

MINDFULNESS

**ESTRATEGIAS
PARA EL
ALUMNADO**



¿Cómo enseñar a un niño a meditar?

La respuesta
es muy
sencilla:
meditando tú



CAMINO AL TRABAJO



- Empieza para establecer la intención de centrarte en la calidad de tu desplazamiento al trabajo. Esto significa llevar atención plena al proceso, para que adviertas tus pensamientos interiores, tus emociones y tus sensaciones corporales, además de tus circunstancias exteriores. ¿Cómo viajas hasta la escuela? ¿Dónde pones tu atención durante el camino hacia la escuela?
- ¿Adviertes lo que está sucediendo mientras tratas de mantener la calma? ¿O notas que tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos corren a toda velocidad? ¿Qué sucede cuando consideras que no puedes hacer nada porque el tráfico circula más deprisa?
- Invertir energía en la práctica de la atención plena camino de la escuela tiene un valor práctico significativo. Tu estado de ánimo influirá sobre los estados de ánimo de tus alumnos, además de influir sobre tu propia vivencia del día.

AL COLEGIO



HACED LO QUE YO HAGA...

El ejemplo es una estrategia pedagógica poderosa. **Si estás calmado**, tus alumnos se dirigirán instintivamente hacia su propio sentido de la calma. **Si estás nervioso**, también te seguirán en ese sentido.

Esta reciprocidad y esta sintonía con los alumnos favorece su desarrollo y contribuye al aprendizaje social y emocional (ASE).

Fomentar el ASE supone enseñar a los estudiantes a desarrollar y a manifestar habilidades en cinco competencias principales: conciencia de sí mismo, autogestión, conciencia social, habilidades de relación personal y presa responsable de decisiones.



Empieza por examinar lo que haces cuando tu clase está centrada y en calma... (***qué piensas, qué sentimientos y emociones experimentas***)



Después, céntrate en tú misma cuando las cosas no marchan como lo habías planeado y tu clase está distraída y descontrolada... (***¿qué piensas, qué sentimientos y emociones experimentas, tus movimientos son calmados o actúas con una sensación de pérdida de control?***)

Aplica la atención plena a tus **pensamientos** y a tus **sentimientos** para poder advertir tu reacción. **¿Estás teniendo pensamientos iracundos que te hacen sentir angustiado o anonadado? ¿O te sientes firme y confiado?** Advierte lo que haces y lo que no haces cuando te encuentras en varias situaciones.

Las emociones intensas e incontrolables generan estrés y este hace que el cerebro se centre en «la supervivencia» dejando de lado, por ejemplo, la gestión constante y tranquila del aula. Además, los efectos secundarios pueden ser incómodos y agotadores.

Como el estrés es inevitable, lo fundamental es **la rapidez y la facilidad con que podemos recuperarnos de él**. Esto supone aplicar la atención plena en dos puntos diferentes: **(a) reconocer que te has estresado, y (b) desplazar tu atención del estado de encontrarte abrumado a la tarea que tienes entre manos**.



EMPEZAR LA CLASE



ACTIVIDADES PREVIAS CON EL ALUMNADO



RESPIRACIÓN CON ATENCIÓN PLENA PARA LOS ALUMNOS

- Si quieres enseñar atención plena directamente en tu clase, lo mejor será que empieces como empezaste tú, con la respiración con atención plena.
- La implementación de la respiración con atención plena para alumnos es adecuada para todos los cursos.
- Puedes servirte del sonido de una nota musical para iniciar y poner fin sesión.
- Tú produces el sonido de una nota y todos lo escuchan hasta que se va perdiendo en el silencio (más adelante, puede hacerlo incluso un alumno). Esta transición marca el punto en que los estudiantes desplazan su atención del sonido externo a la experiencia interna de la respiración con atención plena.
- Al final de la sesión, produces el mismo sonido para indicar a tus alumnos que dirijan su conciencia hacia el exterior, en el aula.





Los puedes ayudar a ver lo relevante que resulta para ellos el entrenamiento de la mente para prestar atención intencionadamente. Podemos decirles que los deportistas, los artistas del espectáculo y los grandes pensadores aplican técnicas similares con bonos resultados, y ellos también pueden servirse de estas.

Otro planteamiento es el de guiarlos para que experimentan la práctica y debatir después el valor de la experiencia. Es probable que escuches decir a algunos alumnos que la respiración con atención plena les relajó o que les ayudó a calmarse. También es probable que sientes comentar a otros que la técnica ha sido un aburrimiento y que casi se quedaron dormidos. Otros pueden dibujar qué sensación les produjo estar en silencio e inmóviles.

Es más fácil que los alumnos practiquen la respiración con atención plena si les permite sentarse de una manera en la cual se sientan cómoda física, mental y emocionalmente.

La comodidad también es relevante para algunos otros aspectos de esta actividad, tales como el qué hacen con los ojos. Es importante dejarles la posibilidad de elegir entre mirar hacia abajo o cerrar los ojos. Algunos podrían sentirse incómodos con alguna de las dos. Esto es así sobre todo en el caso de los alumnos con antecedentes de traumas y maltratos. Puedes ayudarles a sentirse más cómodos concediéndoles cierto grado de control sobre la manera en que encuentran la intimidad.

RESPIRACIÓN CON ATENCIÓN PLENA

- Además, es probable que al guiarlos paso a paso a lo largo de la práctica contribuyas a su sentimiento de seguridad y de comodidad, mostrándoles que estás a su lado.
- Recordarles [a intervalos, quizás) que se vuelvan a centrar en su respiración les ayudará a advertir cuándo se han distraído y de volver a conectarse.
- Decirles que no es malo que distraigan su atención. Esto les ayudará a no distraerse con sentimientos no constructivos sobre sí mismos cuando se den cuenta que han perdido el enfoque.
- A algunos alumnos (Educación Infantil) les puede costar trabajo «captar» la experiencia de advertir la respiración. En tal caso, sugiérales que adviertan como sube y baja el tórax a medida que el aire entra y sale de los pulmones.
- También tiene importancia la calidad de la transición de los alumnos al salir de la progresión. Empleando un sonido suave se favorece una transición lenta y equilibrada para salir de la técnica y volver a la conciencia plena del aula.
- Quizás descubras que guiar a los alumnos en esta técnica de respiración también te prepara a ti para enseñar.

RESPIRACIÓN CON ATENCIÓN PLENA

- Escucha el sonido hasta que se vaya perdiendo en el silencio.
- Traslada tu atención a advertir tu respiración.
- Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de la respiración que te llena los pulmones y que después vuelve a fluir hacia arriba y a salir por donde entró.
- Advierte cuando pierdes la conciencia de la respiración y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despierto, a preocuparte por algo o a quedarte dormido.
- Dirige entonces de nuevo tu atención a la respiración.
- Cuando sientas el sonido que anuncia el final de la práctica, lleva de nuevo, despacio, tu conciencia al aula.



CUENTACUENTOS

Contar cuentos con sabiduría milenaria, de fantasía o metáforas. Al finalizar preguntar al alumnado: ¿Qué mensaje te deja el texto que acabas de escuchar? ¿Te sientes identificada con algo que pasó en la historia?



AMIGOS DE LA EMOCIÓN (para trasladar fuera emociones difíciles)

En esta práctica pediremos que escanee todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies y nos diga dónde se encuentra la emoción.

Seguidamente le diremos que ponga un color a la dicha emoción y se mantenga concentrado en ella durante unos minutos.

Después haremos las preguntas siguientes: ¿Se ha ido la emoción? ¿se ha movido de lugar? Y, por último, ¿qué color tiene ahora la emoción?



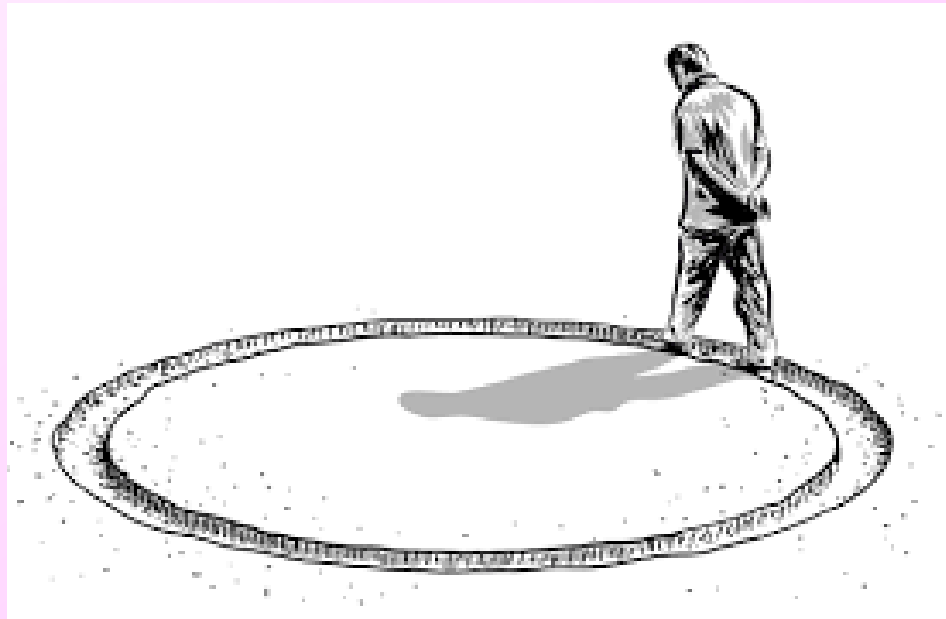
SOPLIDO CONSCIENTE

Dar al alumnado una paja con tiras de papel finas pegadas a un extremo. Después decir que tienen que soplar con la fuerza necesaria para conseguir que se muevan las tiras. Comentar que sean conscientes del hecho de inhalar y exhalar el aire y cómo se mueven las tiras de papel.



Caminar consciente

Los pediremos que se pongan uno tras otro y empiecen a andar lentamente, poniendo la atención en la respiración. Más adelante comentaremos que cierran los ojos y anden sin pisarse con el resto de los compañeros. Esta práctica puede durar entre 10 y 15 minutos. Al acabado preguntaremos: ¿has sentido alguna diferencia entre andar con los ojos abiertos y cerrados? ¿Dónde has focalizado más la atención en la respiración o en el andar?

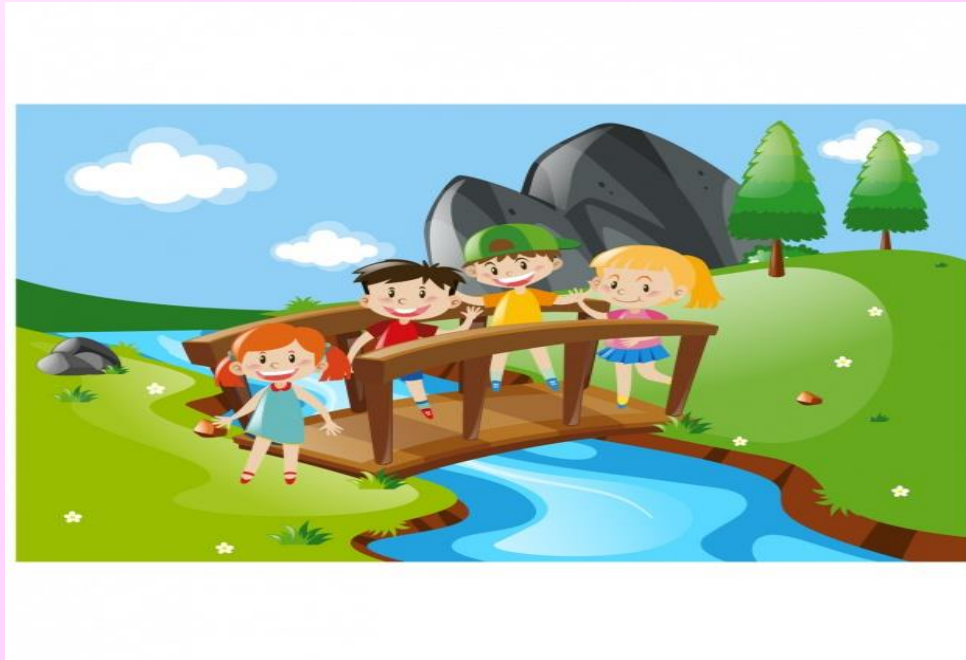


10 RAMITAS

Cerramos los ojos y nos ponemos a meditar. Nos imaginamos que estamos sentados en un puente de madera sobre un río. En el bolsillo tenemos 10 ramitas que tenemos que ir lanzando en el río una detrás la otra.

A medida que tomas cada ramita del bolsillo inspiras más fuerte que habitualmente.

Al tomar contacto con ella, te das cuenta de algún pensamiento que tengas en mente, que estás sintiendo en este momento, o alguna sensación en tu cuerpo. ¿De qué estás dándote cuenta ahora? Una vez te das cuenta de aquello que está pasando por tu mente en este instante, pon este pensamiento, emoción o sensación en la ramita y la sueltas en el río.



Ahora practicaremos cómo ser conscientes del sonido.

(Enseñar un gong, campana, triángulo...).

¿Queréis escuchar cómo suena? Pues tenemos que conseguir que nuestros cuerpos se vuelvan conscientes.

(asegurémonos que están lo más quietos y silenciosos posibles).

Haremos sonar el instrumento y pediremos al alumnado que mantengan toda su atención en el sonido de este.

Una vez hemos acabado les diremos que han hecho un buen trabajo y preguntaremos si quieren escucharlo otra vez.

Ahora tenéis que escuchar con mucha más atención todo el tiempo que suena el gong y podéis levantar la mano cuando el sonido del instrumento se vaya del todo.

Se puede repetir dos o tres veces más.

Escucha consciente



ESCUCHAR ATENTAMENTE

TODAS LAS EDADES

LOS CINCO “POR QUÉ”

Los Cinco “Por qué” es un método empleado como herramienta para poner de relieve cuestiones emocionales. El método se basa en el principio según el cual la naturaleza del problema y su solución se aclaran cuando uno formula y responde cinco veces a una pregunta.



Este método se practica en pareja, donde uno/a alumno/a formula una pregunta que la otra responde. Después quien ha preguntado, reformula en forma de pregunta, después de haber escuchado atentamente la respuesta de su interlocutor. No se trata de esbozar teoría alguna ni de ofrecer el menor consejo. El objetivo es que la persona a quien se formula la pregunta descubra por sí sola la respuesta.

Formula una pregunta que sirva de punto de partida:

¿Por qué quieres practicar mindfulness con niños ?

Respuesta: Porque quiero que sufran menos.

Primero por qué

Y, ¿por qué quieres que sufran menos?

Respuesta: Porque los niños sufren ahora mucho.

Segundo por qué

Y, ¿por qué sufren tanto ahora los niños?

Respuesta: Porque la vida es muy dura.

Tercero por qué

Y, ¿por qué la vida es tan dura?

Respuesta: Por qué se ha hundido el cimiento ético de nuestra sociedad.

Cuarto por qué

Y, ¿por qué se ha hundido el cimiento ético de nuestra sociedad?

Respuesta: Porque las personas están asustadas y solo se preocupan de sí mismas.

Quinto por qué

Y, ¿por qué están las personas asustadas?

Respuesta: Porque no ven la imagen global y no se dan cuenta de la conexión que todo lo une.

El escáner

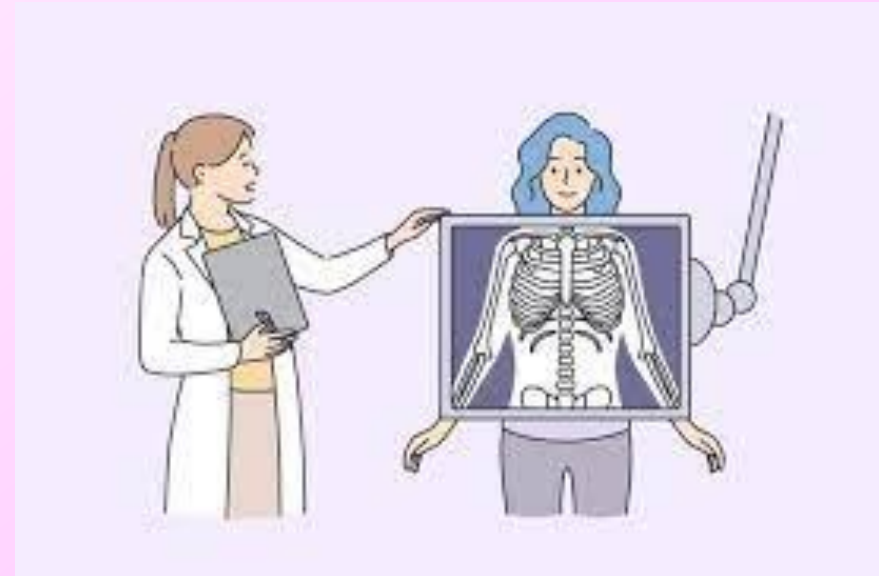
Mantenemos posición y actitud de meditación. Ahora escanaremos los pies, hasta llegar al jefe. Imagina un haz de luz que va escaneando tu cuerpo buscando lugares donde se alojan las tensiones. Al encontrar una, hiciera una respiración profunda, y ojal de tu cuerpo esta sensación y la visualizas a tu pantalla de escaneo.

Seguidamente escanea las emociones que localizas en estos puntos de tensión y relajación de tu cuerpo. Pone nombre a estas emociones y siéndolas. Observa estas emociones a la pantalla y dalas el color que sientes. Fez una respiración profunda e imprime un mapa en color de las emociones que sientes en tu cuerpo. Observa la imagen a color de tus emociones impresas.

Por último, escanaremos los pensamientos que se encuentran detrás de las emociones registradas. Fez una respiración profunda, e imprime el mapa de tus pensamientos actuales, asociados a las emociones.

Observa los pensamientos imprimidos.

Vuelve la atención en el cuerpo mediante la respiración, Mueve lentamente manos y pies.



RESPIRACIÓN DE LAS CUATRO ESTACIONES

Mantenemos posición y actitud de meditación.

Al inspirar profundamente sientes como tu mente se inquieta, como primavera, tu mente se prepara para florear con las inspiraciones más bonitas y lúcidas. Retienes la respiración (3 seg) y permites que el oxígeno alimente tu cuerpo.

Tienes cuidado de tu cuerpo y este aumenta de temperatura como si estuviste en verano. Sientes tu cuerpo lleno de vitalidad y energía.

Al exhalar poco a poco, tus emociones se calman. Como hojas de árbol en otoño, observas como van cayendo lentamente. Sueltas tus emociones y, gracias a ellas, abonas el suelo con amor.

Con los pulmones vacíos, retén la respiración (3 seg). Un espacio de desnudo, como los árboles en invierno. Te quedas a solas con tu esencia.

Observa si puedes dedicar el mismo tiempo a cada estación. Si puedes apreciar la belleza de cada una de ellas, al mismo tiempo que fluyes con la respiración atravesando cada una de ellas.



CONDUCTAS AUTOMÁTICAS

Empezamos haciendo una pregunta: ¿Sabéis qué son las emociones? Si dan una explicación que no se ajusta mucho se hace la aclaración.

Ahora me diréis qué emociones se expresan aquí (enseñar los carteles).

Nos centraremos en la ira (ponemos la imagen en un lugar que la puedan ver bien).

¿Cuántos de vosotros ha reaccionado en algún momento así? (esperar respuestas)

Y cuando reaccionáis así pensáis: ahora me enfadaré... o ahora insultaré..., o bien, ¿reaccionáis sin pensar?

Pues al reaccionar sin pensar estamos haciéndolo de forma automática.

De ahora en adelante podemos hacer el siguiente:

Inspiraremos profundamente al mismo tiempo que nos preguntamos: esto que quiero decir (o hacer), ¿es verdad? (exhalamos el aire)

Inspiraremos profundamente al mismo tiempo que nos preguntamos: esto que quiero decir (o hacer), ¿es necesario?(exhalamos el aire)

Inspiraremos profundamente al mismo tiempo que nos preguntamos: esto que quiero decir (o hacer), ¿es amable?(exhalamos el aire).

Si al acabar hemos respondido NO a alguna pregunta, quiere decir que no tenemos que reaccionar así.

Para finalizar podemos hablar otras conductas automáticas.



Cartel 1



Cartel 2



Cartel 3



AMABILIDAD

Amor-bondad en el contexto de la amabilidad

Esta práctica clásica del amor-bondad está adaptada a personas cuyo nivel de desarrollo no permite la comprensión de conceptos más abstractos

- Pide a tus alumnos y alumnos que se envíen buenos deseos a sí mismos, imaginando que son felices, se divierten, están sanos y están seguros con su familia y sus amigos: : «Espero poder ser feliz. Espero poder estar sano y sentirme fuerte. Espero poder sentirme cómodo, seguro y vivir en paz con mi familia, mis amigos, mis mascotas y todos aquellos a quienes estimo».

- Sugiere, a continuación, que elijan un amigo o amiga que se encuentre en la misma habitación que ellos y le envíen silenciosamente buenos deseos especialmente pensados para él o ella. Por ejemplo: «Antonio, quiero que seas feliz».

- Después de haber enviado deseos amables a alguien conocido, probablemente a alguien que se encuentra en la misma habitación, sugiérelos que envíen buenos deseos a alguien que no esté en la habitación, empezando con su familia y sus amigos».

- Los niños mayores y los adolescentes pueden enviar buenos deseos a personas que los molestan o con las cuales tienen problemas.

ENVIAR BUENOS DESEOS



LA PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Aunque los niños suelen sentirse más tranquilos cuando respiran lentamente que cuando lo hacen rápidamente, las cosas no siempre son así.

En ausencia de una práctica de este tipo, que dirija su atención, puede ser que los niños tengan dificultades a establecer la relación existente entre respiración, cuerpo y mente.

Resulta especialmente difícil o imposible, en ocasiones, que los pequeños puedan llegar a establecer esta conexión, así que conviene tener mucho en cuenta sus límites.

RESPIRACIÓN “ARCO IRIS”

Manteniendo una actitud de meditación haremos un ejercicio de respiración por la nariz, visualizando un arco iris que crearemos en cada respiración.

Podemos comenzar la actividad dando un dibujo en blanco y negro de un arco iris. Pedimos que pinten el arco, y los explicamos que después utilizaremos este dibujo para hacer una actividad.

Una vez han pintado el arco, les pedimos que lo dejen sobre la mesa y empezamos:

Cerraremos los ojos. Al inspirar, visualizamos la luz del sol entrante por la coronilla y llegando a nuestro corazón. Contamos los tiempos que tarda la luz a llegar a nuestro corazón, el tiempo que dura la inspiración: 3, 4, 5 o 6, el tiempo que tardaremos a rellenar cómodamente los pulmones.

Seguidamente, visualizaremos en nuestro corazón como un cristal, de donde partirá un arco iris, con cada exhalación que sale del corazón recorriendo el camino hasta nuestros ojos y los abrimos.

Para el correcto funcionamiento del cristal cuenta el mismo tiempo que tardó la luz a bajar del Sol y vacía los pulmones en el mismo tiempo que contaste al inhalar.

Al finalizar la práctica haré sonar un gong.

Esta práctica puede durar aprox. 30 minutos.



Observa como sientes ahora tu cuerpo y tu mente. Respira profundamente tres veces y observa de nuevo el que ocurre con tu cuerpo y con tu mente. ¿Ha habido algún cambio? Vamos a ver ahora lo que ocurre con las tres fases de la respiración, es decir, la inhalación, la exhalación y la pausa entre una y otra.

1. Vamos a sentir, para empezar, lo que pasa cuando nuestra respiración es larga. Inspira y después exhala lentamente. Presta después atención a todo el que sucede mientras inhalas lentamente. Después atiende a lo que sucede durante una exhalación lenta. ¿Qué pasa? ¿Cómo sientes la respiración en tu cuerpo? ¿Es rápida? ¿Es lenta? ¿Es fría? ¿Es cálida? ¿Es suave? ¿Es brusca? ¿Es estable? Date cuenta de la manera en que sientes ahora mismo tu cuerpo. ¿Percibes alguna dificultad que antes no estaba? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Afecta en tu cabeza, a tu estómago, a tus hombros o en tu cuello?

2. Veamos ahora lo que ocurre cuando tu respiración es corta. Haz ahora una inspiración corta, seguida de una espiración también corta. Atiende a todo el que ocurre durante la inhalación. Después atiende a todo el que ocurre durante la exhalación. ¿Qué sientes? ¿Dónde sientes la respiración en tu cuerpo? ¿Es rápida? ¿Es lenta? ¿Es fría? ¿Es cálida? ¿Es suave? ¿Es brusca? ¿Es estable? Date cuenta de la manera en que ahora mismo sientes tu cuerpo. ¿Te sientes igual cuando haces respiraciones largas? ¿Qué diferencia adviertes? ¿Dónde experimentas las respiraciones? ¿Afectan a tus hombros, en tu cuello, a tu espalda...?

ESTABLECER LA RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LA RESPIRACIÓN, EL CUERPO Y LA MENTE



ESTABLECER LA RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LA RESPIRACIÓN, EL CUERPO Y LA MENTE

3. Respira ahora naturalmente. Atiende a la inhalación, a la exhalación y al espacio que las separa. Date cuenta del comienzo y el final de cada inhalación y de cada exhalación.

¿Puedes descansar en el espacio existente entre ambas, expandiéndolo durante un instante? ¿Qué sientes? ¿Hay algún cambio en tu mente o en tu cuerpo? ¿Sientes de manera diferente algunas partes de tu cuerpo?

4. Permite ahora que la sensación de tu respiración se desvanezca en el trasfondo cuando dejas de observarla y diriges tu atención a la totalidad de tu cuerpo. ¿Cómo sientes los brazos? ¿Cómo sientes las piernas? ¿Cómo sientes el estómago? ¿Cómo sientes el frente? ¿Cómo sientes los hombros? ¿Tienes hambre, frío o calor? ¿Te sientes relajada/relajado? ¿Estás tenso? ¿Cambia también, cuando cambias tu respiración, la manera en que sientes tu cuerpo?

5. Utiliza ahora tu respiración para tranquilizarte y relajarte. Inspira y deja que tus músculos se relajen. Después exhala y abandona toda tensión en tu cuerpo y en tu mente. Inspira y permite de nuevo que tu musculatura se relaje. Exhala y relaja toda tensión. Inspira y relájate. Exhala y descansa. Inspira... relájate. Exhala... descansa.

CONSCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN MIENTRAS TE MUEVES O ESTÁS TUMBADO

Hay personas a las cuales les resulta difícil y hasta imposible permanecer tranquilamente sentados practicando mindfulness y solo pueden hacerlo en movimiento o acostados. Practicar la respiración mientras uno está tumbado es una excelente rutina para ir a dormir y funciona muy bien, para que los niños permanezcan tranquilos durante un tiempo relativamente largo, empezar con un estiramiento. Y son muchas, en este sentido, las actividades que podemos utilizar, desde la danza hasta el yoga. Haremos «el estiramiento estrella de mar», porque combina el estiramiento con la conciencia de la respiración.

ESTIRAMIENTO ESTRELLA DE MAR

Antes de empezar este ejercicio, diremos al alumnado que una estrella de mar tiene cinco brazos que se unen en el centro de su cuerpo.

Casi todo el que hace una estrella de mar parte de su centro. La estrella de mar come desde su centro y aquí se originan también todos sus movimientos.

También las personas hacemos muchas cosas desde nuestro centro como, por ejemplo, respirar.

Después hay que buscar un lugar en el cual podamos tumbarnos de espaldas en el suelo y estirar, como una estrella de mar, brazos y piernas sin tocar a nadie.

Después imaginamos que nuestros brazos, piernas y cabeza (incluido el cuello) son como los cinco brazos de la estrella de mar. Inspiramos después profundamente desde el abdomen (nuestro centro) y extendemos los cinco brazos como una estrella de mar imaginándote que el movimiento se origina en nuestro centro y se expande a través de brazos, piernas, cuello y pecho hasta las manos, los pies y la cabeza.

Después de estirarnos, inspiramos, exhalamos y nos relajamos, dejando que nuestro cuerpo descansa en el suelo (brazos, piernas, espalda, manos, pies, cuello y cabeza).

Después estiramos las cinco extremidades (incluido cabeza y cuello) mientras inspiramos. Y, cuando exhalamos, relajamos y abandonamos toda tensión corporal en el suelo y la tierra que nos sostiene.



Repetimos “el estiramiento estrella de mar” unas cuantas veces antes de sumergirnos en una postura tranquila, dejando que el peso de nuestro cuerpo descansa en el suelo. Ahora estamos preparados para descansar y mecer a nuestros animales de peluche hasta que se duerman.

ACUNAR CON LA RESPIRACIÓN UN MUÑECO DE PELUCHE HASTA QUE ESTÉ DORMIDO



Pídele a los niños que se acuesten de espaldas en el suelo (o sobre un colchón) con las piernas extendidas, los brazos estirados a los lados y, si les resulta cómodo, con los ojos cerrados. Invítalos, cuando se sientan cómodos, a dejar caer el peso de su cuerpo en el suelo o el colchón y a relajarse. Coloca después un animal de peluche sobre su abdomen. Utiliza tus propias palabras para guiarlos, pero quizás pueda servirte como apoyo el siguiente ejemplo:

“Mira si puedes relajarte y siente tu cabeza apoyada en la almohada, la espalda en el suelo y los brazos extendidos a ambos lados. Siente el peso del muñeco de peluche sobre tu vientre.

Imagina ahora que, con tu respiración, estás meciéndolo de forma que, cuando inspiras, tu vientre se llena y el peluche sube y, cuando exhalas, se vacía y baja. Cada vez que inspiras, el peluche sube y, cada vez que exhalas, baja. No cambies tu respiración ni hagas nada en absoluto, sencillamente advierte como te sientes mientras inspiras y exhalas. Si quieres puedes imaginar que tu muñeco de peluche es real y que el movimiento de ascenso y descenso de tu vientre lo mece hasta que se duerme.”

A muchos niños les resulta difícil sentarse a meditar. El malestar y el esfuerzo que los supone permanecer tranquilos puede resultar extraordinario, razón por la cual el hecho de moverse de un lado a otro resulta útil y hasta crucial para muchas personas que emprenden la práctica formal de la introspección.

EL PÉNDULO



El objetivo de esta actividad consiste a ayudar a quienes tienen dificultades a permanecer quietos meditando en grupo.

Para que el péndulo sea eficaz, es necesario que resulte tranquilizador y, como lo que calma a un niño puede frustrar a otro, el ritmo y la amplitud de la oscilación varía en función de cada caso. Mientras los niños no choquen deliberadamente unos con otros, no existe, para el movimiento oscilante, ningún ritmo a priori adecuado ni inadecuado.

El movimiento está compuesto de tres grandes pasos: (moverse hacia un lado, cambiar y volver al centro). Partiendo de una postura centrada, ya sea sentado sobre una almohada o de pie, puedes moverte (o columpiarte) hacia un lado, sin levantar para esto las nalgas de la almohada. Cuando llegas a un punto en el cual no ya puedas seguir oscilando sin levantar las nalgas del suelo, cambia el peso y vuelve de nuevo al centro. Cuando hayas cambiado el peso, oscila de nuevo hacia el centro y, cuando llegas al centro de la almohada, posea un momento. Si te sientes perfectamente alineado en el centro de la almohada, has encontrado tu eje. Las instrucciones del péndulo son aproximadamente las siguientes: oscilar, cambiar, centro, oscilar, cambiar y centro. Sigue un movimiento que vaya desde un lado al otro hasta el lado opuesto y vuelve después al centro: oscilar, cambiar, centro, oscilar, cambiar, centro.

Al comienzo, suele hacerse una breve pausa en cada cambio. En la medida en que uno se familiariza con las otras fases del ejercicio (oscilar, cambiar y centro; oscilar, cambiar y centro) y el movimiento se vuelve más fluido, puedes oscilar a través yendo de un lado a otro sin necesidad de detenerte en el centro.

Paseo lento y silencioso



El paseo lento y silencioso está compuesto por tres movimientos principales: levantar el pie, avanzarlo y apoyarlo de nuevo. Al comienzo, resulta útil estrechar el foco de la actividad y prestar atención a un solo aspecto como, por ejemplo, la presión física de las plantas de los pies cuando uno los apoya en el suelo o a otros aspectos del paso. Lo importante es que la conciencia permanezca en la impronta sensorial, es decir, en la sensación de levantar, avanzar o apoyar el pie. A las pocas sesiones, el alumno puede prestar atención a dos aspectos del paseo, como levantar y avanzar el pie o avanzarlo y volverlo a apoyar, por ejemplo. Finalmente, el alumno puede prestar atención a los tres aspectos: levantar, avanzar y apoyar.

SE CIERRA EL CÍRCULO



Las maestras y los maestros os pasáis el día entero entregándoos: inspirando a los alumnos, cubriendo sus necesidades y trabajando con las compañeras. Cuando uno consume tanta energía, tenemos que recargar nuestras reservas. En caso contrario, la labor de enseñar, junto con nuestras responsabilidades asociadas tales como los papeleos, corregir los deberes y participar en reuniones, resultaría insostenible.



La fatiga sabotea el rendimiento profesional y las relaciones personales; el estrés provocado por el trabajo mina la salud; y, por el contrario, la satisfacción con el trabajo mejora el bienestar, y con la alternancia entre el descanso y el esfuerzo adecuado se desarrollan las habilidades y la resistencia.



Ejercer la enseñanza diariamente es como correr un maratón, con la diferencia que cuando cruzas la línea de meta y los alumnos se marchan, todavía te quedan algunos esprints más para correr después de clase. Y, como explican los entrenadores, el rendimiento general aumenta significativamente haciendo pausas y descansando entre una prueba y la siguiente.



TÓMATE UN TIEMPO DESPUÉS DE CLASE

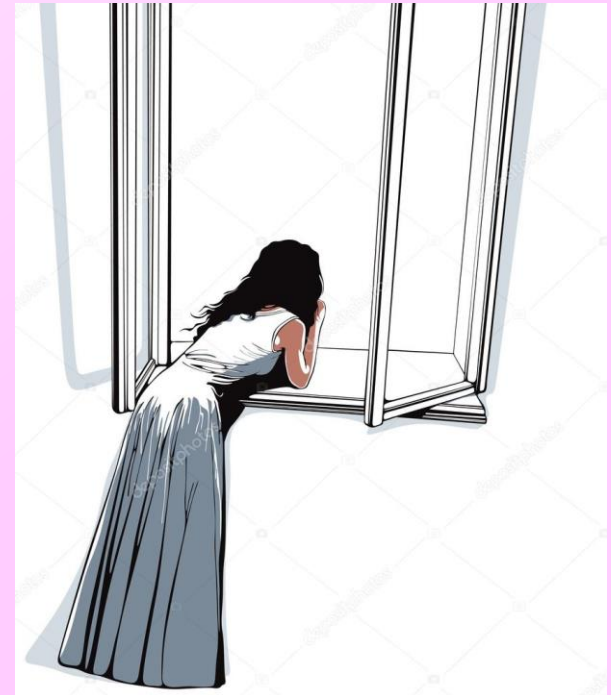
Después de cinco horas ocupándote de tus alumnos, resulta fructífero dedicar algún tiempo a recargar tu propia energía antes de empezar tus actividades de después de clase. Muchas técnicas de atención plena no requieren más que un breve intervalo en el cual puedes desplazar la conciencia y la atención para facilitar una transición cómoda.



Traslada tu atención a tu respiración.

- Respira con normalidad, atendiendo a la sensación de la respiración que te llena los pulmones y que después vuelve a fluir hacia arriba y a salir por donde entró.
- Advierte cuando pierdes la conciencia de la respiración y empiezas a pensar en otra cosa, a soñar despierta, a preocuparte por algo o a quedarte dormida.
- Dirige entonces de nuevo tu atención a la respiración

Céntrate a vivir el momento presente, apartándote de mascullar lo ya transcurrido del día y de los planes por lo que vendrá después. Si la respiración con atención plena no te conviene, mira por la ventana y practica la visión con atención plena, o date un paseo atendiendo al movimiento.



CAMINO A CASA

Una vez que hayas dejado tu aula y hayas salido del centro escolar, respira profundo el aire exterior y mira el cielo, aunque estés en un entorno urbano donde solo puedas ver una franja estrecha de cielo. Huele y escucha el entorno que te rodea, aunque los olores y los sonidos no sean atractivos según los patrones convencionales. Marca la transición de la escuela a la post-escuela y ponte conscientemente en entornos nuevos.



Cuando con tu labor de enseñanza recibes además de dar, es probable que tengas una carrera profesional sostenible y satisfactoria, pero:



¿qué pasa cuando los costes superan los beneficios?

El «síndrome del profesor quemado» “BURNOUT”



El síndrome del profesor «quemado» (burnout) se produce cuando la energía sale a un ritmo superior a la que entra y sientes que ya te queda poco o nada que dar. La falta de apoyo, tanto personal como profesional, por parte de los otros, suele combinarse con otros factores de estrés para acelerarte por el camino que conduce al profesor quemado. Cuando te das cuenta de que vas en esta dirección, puedes sentir que ya no puedes más y te preguntas: «y ahora, ¿qué?».

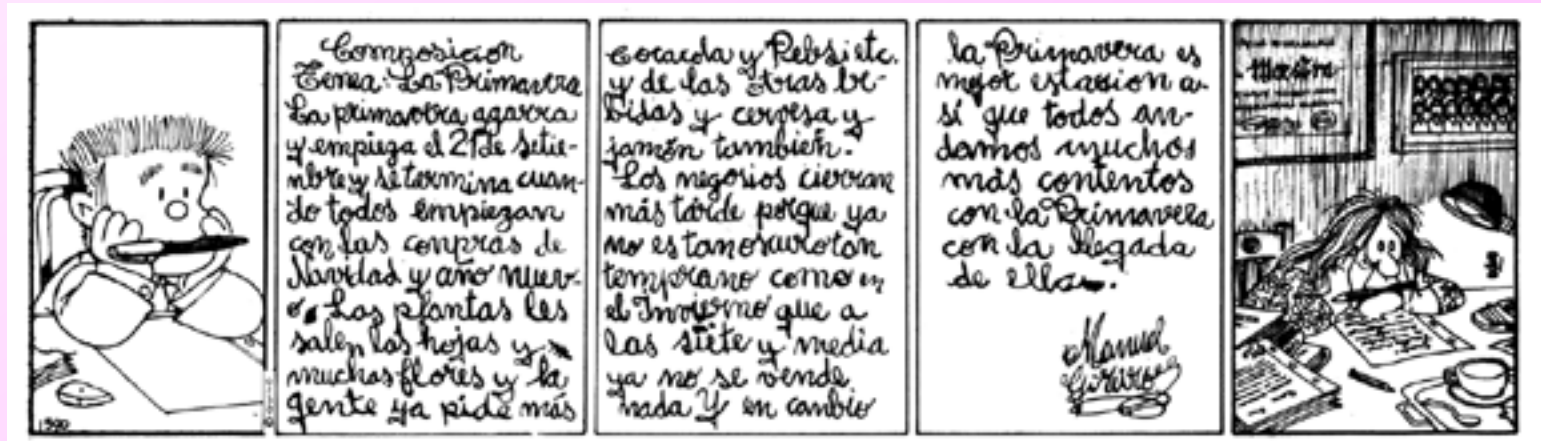
EQUILIBRIO Y PUNTOS DE REFERENCIA



Una posible estrategia para aumentar tu sentimiento de satisfacción con la enseñanza se basa en aprovechar el flujo y el reflujo cotidiano normal de la satisfacción. Los días buenos puede ser que no tengas ningún deseo verdadero de considerar maneras de mejorar tu experiencia profesional.



Por el contrario, los días no tan buenos puedes sentirte abrumado por la necesidad de afrontar los problemas. La idea consiste a aprovechar los días buenos, o incluso los días tan solo regulares, para preparar la motivación que te hará falta los días menos satisfactorios.



Empieza para reflexionar sobre tu situación actual como punto de referencia a partir del cómo que puedes medir el crecimiento futuro.

Después, desplaza tu enfoque a tu experiencia interior. En primer lugar, piensa en el que te produce buenas sensaciones en la escuela; en qué es lo que aprecias, disfrutas y te produce orgullo.

Después, considera las cosas pequeñas que te resultan molestas o desconcertantes. Acuérdate de aplicar la atención plena, de forma que te limites a advertir las irritaciones, pero absteniéndote de implicarte en ellas. Puedes ir más lejos, considerando activamente los problemas, o bien limitarte a esperar al hecho que estos lleguen a tu atención.



Es probable que llegues a algún punto en el cual observes tu propia conversación interior no constructiva sobre la escuela o sobre alguna de estas cuestiones incómodas tan personales que amenacen con quitarte el sueño. Es posible que estés familiarizado con la experiencia que, a última hora del día, intentes calmarte la mente pero te encuentres sumido en una tempestad mental o emocional. Algunos pensamientos te pican la mente. «¿Soy verdaderamente feliz?», «¿qué más puedo hacer para ayudar a mis alumnos a tener éxito?», «¿y si no soy lo bastante buena?», «¿Y si nadie reconoce mis posibilidades?». «¿Tengo derecho a desear más satisfacción con mi trabajo?».



Entonces ha llegado el momento para el cual te habías preparado. Ya sabes aplicar la atención plena a los pensamientos y a los sentimientos, y puedes hacerlo ahora. Aunque estos sentimientos incómodos caigan a tu alrededor como una granizada, déjalos caer y observa. No es práctico dar respuesta a estas cuestiones durante la tempestad, pero sí es útil advertirlas y comprender mejor su significado. Ahora que dispones de información sobre tu experiencia en toda la extensión del espectro de tu satisfacción, estás preparado para profundizar más.



MEDITACIÓN SOBRE LA SATISFACCIÓN

El paso siguiente consiste a explorar de manera segura y constructiva las cuestiones que se encuentran en la raíz de estas preguntas nocturnas. Puedes hacerlo en cualquier momento, aunque es mejor que no te pongas a considerar las preguntas que indiquemos a continuación cuando te acuestes. Las instrucciones siguientes muestran una manera posible de aplicar la atención plena a la reflexión sobre estas cuestiones, y la metodología se explica en el apartado siguiente.



MEDITACIÓN ANALÍTICA SOBRE LA SATISFACCIÓN

- Practica la relajación.
- Practica las Reflexiones de Amabilidad. Empieza con el deseo de alegría, que es un deseo de amabilidad hacia tú misma y hacia los otros.
- Continúa con el deseo de curarse el dolor, que es una cuestión de dirigir la solidaridad hacia un mismo.
- Después practica la esperanza de paz, para favorecer la amabilidad y la solidaridad.
- Finalmente, la intención de adquirir mayor sabiduría y habilidad se centra a desarrollar tanto una estrategia como una capacidad para desarrollar las tres primeras reflexiones.

Considera los temas siguientes y las cuestiones orientativas asociadas a cada uno. (Repásalos sucesivamente de una sola vez, o por separado, a lo largo de varios días.)

Motivación para la enseñanza

¿Por qué te hiciste profesora, en su momento? Cómo te sentías (físicamente y emocionalmente) cuando empezaste a ejercer la enseñanza?

Puntos fuertes

¿Qué es el que más te gusta ahora de la enseñanza? Cómo te sientes (físicamente y emocionalmente) cuando la enseñanza es satisfactoria y agradable?

Desafíos

¿Qué son los desafíos más difíciles que te encuentras ahora al ejercer la enseñanza? Cómo te sientes (físicamente y emocionalmente) cuando te encuentras con estos desafíos?

Cambio externo

Identifica algo que puedas hacer para mejorar tu entorno físico, o que puedas organizar para reforzar las condiciones externas favorables para una mayor satisfacción en la escuela.

Cambio interno

Reflexiona, primero, y establece después la intención de generar una mayor atención plena y otras calidades deseables para fomentar las condiciones internas favorables para una mayor satisfacción en la escuela.

Servicio

¿Qué es el que más deseas que aprendan de tú tus alumnos? ¿Cuál es la mejor manera de enseñárselo?

Vuelve a la respiración con atención plena, o límitate a dejar en reposo la mente hasta que estés preparado para concluir la práctica.

