

# Innovación educativa



**PRIMARIA**



**PRIMEROS PASOS MINDFULNIANOS**  
en el Colegio CRA Las Villuercas

Manuel Antonio Fernández González  
Colegio CRA LAS VILLUERCAS

## ¿Qué es el Mindfulness?

En el presente curso 2017/18, nuestro colegio ha empezado a trabajar y a caminar con una novedosa herramienta llamada MINDFULNESS, orientada a maestros/as, familias y, por supuesto, nuestro alumnado.

Pero, ¿qué es Mindfulness? Mindfulness se traduce como "atención plena". Tiene sus orígenes hace 2.600 años y proviene del budismo, pero no tiene nada que ver con el aspecto religioso, lo entendemos como una filosofía de vida.

¿"Atención plena" a qué? A vivir en el momento presente aceptando y no enjuiciando la situación de este momento, siendo el observador del pensamiento pasado y futuro para vivir en el presente, que es lo único que existe. De esta forma, disfrutamos de nuestro momento presente con cariño, amabilidad, respeto, tolerancia, siendo pacientes, dejando los apegos a un lado para tener una vida más feliz y sin tanto sufrimiento.

¿Cuántas veces nos damos cuenta de que el alumnado está perdido en su pensamiento sin atender a las explicaciones? Eso es producto de estar en pensamientos del pasado o del futuro. Siendo el observador de nuestro pensamiento, pero dejándolo pasar como si de una nube se tratase. Así debemos trabajar con nuestro pensamiento y el de nuestro alumnado, dejando que termine, sin contarnos historias interminables que no nos llevan a ningún sitio.

Con Mindfulness entrenamos el músculo de la mente y de la atención, desde el momento presente, día a día, momento a momento, sin expectativas, sin forzar, poco a poco, la vida de nuestro alumnado será muy feliz y los resultados académicos serán mucho más exitosos.

Con Mindfulness conseguimos hacer alumnos/as empáticas, asertivas, con más confianza y seguridad en sí mismas como veremos luego con las prácticas que se han trabajado en el aula.

Con Mindfulness, trabajamos más con el corazón que con los pensamientos. Los pensamientos nos cuentan historias (*"no me va a salir este problema de matemáticas, no voy a ser capaz de hacer esta actividad en educación física, este compañero-a me ha puesto mala cara"* y un largo etc.). Pero como les digo a mi alumnado: "Todo es posible". Somos nosotros mismos los que nos ponemos limitaciones, y además, nos las creemos ¿por qué no le das la vuelta a ese pensamiento y te dices "voy a ser capaz de hacerlo"? ¿qué me ha puesto mala cara?, pues le sonrío y así le cambia su cara.

¿Y qué sucede cuando tienes todas estas herramientas en tu interior? Que la seguridad aflora en ti, eres más asertivo, no permites que los demás ni tú mismo te limiten a nada, los miedos se reducen porque hemos crecido en autoestima y nos hacemos más fuerte para afrontar las situaciones. Así, se reduce el bullying (un tema tan catastrófico en nuestros días), la sonrisa en tu cara se hace más permanente y se experimenta momentos de más felicidad, atrayendo momentos más felices a tu vida porque dejas de concentrarte en las dificultades. Los errores se convierten en retos para aprender más y mejor. Los problemas dejan de ser problemas y buscamos soluciones porque ¿si la situación tiene solución de que preocuparnos y si no la tiene de que preocuparnos? Dejamos que las cosas lleguen cuando tengan que llegar porque, si no ha llegado aún, es porque lo mejor aún está por llegar. Dejamos de sufrir tanto porque nos damos cuenta que el apego a los deseos nos hacen sufrir. Y lo más importante de todo, apreciamos más nuestro presente lleno de paz y tranquilidad que es la que nos da la felicidad. Si hacemos todo esto nuestro futuro será indudablemente muy bueno.

Una vez expuesto de manera muy resumida que es el Mindfulness, a continuación, voy a explicar cómo son las actividades que hacemos en el aula con el alumnado.



## ■ Colegio CRA LAS VILLUERCAS



Pero antes de esto, tengo que decir que este proyecto se está desarrollando en las cuatro localidades del CRA (Deleitosa, Robledollano, Roturas y Navezuelas). Las actividades que tenemos en el proyecto y que os invito a que veáis de manera más completa en el blog de nuestro cole <http://cronicravilluercas.blogspot.com.es/>.

Este proyecto lo estamos poniendo en práctica un total de siete personas (seis maestros/as y una monitora de las actividades formativas complementarias). Estoy convencido que a medida que vayamos profundizando año tras años y de que se vayan viendo los resultados tan positivos que obtenemos con Mindfulness el número de personas en el proyecto se va a ir ampliando y poniendo buenas intenciones todo llegará, todo pasará y todo cambiará porque la sociedad necesita un cambio y si desde estas edades lo trabajamos el cambio lo tendremos en la siguiente generación. Estar continuamente en el pensamiento y estresados nos esta llevando a tener graves problemas de salud y el mejor antídoto ante esta situación es vivir en el presente con atención plena. ¡Empezamos!

### **Todos los días al comenzar la mañana el responsable de clase lee lo siguiente:**

*“Lleva tu atención a la respiración durante unos segundos, percibe las sensaciones corporales, dale la bienvenida a tus emociones cuando te visiten en cada momento, ábrete a todos tus sentidos a lo largo de la mañana, acepta plenamente la realidad sea cual sea y vive aquí y ahora llenándote de agradecimiento.”*

A continuación, lee la frase o la palabra de la pizarra que trabajamos a lo largo de la semana como por ejemplo “toda dificultad es una superación de uno mismo, alegría, felicidad, calma...” Estas frases nos hacen crecer interiormente.

Todo esto junto con las tres palabras mágicas (GRACIAS, POR FAVOR Y PERDÓN), STOP, ATENCIÓN PLENA Y EL DIBUJO DE CORAZÓN SONRIENTE están en la pizarra de clase y la tienen que escribir en sus cuadernos a diario porque, como bien sabemos, aquello que escribimos lo interiorizamos más. Otras veces hacen un dibujo con lo que les ha resultado esta práctica y se lo explican a los compañeros e incluso nos contamos anécdotas personales que han surgido para darnos cuenta de los avances.

Pero antes de empezar con la clase habitual, hacemos una pequeña meditación colocando el cuerpo en postura de atención plena (pies por delante de la silla sin cruzar, espalda recta, manos en las piernas, hombros relajados, barbilla ligeramente inclinada hacia el pecho y coronilla apuntando al techo) y hacemos una respiración profunda, y un escaneo corporal en los distintos puntos de apoyo de nuestro cuerpo (pies, glúteos, manos, espalda, hombros, cabeza, cara sonriendo, respiración y corazón). Cuando llegamos al corazón nos llevamos las manos y damos las gracias por estos latidos de este nuevo día y por estar todos juntos en la clase, pedimos perdón si nos hemos dañado con el pensamiento o hemos dañado a otra persona de manera consciente o inconsciente y pedimos por favor que todos los seres vivos del lugar donde vivimos tengan un buen día. Finalmente ponemos la intención de la mañana en nuestro corazón, esta intención puede ser que nos sintamos felices y contentos a lo largo de la mañana... siempre una intención que este fuera de lo material. Hacemos una respiración profunda y abrimos lentamente los ojos.

Con esta práctica el alumnado empieza la clase más tranquilo y concentrado. Y empezamos a trabajar las emociones y el presente con nuestro cuerpo.

La práctica de gracias, por favor y perdón también la amplio a Educación Física. Por un lado, decimos



gracias a la entrega del material de esta clase y al final de la clase nos ponemos en círculo y pedimos perdón a algún compañero/a si se ha sentido mal con lo que ha acontecido o pedimos por favor si tenemos que decirle algo algún compañero/a que tenga que hacer o decir las cosas de otra manera para la próxima vez.

Estas tres palabras son muy importantes en nuestra vida y en la vida de la persona que tenemos en frente porque hacen que se sientan bien. Con la palabra gracias sentimos la gratitud por todo lo que tenemos y por todo lo que nos rodea. La palabra perdón nos hace liberarnos del malestar y la tensión que se ha producido por ese desencuentro tal y como me han dicho el alumnado al final del trimestre y con la palabra por favor nuestras peticiones son asertivas y menos agresivas de lo que acostumbran a ser. Las prácticas continuadas de estas palabras previenen el bullying en los centros escolares.

Me doy cuenta que todo esto nos lo enseñan de pequeños. Cuando los niños/as están en edades comprendidas entre los 3 y los 6 años, pero luego se nos olvida con el paso de los años porque no se sigue practicando y en el recordatorio está el aprendizaje y debemos dar ejemplo porque, como dijo Albert Einstein, "dar ejemplo no es la principal manera de influir en los demás, es la única manera".

## A las 11 hacemos una pequeña parada para hacer el STOP

**STOP** significa: **S**ilencio mental, **T**omo aire por la nariz e inflo el globo del abdomen, **O**bservo la respiración y exhalo todo lo despacio que pueda y **P**rosigo lentamente aquello que esté haciendo)

En este momento hacemos seis respiraciones profundas y vamos contando uno al subir y uno al bajar, dos al subir dos al bajar, tres al subir tres al bajar y ahora lo mismo desde el tres al uno. Cuando

termino estoy unos segundos más subiendo y bajando, siempre con la atención en mi mejor amiga: LA RESPIRACIÓN.

Esta práctica nos hace descansar y relajarnos durante dos minutos de la carga mental de las tareas académicas de la mañana, estando en nuestro cuerpo que es el presente y nos aporta energía para lo que queda de mañana hasta el recreo.

Este STOP también lo practicamos en las clases de Educación Física cuando salimos a la calle como toma de contacto con el exterior y a la vuelta para entrar más calmados en el interior. A continuación se cambian de ropa en silencio. Cuando están en silencio en el baño se dan cuenta de lo que hacen y están en el presente, antes cuando hablaban no se daban cuenta incluso si se habían cambiado o no, tal y como me han dicho el alumnado en alguna ocasión.

Cuanto más se practique el STOP más te beneficiarás de sus resultados porque son momentos que cuerpo y mente son uno y con el paso de las semanas nos damos cuenta que estos segundos son muy positivos porque gano en presencia, atención, concentración y discernimiento de todo lo que va aconteciendo en la vida tanto de profesores como de alumnos/as.

Insisto que trabajando esto desde estas edades el alumnado de la siguiente generación tendrá unos niveles de felicidad más plenos y duraderos y tendrán menos sufrimiento en sus vidas, porque estar apegados al pensamiento del pasado genera depresión y el pensamiento del futuro produce ansiedad y todas las consecuencias tanto físicas como emocionales que ello conlleva.

## Alimentación consciente, una vez a la semana.

Esta práctica les ha hecho valorar los alimentos que estamos tomando en ese momento y lo

## ■ Colegio CRA LAS VILLUERCAS



afortunados que somos por poder nutrarnos día a día. Nos hacemos conscientes de toda la cadena alimentaria que se ha producido hasta tener aquí ese alimento, es decir, las personas que han cultivado esos alimentos, el clima adecuado para que puedan crecer esos alimentos, el transportista por ir a por ellos y llevarlos hasta la tienda correspondiente, el tendero de la tienda por colocarlo y por supuesto a nuestros trabajos y al trabajo de sus padres para poder adquirir estos alimentos. Insisto mucho que por suerte tenemos alimentos para comer, pero que otros muchos niños del mundo no son tan afortunados, y que debemos valorar todo lo que tenemos mucho más de lo que lo hacemos. Tomando contacto con todos los sentidos hacen que no se caiga en el automatismo de comer por comer y se coma estando perdido en el pensamiento y no disfrutemos de esos manjares tan ricos que comemos a diario.

A continuación, vemos lo que vamos a comer, lo olemos, lo tocamos, lo escuchamos apretándolo y finalmente lo degustamos poniendo atención plena sobre lo que comemos, sus sabores, estando atentos en masticar los alimentos, como lo tragamos y disfrutamos mucho más de esta gran experiencia que es poder comer y alimentarnos sanamente.

Con esta práctica se dan cuenta de que los alimentos están más ricos porque ahora los saboreamos con atención.

### **Cepillado de dientes conscientes, una vez a la semana.**

Con esta práctica se han dado cuenta de lo importante que es mantener una boca sana, porque gracias a una dentadura sana podremos seguir comiendo cosas muy ricas en el futuro. Hacemos una limpieza de dientes consciente (las muelas de arriba hacemos círculos en su parte superior, en su parte inferior arrastramos hacia arriba y en la parte

central movemos el cepillo en horizontal). Esto lo hacemos tanto derecha e izquierda, pasando después por los dientes centrales tanto dentro como fuera y finalizando en la limpieza de la lengua y encías.

Nos hemos dado cuenta que de los pensamientos en esta práctica están muy movidos y para ello lo que hacemos es llevar la atención a lo que estamos haciendo. Contamos hasta cinco cada zona que estemos limpiando, de esta manera todas las zonas bucales quedan limpias por igual. Se hace mucho inciso en el movimiento del cepillo y la presión correcta que deben usar en el momento de la limpieza para no dañar el esmalte.

Algunos de ellos me dicen que no se lavan los dientes en casa con la frecuencia que debieran y que esta práctica les está ayudando para darse cuenta de lo importante que es una buena higiene bucodental. Antes de empezar con el cepillado olemos la pasta, tocamos el cepillo, lo vemos, lo escuchamos dando uno toquecitos con la otra mano. Es importante empezar a trabajar con todos los sentidos, así no hacemos las tareas automáticamente.

### **Prácticas después del recreo**

Las prácticas que hacemos después del recreo son varias y sería extender demasiado este artículo. Invito a todos los lectores que vayan al blog de nuestro colegio y se lo lean para ver de que tratan cada una de ellas.

Una de las que más les ha gustado es EL ÁRBOL DE LOS DESEOS. Se trata de un recorrido imaginario por un bosque, hay un árbol centenario con palomas: las palomas de los deseos. Según me iban diciendo de semana en semana, algunos de estos deseos se han cumplido y esto les hace sentirse más felices, contentos y con más energía. Los deseos que trabajamos en Mindfulness no son

## Primeros pasos mindfulnianos en el Colegio CRA Las Villuercas. ■



deseos materiales o mundanos, sino trabajamos con deseos más interiores. Dejamos que el deseo llegue cuando tenga que llegar, pero sin apegarnos a querer conseguirlo en un momento concreto porque ese apego nos produce sufrimiento. Ponemos toda la intención para que se cumpla, y llegará cuando tenga que llegar, pero llegará seguro, antes o después.

### Al final del día

Antes de irnos del colegio para casa, hacemos un STOP, nos despedimos con un saludo de NAMASTE de yoga y a continuación, vemos la puerta de las emociones donde decimos que emoción nos llevamos para casa. Unos días se llevan una emoción otros días otra y se dan cuenta que todo es IMPERMANENTE y que cada día es diferente.

### Otros aspectos que también trabajamos en clase son:

#### ■ La silla de la comunicación consciente

Esta práctica ha tenido muy buenos resultados. He comprobado que en estas edades hay poca asertividad, dicen las cosas de manera brusca, provocando conflictos por las formas y modales.

La asertividad es fundamental para mejorar las relaciones con los demás. Para ello tengo una estructura que dice así: "Te comprendo que... pero no estoy de acuerdo... y te pido por favor que..." primero habla uno y el otro escucha; luego viceversa para que ambos expresen su desacuerdo de lo que ha sucedido.

Lo segundo más importante es respetar la opinión de la otra persona. No pasa nada por no pensar igual, pero lo que sí tenemos que hacer es respetar su punto de vista, de esta manera ninguna opinión es mejor ni peor, solo son opiniones. El respeto hacia uno mismo y a la otra persona es otro de los pilares de Mindfulness.

Con esta práctica la velocidad en la comunicación también la hemos mejorado porque hay muchas veces que la comunicación es acelerada y así no se pueden arreglar los asuntos que haya que tratar. Si la comunicación es más tranquila, los pensamientos también lo son y todo fluye mucho mejor la expresión de la cara, el volumen, el cuerpo... Son aspectos a tener en cuenta para tener una buena comunicación con la persona que tenemos en frente y se deben acostumbrar desde estas edades a solucionar sus diferencias asertivamente y no dejándose arrastrar por la rabia que es lo que habitualmente suele pasar.

Al finalizar esta práctica, el alumnado se sentía mejor consigo mismo y con la otra persona y es una buena herramienta para sentirse más feliz en la comunicación.

Las cosas hay que hablarlas a su debido tiempo y forma. Esta comunicación viene también fenomenal trabajarla para el claustro de profesores del centro para que haya un ambiente de trabajo cálido y adecuado.

#### ■ Atención plena a la postura, a la escritura y a la sonrisa

Cuando digo "atención plena a la postura", corrigen su postura. Una buena higiene postural es fundamental en estas edades para que de mayores tengan menos dolores de espalda. Están creciendo y su estructura ósea y muscular deben trabajarla desde la postura porque una postura equilibrada te hace estar en el presente con la energía y atención correcta. Un día un niño me dijo: "cuándo la espalda esta hacia atrás observo pensamientos del pasado, cuando mi cuerpo esta hacia adelante mis pensamientos son del futuro y cuando estoy en equilibrio o atención plena estoy en el presente."

Esto fue un magnifico descubrimiento y es real desde el punto de vista del pensamiento que os invito a que pongáis en práctica.

## ■ Colegio CRA LAS VILLUERCAS



Cuando digo “atención plena a la escritura”, la mano, que a veces está por debajo de la mesa, sube para apoyarla en el cuaderno y, de esta manera, mejorar su escritura y su atención a lo que está haciendo en este momento presente.

Al decir “atención plena a la sonrisa”, ponemos una sonrisa en la boca. Trabajar con una ligera sonrisa en la cara hacen que se sientan más contentos en este momento y más presente. El trabajo es mucho más llevadero. Tich Nahn Hanm nos dice que la sonrisa tiene unos efectos muy beneficiosos en nuestra salud mental y nos libera de tensiones que nos acumulamos innecesariamente. La sonrisa en nuestra cara nos hace disfrutar del momento presente, y no está reñida con la forma de trabajar. El trabajo de esta manera es más fructífero.

Y para finalizar, comentar que en Educación Física practicamos un movimiento de yoga cada día, unos segundos, para seguir trabajando el momento presente que es nuestro cuerpo.

Al regresar a clase venimos en silencio contando las pisadas. Esta práctica nuevamente es para estar en el presente. Luego, les gusta que les pregunte el número de pasos que han contado ellos.

### ■ El recorrido corporal de la hormiguita

Nos sentamos en postura de atención plena y hacemos una respiración profunda apareciendo en nuestros pies dos hormiguitas una en cada pie. ¿Nos hacen cosquillas, se mueven los pies, que temperatura tienen nuestros pies? Y las hormiguitas siguen caminando por nuestro cuerpo hasta las rodillas, manos, hombros, cabeza, cara, cuello, espalda, abdomen y corazón. Y aquí se quedan unos segundos muy agusto sintiendo los

latidos del corazón y desde aquí saltan y se van al suelo y se despiden de nosotros/as deseándonos tener una buena clase. A lo lejos no saludan con las antenas hasta que han desaparecido. Hacemos una respiración profunda y abrimos los ojos.

### ■ Con las madres también hacemos un taller de Mindfulness al mes.

En el taller explico todo lo que vamos haciendo en clase y así lo puedan poner ellas en práctica para sí misma y para sus hijos/as. Ellas se dan cuenta lo importante que es parar porque llevamos una vida demasiado estresante. Mindfulness nos hace estar en el momento presente. A continuación, recojo testimonios que nos han aportado:

*“Mindfulness es una práctica muy interesante y sencilla, me relaja y me hace consciente del tiempo que nos perdemos en el pasado y en el futuro sin disfrutar del momento presente. Es una herramienta que hay que trabajarla mucho. Si nos tomamos en serio esta práctica evitaremos problemas de mayor, porque es muy beneficioso tanto para niños como para adultos.”*

Se hacen consciente que muchos de los problemas de salud que tenemos es como consecuencia de estar continuamente pensando acerca de ese pasado y ese futuro, dándose cuenta que lo mejor de todo es aceptar el momento presente sin juicio.

*“Con esta herramienta estoy más atenta a lo que ocurre a mi alrededor.”*

Como se puede comprobar por todo lo redactado, el trabajo en su conjunto nos dará su fruto con el tiempo. La semilla son los niños, el agua y el sol somos nosotros maestros/as y familias y las malas hierbas son los pensamientos a los que nos apegamos en el pasado (generan depresión) y en el futuro (generan ansiedad). Si enseñamos a nuestro alumnado a vivir en el presente, recogeremos frutos maduros con un gran aroma y sus vidas estará llena de paz, alegría y felicidad.

Muchas gracias a todas las personas que trabajan con Mindfulness en el colegio y están creyendo en esta gran herramienta y espero haber encendido una bombillita en otras muchas personas para trabajar con esta herramienta, de aquí en adelante y en sus centros educativos. Esa es mi única intención al escribir este artículo, que se beneficien muchas personas de disfrutar y vivir una vida más presente y en el presente. Gracias de corazón a las personas que hacen posible esta difusión. ■