

TÍTULO:

EL SECRETO DEL CORAZÓN

RECURSOS A UTILIZAR:



Fuente: Eline Snel - Tranquilos y atentos como una rana. Kairós.

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación, expresión y regulación emocional; Pensamiento creativo.

ÁREA CURRICULAR

Lengua y literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR

Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA

10-12 años.

SINOPSIS

Ejercicio de meditación guiada por un audio.

El audio nos lleva a la habitación del corazón en la que hay una cajita que es lo más profundo del mismo en la que encontramos el bienestar.

REFERENTE TEÓRICO: El método de mindfulness desarrollado por Jon Kabat-Zinn persigue conseguir actitudes como: no juzgar, la paciencia, la confianza, la aceptación, el ceder... El mindfulness o atención plena es una técnica que consiste en observar la realidad en el momento presente sin emitir juicio alguno. Pero esa realidad no es solo externa, sino también interna, pues incluye asimismo la observación objetiva de los pensamientos y sensaciones propias.

La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades de los pequeños y les puede aportar beneficios inmediatos. En el libro: “Tranquilos y atentos como una rana” se ofrecen historias y ejercicios para 5-12 años para practicar por ejemplo en pausas activas o en tutorías. Las pausas activas son “descansos” cortos que pueden ayudarnos a realizar transiciones,

a concentrarnos, aumentar la capacidad de atención y reducir el nerviosismo.

RAZÓN DE SER: La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades de los pequeños y les puede aportar beneficios inmediatos. En este libro se ofrecen historias y ejercicios para 5-12 años para practicar por ejemplo en pausas activas o en tutorías. Las pausas activas son “descansos” cortos que pueden ayudarnos a realizar transiciones, a concentrarnos, aumentar la capacidad de atención y reducir el nerviosismo.

Que los niños aprendan a conectar con sus emociones, reconozcan la importancia del amor propio y hacia los demás, y desarrollen calma y atención plena.

Los resultados con esta técnica han demostrado que los niños que la practican duermen mejor, están más concentrados y serenos y se sienten más seguros.

DESARROLLO

1ª Fase

Introducción

Comentarios para el/la docente:

Mindfulness es prestar atención a lo que sentimos y pensamos en el momento presente.

Mindfulness es dejar hablar al corazón como símbolo del amor y las emociones.

Preguntaremos a los niños si alguna vez han sentido que su corazón está contento, triste o lleno de amor y que si pueden poner algún ejemplo.

2ª Fase

Comenzamos pidiéndoles que adopten una postura cómoda que nos permita relajarnos y cerrar los ojos sin distracciones (en este sentido podemos realizar la actividad dentro del aula como están sentados, o bien retirar mesas y sillas y sentarnos o incluso tumbarnos) o bien buscar otro espacio en el centro que favorezca la relajación.

Vamos a seguir las instrucciones del audio para practicar una técnica de mindfulness. Introducimos el audio pidiéndoles que sigan las instrucciones que les irá marcando.

Una variedad de la actividad sería que seamos nosotros/as quienes les guiemos con nuestra voz, en cuyo caso se puede seguir el siguiente guion:

Les pediremos que pongan suavemente sus manos sobre el corazón o que las dejen donde estén.

Les guiaremos para que lleven su atención al latido del corazón, sintiendo cómo late sin forzar.

Les invitaremos a imaginar que su corazón es una habitación hermosa con una puerta grande donde dice “Todo el mundo es bienvenido”.

Les pediremos que visualicen entrar en esa habitación, observar los colores cálidos, el sofá cómodo y la luz suave.

Les guiaremos para que encuentren una cajita dorada en un rincón y la abran, descubriendo un tesoro brillante que representa el amor y la fuerza interior.

Les animaremos a sentir esa luz y amor dentro de ellos, recordándoles que pueden amar a los demás y a sí mismos, incluso cuando cometen errores.

Finalizaremos invitándolos a quedarse un momento en esa calidez y tranquilidad.

3ª Fase

Reflexión y diálogo

- *¿Cómo te has sentido durante la meditación?*
- *¿Qué es para ti tener un «tesoro en el corazón»?*
- *¿Por qué crees que es importante ser amables con uno mismo y con los demás?*
- *¿Puedes compartir si alguna vez has sentido dolor o tristeza y cómo puedes cuidar tu corazón en esos momentos?*

4ª Fase

Les invitaremos a que describan e ilustren con detalle esa habitación al que les ha llevado su imaginación mientras meditaban.

Al terminar pueden, si quieren, mostrárselo a sus compañeros y explicar lo que consideran.

En función de su velocidad de escritura, podemos realizar esta dinámica por escrito o de forma oral. En ambos casos, explica por qué. También podemos escoger algunas de ellas para hacerlo más breve, por ejemplo.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

En la actividad hemos escuchado hablar de la cajita dorada. Les podemos pedir que para la próxima sesión traigan una en la que introduzcan aquello que les haya producido emociones tanto positivas como negativas (pueden ser fotos de las mismas, o construcciones propias). Si tenemos sitio en clase podemos dejar las cajitas con el fin de ir introduciendo en ellas las emociones que vayamos experimentando a lo largo del curso e ir compartiéndolas cuando se considere oportuno.