerebral.

Recomendaciones previas

para aplicar la práctica de mindfulness en las aulas con el alumnado adolescente

Preparación

- **Preparar** el guion de la práctica o escuchar y realizar la práctica dirigida en audio previamente.
- **Practicar** el mindfulness antes de introducirlo en el aula para comprender mejor el proceso que vivirá el alumnado.

Tiempo

- **Duración recomendada:** entre 5 y 10 minutos.
- **Realizar** la práctica al inicio o al final de la clase para establecer una rutina y fomentar el hábito.

Soporte visual

- **Incluir** una imagen como soporte visual durante la práctica, que no sea distractora.
- La imagen proyectada puede estar relacionada con el **contenido de la sesión**.
- **Ejemplos:** burbujas, un paisaje, una fotografía neutra, etc.

Espacio

- **Generar** un ambiente que favorezca la calma.
- **Ofrecer** la opción de realizar la práctica sentados o tumbados, con los ojos abiertos o cerrados.
- **Recomendaciones:** poner los pies en el suelo, mantener una postura recta, enfocar un punto concreto (por ejemplo, la diapositiva proyectada).

Entorno seguro y sin juicios

Aceptación:

- Recordar al alumnado que no hay una **manera correcta o incorrecta** de hacer mindfulness, y que cualquier **experiencia** es válida.

Confianza:

- **Animar** al alumnado a estar cómodo con lo que experimenta, sin forzar nada.
- Asegurar que se sientan **seguros** para explorar sus sensaciones, emociones y pensamientos.

Inclusión

Flexibilidad:

- **Adaptarse** a las necesidades del aula. Si algún estudiante muestra **incomodidad**, ofrecer opciones alternativas o ajustar la práctica según sea necesario.

Soporte:

- **Ofrecer soporte y ser accesible** para preguntas o preocupaciones antes y después de la práctica.

Opcionalidad:

- Recordar al alumnado que participar es **opcional**. Permitir adaptar la práctica según las preferencias del alumnado, si así lo desean.
- **Permitir alternativas:** por ejemplo, si alguien no quiere cerrar los ojos, sugerir que enfoque un punto en el suelo o delante de él.

Pautas

en la práctica de mindfulness en el aula

01.

Contextualizar

Antes de empezar, es importante **dar contexto** a la práctica, sobre todo las primeras veces.

Se puede explicar qué es el mindfulness, qué aspectos son importantes a considerar, y se debe tener en cuenta qué se espera que suceda.



A continuación, se puede utilizar este texto como guía:

“A continuación, realizaremos una práctica de mindfulness. El mindfulness es una técnica que nos ayuda a estar más presentes en el momento actual. Consiste en poner toda la atención en una sola cosa, como cuando escuchas una canción que te gusta y te olvidas de todo lo que te rodea.

Hacer una práctica de mindfulness nos puede ayudar en momentos de estrés y malestar, puede ser útil para mejorar la concentración y para comprender mejor nuestras emociones. El mindfulness es una práctica que todos pueden hacer y que se puede entrenar, por eso, en las próximas clases lo iremos practicando.

Recordad, no hay una manera correcta o incorrecta de hacer la práctica. Simplemente observad y estad presentes.”





02. Durante la práctica

Usar una **voz calmada, suave y amable, sin prisas**. La velocidad debe ser lenta y constante para ayudar a los estudiantes a relajarse.

Pausar: Hacer pausas regulares para permitir a los estudiantes procesar y seguir las indicaciones. Las pausas ayudan a crear una atmósfera de calma y reflexión.



03. Al finalizar

Al final de la sesión, se puede pedir que compartan con el grupo las reflexiones y vivencias que han experimentado durante la práctica.

Comentarios: Después de la práctica, abrir un espacio para que el alumnado comparta sus experiencias si lo desean. Esto puede ayudarles a integrar lo que han vivido.

Feedback: Animar a que los estudiantes den feedback sobre la práctica y su experiencia, destacando lo que les ha gustado y lo que podría mejorarse.

MINDFULNESS

Recursos

Artículos



Diez minutos de mindfulness en el aula: Atención al cuerpo



Diez minutos de mindfulness en el aula: Meditación del ahora

Audios podcast





Creciendo
en bienestar
emocional



SJD
Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital



behenka.org



@be_henka

¡Síguenos para más consejos y apoyo!

Barcelona 2024 © Hospital Sant Joan de Déu
Todos los derechos quedan reservados. No se permite ninguna forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de la obra y materiales de Henka - Creciendo en bienestar emocional sin la autorización previa, por escrito, del HSJD.