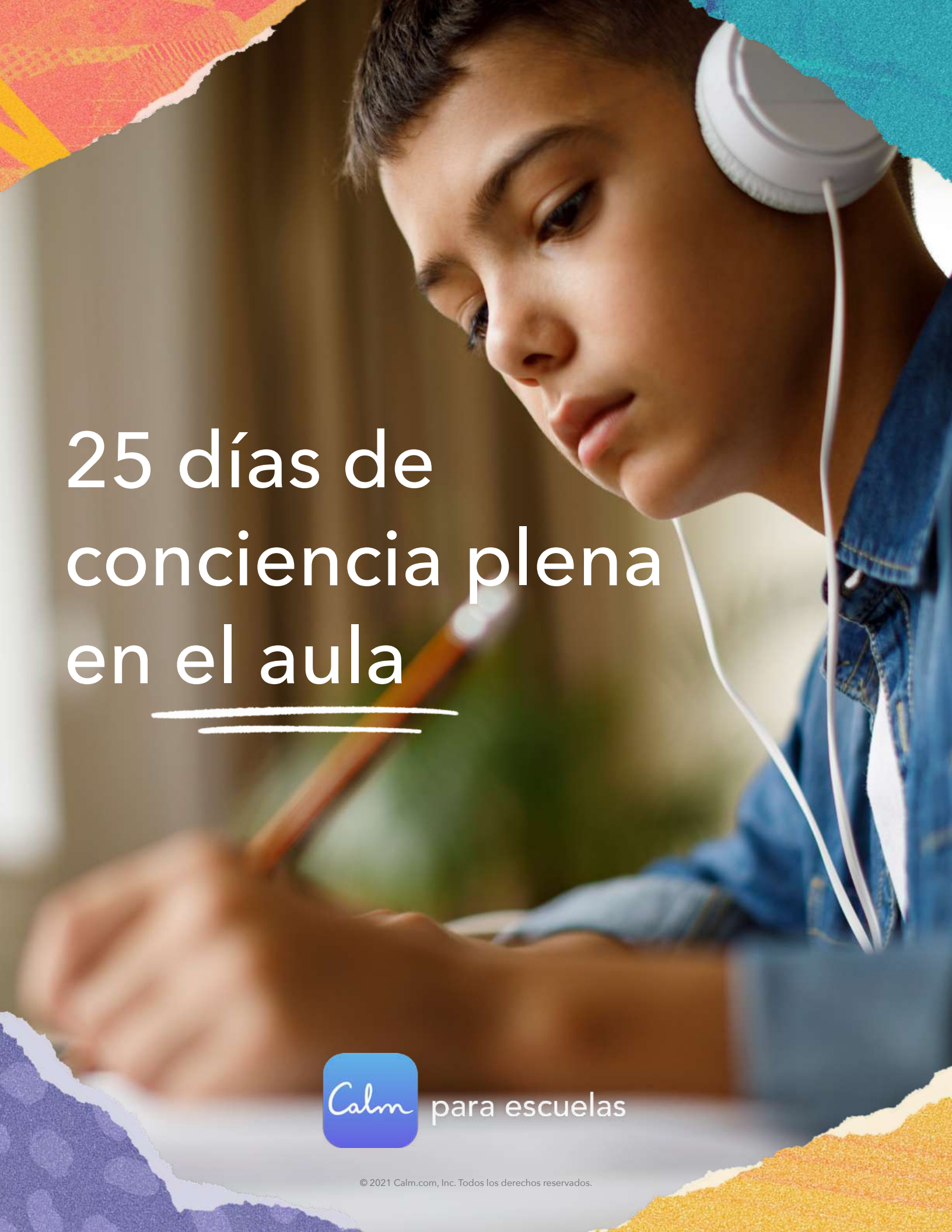


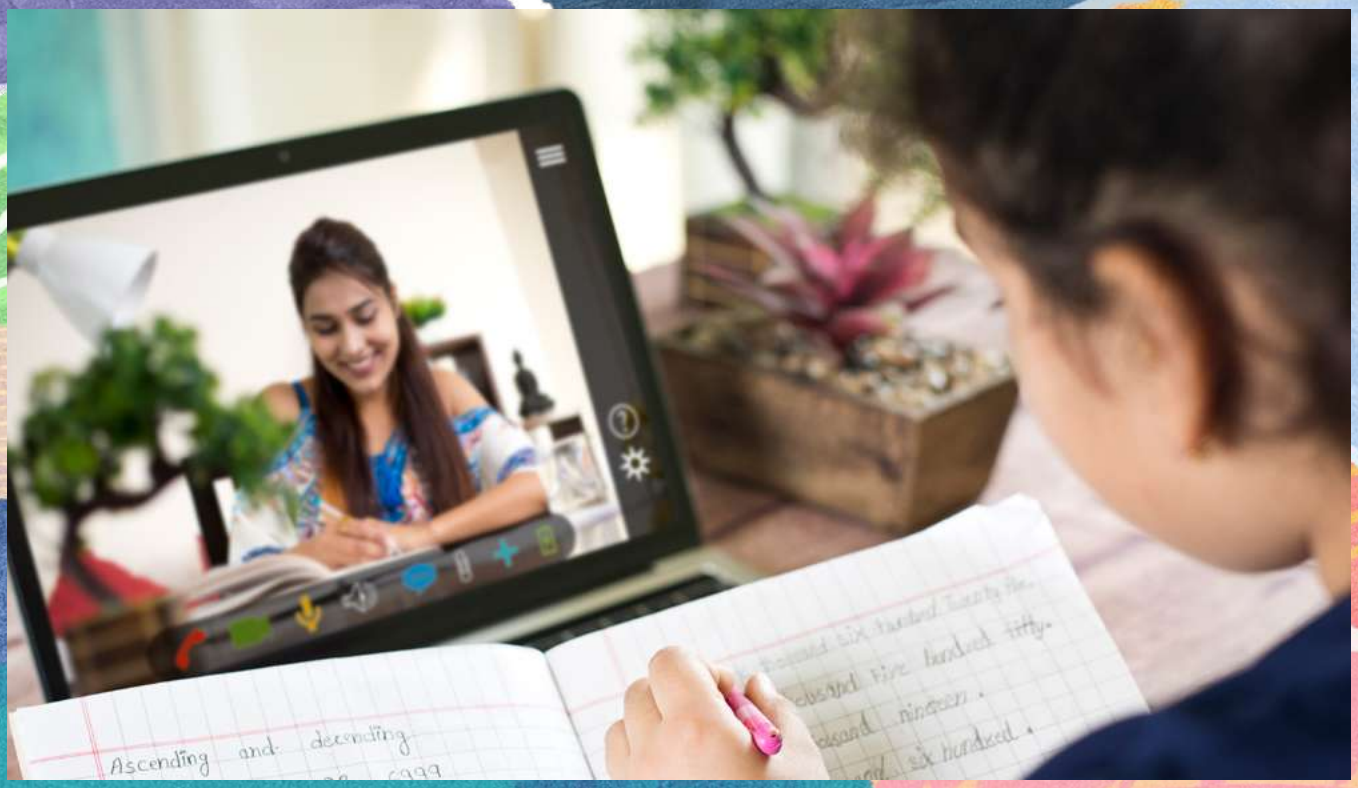
25 días de conciencia plena en el aula

Calm para escuelas

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

Índice

Introducción	3
Consejos sobre esta guía	4
¿Qué es la conciencia plena?	5
Calendario para imprimir	6
Encontrar la calma	7
Burbuja de respiración	9
Moverse con música	10
Descansar con música	11
Los sentidos	12
Alimentación consciente	13
Meditación	15
Apretar y soltar	16
Caminata consciente	17
Paisajes sonoros	19
Respiración consciente	20
Gratitud	21
Los sentimientos	22
Reflexión	23
El latido del corazón	24
Contar la respiración	25
Campanadas de conciencia	26
Recordar momentos alegres	27
Bondad amorosa	29
Momento de tranquilidad	30
Contemplación del cielo	31
Informe meteorológico	32
Exploración corporal	33
Respiración oceánica	34
Carta a tu futuro yo	36



¡Qué alegría que estés aquí!

¿Qué crees que sucedería si cada día escolar incluyera un momento de tranquilidad y relajación? ¿Cómo podría la conciencia plena reforzar la salud mental y física de los estudiantes y los educadores(as) por igual? ¿Qué se podría lograr en un mundo en el que la próxima generación contara con herramientas para contribuir a la resiliencia y la paz?

En Calm, nuestra misión es hacer del mundo un lugar más feliz y saludable, y creemos que la generación más joven es la que comenzará con este cambio. Por eso, nos entusiasma tanto incorporar la conciencia plena en las aulas de todo el mundo. Nuestro objetivo es lograr que los educadores y los estudiantes prosperen en estos tiempos de cambios constantes. Hemos diseñado el programa *25 días de conciencia plena en el aula* para que los atareados educadores y educadoras puedan incorporar la conciencia plena en sus aulas con facilidad. Desde ejercicios de respiración hasta meditaciones y actividades de relajación, cada día propone una nueva exploración consciente que cuenta con un plan de lección. En el recorrido, los estudiantes descubrirán nuevas prácticas que servirán para mejorar la concentración, manejar el estrés, regular las emociones y desarrollar la compasión.

Comencemos.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

Algunos consejos sobre esta guía

→ Procura haber establecido la cultura educativa y el sentido de comunidad necesarios para mantener un entorno de aprendizaje seguro. Las prácticas que invitan a conectarnos con el presente pueden evocar sentimientos de vulnerabilidad, así que es fundamental que los estudiantes se sientan seguros. Además de cultivar la confianza y el respeto en el aula, brindar opciones es otra herramienta importante para generar seguridad. Por ejemplo, siempre ofrece a los niños la opción de mantener los ojos abiertos, en lugar de obligarlos a cerrarlos. Si quieres obtener más información, consulta el siguiente artículo (en inglés) Nine Ways To Ensure Your Mindfulness Teaching Practice Is Trauma-Informed.

→ Conoces a tus estudiantes mejor que nadie, así que puedes adaptar las actividades en función de sus necesidades y la estructura del aula. Quizá los estudiantes podrían aprovechar las preguntas para reflexionar y escribir las respuestas en sus diarios. O tal vez sería útil pedirles que formen un círculo y que compartan sus pensamientos con el resto de la clase.

→ Es probable que los estudiantes tengan diferentes experiencias con cada actividad, incluso de un día para el otro. Recuérdales que no se desanimen si una actividad no dio los mismos resultados que obtuvieron el día anterior o si estos resultados no son iguales a los de otros compañeros. La actitud de conciencia plena supone observación. No es necesario actuar de una manera en particular. Es importante saber que prestar atención, a menudo, puede propiciar un cambio.

→ Para cada actividad, incluimos más de una pregunta para reflexionar, porque la contemplación se despertará en cada estudiante a partir de un indicador diferente. Recomendamos dejar que los estudiantes decidan qué preguntas quieren responder para involucrarlos en el proceso de reflexión.

→ Cada estudiante emprende su propio camino, así que es importante no obligarlos a incursionar en la práctica de la conciencia plena. Si observas que no participan, siempre puedes averiguar si necesitan más apoyo. Ahora mismo estás sembrando las semillas y no hay problema si no ves el crecimiento de inmediato. Nunca se sabe en qué momento reflexionarán y sentirán gratitud por las herramientas que compartiste.

→ Encuentra una manera de entusiasmar a los estudiantes con esta aventura consciente. Tal vez puedas imprimir un calendario para cada estudiante con adhesivos que puedan añadir después de cada sesión. O quizá puedas hacer un calendario grande para colocar en la pared del aula, así todos pueden ver su progreso.

→ Esta guía incluye enlaces a todo el contenido de la aplicación Calm que necesitas. Recomendamos hacer clic en cada enlace y tocar ♥ para añadir las sesiones a tus favoritos y encontrarlas fácilmente en la pantalla de inicio de la aplicación.

→ Calm también está disponible en inglés, francés, alemán, portugués y coreano. Ve a "Configuración" en la pestaña "Más" para cambiar el idioma.

→ Antes de comenzar con la clase, piensa en cómo reproducirás las sesiones de Calm en el aula. ¿Conectarás el teléfono a un altavoz Bluetooth? ¿Utilizarás la aplicación de escritorio y la conectarás a un proyector?

→ Lo más importante es que pases un buen momento. No hay formas correctas ni incorrectas de practicar la conciencia plena: se trata de aprender más sobre ti y el mundo que te rodea.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

¿Qué es la conciencia plena?

La conciencia plena es una práctica que consiste en prestar atención al presente de forma deliberada, con amabilidad y curiosidad. La conciencia plena tiene sus orígenes en las tradiciones contemplativas de Oriente, pero no es una disciplina religiosa ni dogmática. La practican personas muy diferentes en todo el mundo, con culturas y creencias espirituales diversas. La esencia de la conciencia plena es maravillosamente simple. Practicamos volver a concentrarnos en el aquí y el ahora. Eso puede ser difícil porque la mente viaja mucho en el tiempo, haciendo planes para el fin de semana o recordando una experiencia vergonzosa. Sin embargo, el cuerpo siempre está en un solo lugar. Así que utilizamos el cuerpo como ancla para centrar la mente en el presente. Inténtalo. ¿Puedes sentir las plantas de los pies? ¿Puedes observar lo que sientes en el pecho? ¿Puedes conectarte con la respiración? Cuando logramos conectarnos con el cuerpo y los sentidos, creamos conciencia de la vida a medida que la transitamos, momento a momento. Esto es la conciencia plena.

Practicamos la conciencia plena para:

- Sentir más tranquilidad
- Conocernos mejor a nosotros mismos
- Controlar las reacciones y estabilizar nuestras emociones
- Mejorar la concentración y aumentar nuestro grado de atención
- Aliviar el estrés
- Mejorar las relaciones con amigos y familiares
- Desarrollar la compasión
- Aumentar la paciencia
- Fortalecer la resiliencia

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

LISTA

25 días de conciencia plena en el aula

- Día 1: Encontrar la calma
- Día 2: Burbuja de respiración
- Día 3: Moverse con música
- Día 4: Descansar con música
- Día 5: Los sentidos
- Día 6: Alimentación consciente
- Día 7: Meditación
- Día 8: Apretar y soltar
- Día 9: Caminata consciente
- Día 10: Paisajes sonoros
- Día 11: Respiración consciente
- Día 12: Gratitud
- Día 13: Sentimientos
- Día 14: Reflexión
- Día 15: El latido del corazón
- Día 16: Contar la respiración
- Día 17: Campanas para tomar conciencia
- Día 18: Recordar momentos de alegría
- Día 19: Bondad amorosa
- Día 20: Momento de tranquilidad
- Día 21: Contemplar el cielo
- Día 22: Informe del clima
- Día 23: Exploración corporal
- Día 24: Respiración oceánica
- Día 25: Carta a tu futuro yo

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 1

Encontrar la calma

Fundamentos del ejercicio:

Nuestro cuerpo reacciona constantemente a todo lo que nos rodea, a menudo sin que lo percibamos de manera consciente. Si alguna situación nos resulta estresante o agobiante, entramos en modo de lucha, huida o paralización. *¿Tengo que protegerme o huir?* Si nos sentimos seguros y conectados, podemos abrirnos y vivir nuestra experiencia. *¿Está bien relajarse?*

Cuando exploramos nuestro entorno y confirmamos que no estamos en peligro, nuestro sistema nervioso puede relajarse. Quizá a los estudiantes les interese saber que los psicólogos descubrieron esto al observar cómo los animales evalúan todo lo que los rodea y cómo reaccionan ante ello.

Comenzamos nuestro programa *25 días de conciencia plena en el aula* con este ejercicio para reconocer las condiciones necesarias para explorar de manera segura la introspección, la relajación y la meditación.

Actividad de conciencia plena:

1. Reproduce la pista Bright Future a fin de crear un espacio seguro para esta experiencia.
2. Lee el siguiente guion para guiar a los estudiantes en esta primera actividad. Puedes leerlo directamente o adaptarlo en función de las necesidades específicas del aula.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

Guion:

Nota: Los espacios entre líneas indican que puedes hacer una pausa y dar tiempo a la clase para seguir las instrucciones.

"Para comenzar, ponte de pie o busca un lugar cómodo donde sentarte. Cualquier opción está bien. Elige la que te resulte mejor en este momento.

Observa las partes del cuerpo que están en contacto con otras superficies. Siente los pies en el suelo o la espalda contra la silla. Puedes descansar en ese apoyo si sientes que te hace bien ahora.

Cuando sientas que es el momento, comienza lentamente a mirar a tu alrededor. Mantén la concentración, pero puedes mover las partes del cuerpo que necesites para explorar todo lo que te rodea. Gira con la cabeza, los hombros y el torso. Mira de un lado a otro y de arriba a abajo. Tómate tu tiempo y sigue moviéndote lentamente.

¿Qué ves? Observa los colores, las formas y las texturas. Observa las cosas que te gustan y las que no.

Ahora concéntrate en un objeto del aula que te guste y que te ayude a sentir calma. Inhala profundo y quédate allí unos segundos, contemplando en silencio el objeto que elegiste.

Tómate un momento para observar cómo te hace sentir ese objeto. Quizá te sientes bien, feliz, mejor, en paz o en calma. No hay una forma correcta de sentir. Y tus sentimientos pueden cambiar, pero, por ahora, observa cómo te hace sentir ese objeto.

Cuando nos tomamos un momento para mirar a nuestro alrededor, a menudo podemos encontrar cosas o personas que nos hace sentir bien. Esta puede ser una buena estrategia cuando notas que te cuesta relajarte o cuando sientes estrés. La próxima vez que quieras vivir sensaciones agradables, intenta volver a concentrarte en las cosas o personas que te hacen bien. También puedes probar esta técnica cuando estés en otros lugares.

Y, cuando sientas que es el momento, vuelve a la posición inicial.

Tómate unos instantes para darte las gracias por probar esta actividad".

Pregunta para reflexionar:

¿Qué cosas te ayudó a sentir calma? ¿Qué otros sentimientos surgieron? ¿Qué te gustó del objeto?

CONSEJO DE CALM

Para obtener más información sobre la reacción que provoca el estrés y cómo generar un espacio seguro en el aula, consulta el siguiente libro recomendado: (en inglés) The Trauma-Sensitive Classroom: Building Resilience with Compassionate Teaching

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 2

Burbuja de respiración

Fundamentos del ejercicio:

Desacelerar e inhalar profundamente es una de las mejores formas de reducir el estrés en el cuerpo. La inhalación y la exhalación aportan diferentes dones. Las inhalaciones expanden, estimulan, revitalizan y abren. Las exhalaciones calman, estabilizan y relajan. Combinadas, ayudan a poner el cuerpo y la mente en equilibrio.

La burbuja de respiración de Calm es una visualización guiada para lograr concentrarse en la respiración.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que perciban cómo se sienten física a emocionalmente.
2. Reproduce el ejercicio Burbuja de respiración durante 1 y 3 minutos.
3. Pregunta a los estudiantes si notaron algún cambio físico o emocional durante el ejercicio de respiración o después de la actividad. Haz hincapié en que no hay una respuesta correcta, sino que esta información nos permite conocernos mejor a nosotros mismos.

Pregunta para reflexionar:

¿Cómo te sientes después de inhalar profundamente? ¿Notaste una diferencia antes o después? ¿Cómo se diferencian la exhalación de la inhalación? ¿En qué situaciones de la vida cotidiana podría resultarte útil trabajar con la respiración como lo hiciste hoy?

CONSEJO DE CALM

La aplicación de Calm te permite experimentar con la respiración y sus diferentes duraciones, y con las pausas entre la inhalación y la exhalación. Explora todo y fíjate qué te gusta más.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 3

Moverse con música

Fundamentos del ejercicio:

Cuando elegimos concentrarnos conscientemente en la música en lugar de dejar que suene de fondo, se convierte en una actividad de conciencia plena. Antes de sumergirse en una meditación más formal, muchos estudiantes descubren que escuchar música es una manera agradable de comenzar a entrenar su atención. Este enfoque lúdico nos recuerda que, aunque la meditación puede requerir esfuerzo y disciplina, también es importante para fomentar una sensación de liviandad.

Actividad de conciencia plena:

1. Reproduce la pista Panorama (4 minutos).
2. Indica a los estudiantes que escuchen la música atentamente.
3. Cuando estén listos, pídeles que se muevan al ritmo de la música. Invítalos a hacer movimientos grandes o pequeños. A quedarse en la silla o a desplazarse por el aula. A bailar, estirarse, caminar, sacudirse o jugar moviendo las muñecas, las manos o los dedos. Puedes adaptar estas instrucciones a los estudiantes y al espacio del que dispongas. Por ejemplo, si tienen que quedarse en las sillas, explora movimientos en posición sentada, como movimientos del cuello en forma circular, movimientos de brazos, movimientos suaves de los dedos de los pies y estiramientos laterales.
4. Pídeles que observen si dejan de prestar atención a la música y comienzan a pensar o a preocuparse por otra cosa. Invítalos a concentrarse nuevamente en la música.
5. Cuando la música termine, pide a los estudiantes que se queden quietos durante un par de respiraciones y que noten cómo se sienten después de moverse al ritmo de la música.

Pregunta para reflexionar:

¿Qué disfrutaste cuando te moviste al ritmo de la música? ¿Qué te resultó difícil cuando te moviste al ritmo de la música? ¿Qué cosas te distrajeron y te hicieron dejar de prestar atención a la música?

CONSEJO DE CALM

"Sabemos que participar en bailes improvisados ayuda a las personas a desarrollar el pensamiento divergente, es decir, el que permite encontrar muchas respuestas a un mismo problema. Por otro lado, participar en un baile muy estructurado las ayuda con su pensamiento convergente, en el que se intenta buscar una única respuesta a un problema".

— Dr. Peter Lovatt
(autor de The Dance Cure).

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 4

Descansar con música

Fundamentos del ejercicio:

A medida que vamos comenzando poco a poco nuestra meditación del día, nos concentraremos en la música mientras permanecemos quietos. Explorar la práctica de la quietud con música puede ser útil para que los estudiantes se relajen con más facilidad y dejen de lado la idea de que existe una forma "correcta" o "incorrecta" de abordar las prácticas de conciencia plena.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que busquen una posición cómoda. Pueden relajarse en la silla o, incluso, acostarse en el suelo. Si te parece bien, pídeles que cierren los ojos o, si prefieren mantenerlos abiertos, indícales que relajen la mirada o los ojos.
2. Reproducir A Quiet Day (6 minutos).
3. Cuando empiece a sonar la canción, motiva a los estudiantes a relajarse y a escuchar la música atentamente. Diles que no tienen que hacer nada en este momento, solo descansar y conectarse con los sonidos. Pídeles que hagan lo posible para quedarse quietos y recuérdales que la quietud puede ser suave como una almohada: que mantengan la mandíbula floja, los músculos relajados y el cuerpo pesado. Si necesitan moverse, pídeles que intenten respirar profundo varias veces o hacer movimientos mínimos para acomodarse.
4. Cuando termine la canción, pídeles que muevan suavemente los dedos de los pies y de las manos, y que comiencen a mover un poco el cuerpo. Indícales que estiren los brazos por encima de la cabeza y que respiren profundo.

Pregunta para reflexionar:

¿Cómo se sintió relajarse con la música como lo hicimos en esta última sesión?

CONSEJO DE CALM

La biblioteca de Música de Calm incluye música para ayudar a las personas a concentrarse, relajarse y dormir. Escucha RIOPY's MED66 la próxima vez que necesites concentrarte y corregir varias tareas o terminar el plan de la lección del día siguiente.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 5

Los sentidos

Fundamentos del ejercicio:

Los sentidos abren el camino hacia el presente. La siguiente técnica invita a los estudiantes a conectarse con los sentidos al mirar, tocar, escuchar, oler y saborear. Es una herramienta sumamente útil cuando se trata de ayudar, tanto a adultos como a niños, a encontrar la calma en momentos de estrés.

Actividad de conciencia plena:

Pide a los estudiantes que mencionen lo siguiente:

Cinco cosas que puedan ver
Cuatro cosas que puedan tocar
Tres cosas que puedan escuchar
Dos cosas que puedan oler
Una cosa que puedan saborear

Pregunta para reflexionar:

¿Cuál es tu sentido favorito? ¿Qué notaste cuando exploraste cada sentido? La próxima vez que sientas estrés, ¿qué podrías mirar, tocar, oír, oler o saborear para sentir más tranquilidad?

CONSEJO DE CALM

La próxima vez que sientas que los pensamientos te abruman, busca la manera de conectarte con los sentidos para volver a concentrarte en el presente. Toca algo suave. Cocina algo cuyo aroma te encante. Encuentra algo en la habitación que te guste mirar. Escucha tu canción favorita. Saborea tu comida favorita.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 6

Alimentación consciente

Fundamentos del ejercicio:

Muchos de nosotros comemos del mismo modo en que hacemos varias cosas de la vida: sin pensar. Devoramos las comidas con tanta prisa, mientras nuestra mente se pone a dar vueltas por el pasado o el futuro, que apenas nos detenemos a saborear lo que estamos comiendo. La alimentación consciente es una invitación a abrir los sentidos, a comer lentamente y a saborear íntegramente cada bocado.

Preparación:

Compra suficientes uvas pasas (u otro tipo de fruta seca) para cada estudiante de la clase.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que se sienten en una posición cómoda.
2. Reparte una uva pasa a cada uno de los estudiantes y pídeles que no no se la coman y esperen hasta recibir más instrucciones.
    - De jardín de infantes a 8.° grado: Lee el guion que figura debajo.
    - De 9.° a 12.° grado: Reproduce la actividad de alimentación consciente.

Guion:

Nota: Los espacios entre líneas indican que puedes hacer una pausa y dar tiempo a la clase para seguir las instrucciones.

"Juntos, exploraremos la práctica de la alimentación

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

consciente para despertar los sentidos y estar más presentes mientras comemos.

Para comenzar, tómate un momento para mirar la uva pasa que tienes en la mano. ¿Qué ves? Observa el color y la forma.

Ahora, levanta la uva pasa, tómala con los dedos y haz una pausa para sentir su textura. Percibe cómo la sientes en la mano. ¿La textura es suave o áspera? ¿Firme o esponjosa? ¿Es pesada o liviana?

Ahora acerca la uva pasa a la nariz. ¿Qué olor tiene? El olor, ¿es fuerte o suave?

Percibe si tienes hambre. ¿Qué sucede en el interior de la boca? ¿Te resulta difícil resistirte a comer la uva pasa?

Y ahora, acerca la uva pasa a los labios y, sin morderla, ponla en la lengua. Sin masticarla, hazla girar un poco dentro de la boca. Tómate un momento para percibir cómo se siente.

Por último, comienza a masticarla. Saboréala de manera lenta y consciente. Intenta no tragarla por ahora; haremos eso en un momento.

Percibe su textura y su sabor. ¿El sabor es dulce, agrio, salado o amargo? ¿La textura es crujiente o suave, difícil de masticar o cremosa?

Mientras masticas, toma conciencia de los sonidos. ¿Escuchas un crujido o un burbujeo cuando muerdes?

Y, cuando sientas que es el momento, traga y percibe qué sucede cuando la comida ya no se encuentra en la boca. ¿Cómo se siente cuando pasa por la lengua y la garganta en dirección hacia el estómago? ¿Te ha quedado algún sabor en la boca?

Por último, tómate un momento para agradecer el alimento que has comido. Agradece a la comida por alimentarte y nutrirte".

Preguntas para reflexionar:

¿Qué aprendiste cuando bajaste el ritmo y pudiste despertar los sentidos mientras comías? ¿Qué te resultó más difícil? ¿Qué disfrutaste de la experiencia?

CONSEJO DE CALM

- Escucha Gratitud antes de comer
- Descarga el Diario de alimentación consciente de Calm (en inglés)

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 7

Meditación

Fundamentos del ejercicio:

La vida está repleta de altibajos, incertidumbre y cambios, como las olas en el océano. Esta imprevisibilidad puede generar entusiasmo y regocijo, pero también miedo y estrés. La meditación sirve como herramienta para poder desplazarnos por el agua y surfear las olas. Es una invitación a concentrarnos en el presente, en lugar de abrumarnos con preocupaciones sobre el futuro (*¿Y si no apruebo el examen?*), con lamentaciones sobre el pasado (*¡No entiendo cómo dije/hice eso!*) o con creencias sobre nosotros mismos que son inútiles (*¡No sirvo para nada!*). La conciencia plena crea un lugar estable y compasivo entre las imprevistas idas y vueltas de la vida. Desacelerar lo suficiente como para hacer una pausa y meditar no solo nos ayuda a sentirnos más alegres y apacibles, sino también a encontrar claridad y a tomar mejores decisiones.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que adopten una posición cómoda. Puede ser sentados o acostados.
2. Reproducir
   - De jardín de infantes a 1.° grado: Sesión introductoria para estudiantes de 5 a 6 años (6 minutos)
   - De 2.° a 5.° grado: Sesión introductoria para estudiantes de 7 a 10 años (11 minutos)
   - De 6.° a 8.° grado: Sesión introductoria para estudiantes de 11 a 13 años (13 minutos)
   - De 9.° a 12.° grado: Sesión introductoria para estudiantes de 14 a 17 años (13 minutos)

Pregunta para reflexionar:

¿Qué aprendiste sobre ti mismo al meditar? ¿Qué disfrutaste de meditar? ¿Qué te resultó desafiante?

CONSEJO DE CALM

La meditación es una práctica. No te preocupes por "hacerlo bien" ni por intentar "ser bueno". Tu recorrido es único. Tan solo sigue practicando.

Obtén más información del instructor de meditación de Calm, Jeff Warren, en su blog (en inglés) sobre lo que le hubiese gustado saber cuando comenzó a meditar.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 8

Apretar y soltar

Fundamentos del ejercicio:

Para muchos de nosotros, el estrés es tan normal que no somos conscientes de la tensión que causa en el cuerpo físico. La relajación muscular progresiva es una práctica que consiste en tensar y, luego, relajar los diferentes grupos musculares de todo el cuerpo para fomentar la relajación. Puedes probarla ahora mismo. Cierra el puño y aprieta la mano derecha durante cinco segundos. Nota cómo se siente y si esa acción tiene un impacto en otras partes del cuerpo. ¿Tal vez también se tensó la mandíbula? Ahora, suelta el puño y nota todas las sensaciones que surjan. Al exagerar la tensión, podemos comenzar a reconocer cómo tensamos el cuerpo de forma inconsciente mientras también aprendemos a indicarle que se relaje.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que adopten una posición cómoda. Puede ser sentados o acostados.
2. Cuéntales que esta meditación fue diseñada originalmente para la hora de dormir, pero que también se puede utilizar para aliviar el estrés durante el día. Cuando el instructor mencione algo que no coincida con la situación actual de los estudiantes, avísales que pueden adaptarlo a sus circunstancias. Por ejemplo, en lugar de hundirse en el colchón, pueden hundirse en la silla o en el suelo.
3. Reproduce Relajación para un sueño profundo (de 5 a 30 minutos)*.

** Elige la duración que mejor se adapte a tus estudiantes. Si tienes dudas, comienza de a poco y ve aumentándola.*

Pregunta para reflexionar:

¿Cómo te sentiste antes y después de la sesión? ¿Notaste en qué lugares del cuerpo tiendes a acumular mucha tensión? ¿Cómo sentiste la relajación en el cuerpo? ¿En qué zonas te resultó difícil liberar la tensión?

CONSEJO DE CALM

Si bien el objetivo es permanecer despiertos durante la mayoría de las meditaciones, es habitual que quienes apenas empiezan se duerman en el transcurso de la práctica. Puede ser porque están realmente cansados y necesitan dormir, o quizá tienen dificultad para encontrar el equilibrio óptimo entre la concentración y la relajación. De todas formas, no hay por qué frustrarse. Simplemente aprendemos lo que podemos de la experiencia y lo volvemos a intentar al día siguiente.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 9

Caminata consciente

Fundamentos del ejercicio:

Si prestamos mucha atención a lo que nos rodea y a los pasos que damos, incluso la caminata puede convertirse en una meditación. Desacelerar y mirar con detenimiento una actividad que solemos hacer de forma automática o sin prestar atención puede ofrecernos una nueva perspectiva de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. A diferencia de la meditación formal, practicamos la caminata consciente con los ojos bien abiertos para poder percibir el entorno y mantenernos a salvo. Explora el ejercicio en el patio de la escuela, en el campo de deportes o en una caminata por el vecindario. También se puede adaptar para las personas en silla de ruedas.

Actividad de conciencia plena:

Opción 1: Caminata al aire libre

1. Lleva un altavoz portátil para amplificar el volumen de esta meditación y que todos puedan oírla al aire libre.
2. Encuentra un lugar al aire libre que sea seguro para practicar la caminata con los estudiantes.
3. Reproducir
   - De jardín de infantes a 5.° grado: Una caminata lenta y tranquila: para estudiantes de 7 a 10 años (5 minutos)
   - De 6.° a 12.° grado: Una caminata consciente: para estudiantes de 11 a 17 años (6 minutos)

Opción 2: Caminata en el aula

1. Traza un camino en el aula. El camino puede serpentear entre los escritorios o rodear el perímetro del aula. No hace falta que sea extenso, pero debe ser continuo. Los estudiantes deben poder recorrer varias veces el trayecto del camino durante el ejercicio si lo desean.
2. Para evitar que se choquen, es mejor que todos caminen lentamente en la misma dirección. Dedica un tiempo a ayudar a los estudiantes a familiarizarse con el camino que trazaste.
3. Lee el siguiente guion.

Guion:

Nota: Los espacios entre líneas indican que puedes hacer una pausa y dar tiempo a la clase para seguir las instrucciones.

"Hoy practicaremos una breve caminata consciente.

Para comenzar, respira profundamente y mantente erguido. Siente el cuerpo. Siente el suelo.

Por lo general, caminamos para llegar a un destino específico. En esta práctica, no necesitamos llegar a ningún lado. En cambio, nos concentraremos en la experiencia de la caminata. Es una práctica muy eficaz, ya que nos invita a ser conscientes de algo que hacemos todos los días sin siquiera pensarlo. Al principio, quizá se sienta extraño o absurdo. Está bien. Sigue practicando. Aprenderás algo sobre ti.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

Ahora, centra tu atención en las plantas de los pies y concéntrate en tus pies durante toda la práctica.

Lentamente, traslada el peso a la pierna izquierda y levanta el pie derecho para dar el primer paso. Ahora apoya el talón derecho delante de ti en el suelo y, luego, traslada el peso completamente al pie derecho. Siente cómo los cinco dedos del pie se dirigen hacia el suelo. Nota que, al pisar con el pie derecho, el talón izquierdo comienza a levantarse naturalmente. Da un paso hacia adelante con el pie izquierdo. Levanta primero el talón y, luego, avanza lentamente con todo el pie izquierdo. Sigue repitiendo este proceso: presta atención mientras pones un pie delante del otro y observa cómo los pies se desplazan hacia adelante y hacia abajo.

Muévete lentamente y toma conciencia de las personas que están delante y detrás de ti.

{pausa de 15 segundos}

Tal vez empieces a notar que quieres acelerar. Observa esa reacción y sigue moviéndote lentamente y a la par de los demás estudiantes.

Nota las sensaciones que aparecen cuando apoyas el talón en el suelo por primera vez. Mientras trasladas el peso a la zona bajo los dedos del pie, sigue observando las sensaciones y percibe cómo el resto del cuerpo acompaña el movimiento.

{Pausa de 60 segundos}

Es inevitable que la mente se distraiga durante esta práctica. Está bien. Es completamente normal. Si notas que te distraes, vuelve a enfocarte en las sensaciones de los pies mientras caminas. Levanta el pie. Apoya el talón. Luego, apoya los dedos del pie. Y vuelve a comenzar.

Sigue caminando, un paso a la vez, de manera lenta y consciente. Hazlo durante un minuto más.

{Pausa de 60 segundos}

Ahora, empieza a caminar más lento hasta detenerte y quédate de pie. Separa los pies al mismo ancho de las caderas y deja que los brazos caigan al costado del cuerpo. Mantén el cuerpo erguido como cuando empezamos el ejercicio.

Tómate un momento para percibir si se produjo algún cambio en la mente o el cuerpo después de esta breve caminata consciente. Espero que los cambios positivos que experimentes durante esta práctica te acompañen a lo largo del día".

Pregunta para reflexionar:

¿Qué sentiste en el cuerpo mientras caminabas? Durante la caminata, ¿viste algo varias veces que nunca antes te había llamado la atención? ¿Cuál es la diferencia entre una caminata consciente y tu caminata habitual?

CONSEJO DE CALM

Busca nuevas oportunidades para practicar la caminata consciente. Puedes realizar este ejercicio cuando vayas a la cocina o la próxima vez que subas las escaleras.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 10

Paisajes sonoros

Fundamentos del ejercicio:

Escuchar los sonidos de la naturaleza, incluso si son grabados, activa la respuesta de relajación del cuerpo. Así que, cuando no puedas hacer una caminata, escuchar un paisaje sonoro es la mejor opción. LeBron James utiliza esta técnica de relajación y escucha el paisaje sonoro *La lluvia en las hojas* durante su siesta diaria.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que adopten una posición cómoda. Puede ser sentados o acostados.
2. Reproduce los siguientes paisajes sonoros durante un minuto cada uno. Invita a los estudiantes a escuchar con atención y a observar cómo se sienten con cada paisaje.
   - La lluvia en las hojas
   - Fogata
   - Ballena jorobada
   - Grillos de noche
   - Ambiente de bosque

Pregunta para reflexionar:

¿Con qué paisaje sonoro te pudiste relajar más? ¿Por qué? ¿Qué otras cosas notaste?

CONSEJO DE CALM

Todos somos diferentes. Algo que es relajante para algunas personas puede ser molesto para otras. Invita a los estudiantes a aceptar las cosas que los ayudan a relajarse y a respetar lo que les sirva a los demás. No hay una forma correcta de hacerlo.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 11

Respiración consciente

Fundamentos del ejercicio:

En la actividad de hoy, usaremos la respiración consciente como una herramienta de relajación que podemos implementar siempre que sintamos estrés o agobio. Los ejercicios de respiración son una manera eficaz de controlar los nervios antes de afrontar situaciones importantes, como exámenes, presentaciones, juegos o conversaciones difíciles.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que adopten una posición cómoda. Puede ser sentados o acostados.
2. Reproducir
   - De jardín de infantes a 1.° grado: Sopla las velas: para estudiantes de 5 a 6 años (3 minutos)
   - De 2.° a 5.° grado: Sigue al líder: para estudiantes de 7 a 10 años (7 minutos)
   - De 6.° a 8.° grado: Sigue al líder: para estudiantes de 11 a 13 años (7 minutos)
   - De 9.° a 12.° grado: Espacio para respirar: para estudiantes de 14 a 17 años (10 minutos)

Pregunta para reflexionar:

¿Cómo te sentiste después de hacer esta meditación de respiración? ¿En qué situaciones de la vida cotidiana podrías usar una meditación de respiración?

CONSEJO DE CALM

A veces, meditar nos brinda una sensación maravillosa de relajación. Otras veces, sentimos nervios y agitación. Recuerda que la conciencia plena se trata de observar la mente con bondad y curiosidad. Así que, cuando te resulte difícil concentrarte en la meditación, intenta tratarte con más compasión y amor. Podría ser una señal de que necesitas bajar el ritmo o pedir ayuda.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 12

Gratitud

Fundamentos del ejercicio:

La gratitud es el dulce sentimiento de agradecimiento que sentimos por una experiencia, persona o cosa. Es un sentimiento que puede nacer de manera espontánea, pero también se puede cultivar. Practicar la gratitud nos brinda una sensación de espacio porque nos permite abrir el corazón, relajar el cuerpo y renovar nuestra perspectiva. Incluso en tiempos difíciles, si miramos a nuestro alrededor, podemos agradecer la presencia de algo o alguien en nuestras vidas. Sin duda, seguiremos afrontando adversidades en la vida, pero lograremos una sensación de equilibrio y recordaremos todo lo que tenemos.

Actividad de conciencia plena:

- De jardín de infantes a 8.° grado
  - Invita a los estudiantes a formar un círculo.
  - Mientras recorres el círculo, pídeles que mencionen algo o a alguien que les haga sentir gratitud y que expliquen el motivo.
  - Después de que todos hayan participado, pregúntales cómo se sintieron al escuchar a los demás expresar su gratitud.
- De 9.° a 12.° grado
  - Pide a los estudiantes que adopten una posición cómoda. Puede ser sentados o acostados. Mientras recorres el círculo, pídeles que mencionen algo o a alguien que les haga sentir gratitud y que expliquen el motivo.
  - Reproduce Gratitud (10 minutos).

Pregunta para reflexionar:

Escribe una nota de agradecimiento para una persona que aprecies.

CONSEJO DE CALM

- Echa un vistazo a los recursos sobre gratitud de Calm (en inglés)

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 13

Los sentimientos

Fundamentos del ejercicio:

A medida que crecemos, a muchos nos enseñan que algunas emociones son malas. Tal vez nos han dicho que enojarse es malo, que demostrar alegría es poco civilizado o que está mal llorar. Entonces, en lugar de aceptar las emociones como parte de nuestra naturaleza humana, aprendimos a rechazarlas. Así como el sol y la lluvia forman parte de la naturaleza, la conciencia plena nos invita a encontrarnos con todas nuestras emociones con curiosidad y una actitud receptiva. Aunque la lluvia nos obligue a cancelar los planes al aire libre, podemos aprovechar la oportunidad para acurrucarnos tranquilamente en nuestro hogar mientras el agua riega los cultivos de una huerta cercana. La meditación nos ayuda a darles espacio a nuestros sentimientos y a responder con amabilidad y gratitud.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que adopten una posición cómoda. Puede ser sentados o acostados.
2. Reproducir
   - Jardín de infantes a 3.° grado: Tómate 90 segundos.
   - De 4.° a 12.° grado: Recupera las emociones (10 minutos)

Preguntas para reflexionar:

De jardín de infantes a 3.° grado: ¿Qué cosas te hacen sentir enojo? ¿Qué percibes en el cuerpo cuando sientes enojo? ¿Qué cosas te ayudan a tranquilizarte cuando sientes enojo?

De 4.° a 12.° grado: ¿Qué aprendiste sobre los sentimientos? ¿Sientes que "deberías" sentir algunas emociones y otras no? ¿Qué prejuicios tienes sobre los sentimientos?

CONSEJO DE CALM

Algunas veces, la vida es difícil. Cuando nos conectamos con los sentimientos, desarrollamos resiliencia. Aprender a afrontar las dificultades y aceptar nuestras experiencias nos hace más fuertes y sabios. Cuando dejamos el miedo de lado y aceptamos lo que sentimos, también podemos experimentar más plenamente la alegría y ser más felices en la vida. Dales la bienvenida a todos tus sentimientos.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 14

Reflexión

Fundamentos del ejercicio:

Primero, aprendemos haciendo. Luego, reforzamos lo aprendido con la reflexión. Ahora que hemos llegado a la mitad de nuestro experimento colectivo de conciencia plena, es importante reflexionar sobre la experiencia hasta ahora. Reflexionar nos permite comprender y asimilar lo que aprendimos para que sintamos más confianza durante la práctica. Además, podemos identificar las situaciones en las que nos bloqueamos o tenemos dificultades y pedir ayuda.

Actividad de conciencia plena:

1. Reproduce Music for Silence de Nick Murphy.
2. Invita a los estudiantes a escribir en silencio en sus diarios durante diez minutos. A modo de ayuda, utiliza las siguientes preguntas para reflexionar. Di a los estudiantes que no es necesario que respondan todas las preguntas, sino solo las que signifiquen algo para ellos.
    - ¿Qué aprendiste sobre ti durante la primera mitad de los *25 días de conciencia plena en el aula*?
    - ¿En qué aspectos de tu vida notas que pones en práctica lo aprendido?
    - ¿Qué cosas te resultan difíciles?
    - ¿Qué preguntas se te vienen a la mente?
    - ¿Qué cosas deseas recordar e incorporar en tu vida?
    - ¿Sobre qué cosas deseas aprender más?
3. Pide a los estudiantes que formen un círculo y compartan algo que hayan anotado en su diario durante el ejercicio. También puedes darles la opción de no hacerlo si todavía están transitando momentos de quietud e introspección.

** Toma nota de las cosas que compartan los estudiantes y usa sus experiencias como fuentes de inspiración para incorporar las prácticas de conciencia plena en el aula después de que finalicen los 25 días de conciencia plena. Por ejemplo, si muchos estudiantes comentan que les resultó útil escuchar música relajante, tal vez puedas convertir esa actividad en un ritual diario de cinco minutos en el aula.*

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 15

El latido del corazón

Fundamentos del ejercicio:

Realizar un poco de actividad física intensa que aumente la frecuencia cardíaca, libere endorfinas y acelere la respiración es una excelente manera de cambiar nuestro estado mental, físico y emocional. Con solo movernos activamente durante 60 segundos, podemos renovar nuestra energía y transformar el cansancio en vitalidad o la ansiedad en calma.

Actividad de conciencia plena:

1. Reproduce Pulse durante un minuto.
2. Invita a los estudiantes a saltar en el lugar, a bailar con todo el cuerpo o a moverse animadamente durante un minuto completo.
3. Cuando haya pasado el minuto, pídeles que se queden quietos nuevamente y coloquen las manos sobre el corazón.
4. Apaga la música e invita a los estudiantes a pasar el siguiente minuto en calma y silencio. Pídeles que se concentren en la respiración y los latidos.

Preguntas para reflexionar:

¿Cómo te sentías antes de moverte? ¿Qué sentiste al quedarte quieto y en silencio después de moverte? ¿Cómo te sentiste después de la actividad?

CONSEJO DE CALM

La próxima vez que tengas un bloqueo mental o que te invadan los pensamientos negativos, elige una actividad que requiera concentrarse en el cuerpo. Salta, corre, baila, nada o estira el cuerpo hasta volver a conectarte con el presente.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 16

Contar la respiración

Fundamentos del ejercicio:

La respiración puede brindarnos mucha información. Suspiramos cuando estamos tristes y resoplamos cuando nos sentimos frustrados. La respiración se acelera y se vuelve superficial con el entusiasmo o la ansiedad. Se torna más lenta y profunda si nos sentimos tranquilos o en paz. Así como los patrones de la respiración reflejan nuestro estado emocional, también podemos utilizar la respiración para cambiar intencionalmente cómo nos sentimos. Por ejemplo, los ejercicios para aprender a contar la respiración pueden ayudarnos a aquietar la mente en situaciones estresantes.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que adopten una posición cómoda. Puede ser sentados o acostados.
2. Di a los estudiantes que se preparen para un ejercicio de respiración. Si la actividad les resulta estresante en algún momento, avísales que pueden tomarse un descanso y reanudar el ejercicio cuando estén listos.
3. Reproduce el ejercicio Burbuja de respiración durante un minuto en cada opción de velocidad.
4. Invita a los estudiantes a reflexionar cómo se sintieron con el ritmo de la música. ¿Fue demasiado rápido, muy lento o estuvo bien?
5. Durante algunos minutos, deja que los estudiantes prueben diferentes formas de contar la respiración. Inhalamos, uno, dos, tres. Exhalamos, uno, dos, tres. O prueba a contar hasta cinco. Dejar que se tomen el tiempo para experimentar por su cuenta aumenta las probabilidades de que recurran a esta práctica en el futuro si lo necesitan.

Preguntas para reflexionar:

¿Qué conteo te pareció mejor? ¿Cómo cambió lo que sentías con los diferentes conteos? ¿En qué situaciones de la vida percibes que cambia tu respiración?

CONSEJO DE CALM

Si alguna vez sientes que te resulta difícil o cansador seguir el ritmo de un ejercicio de respiración, es señal de que la actividad es muy exigente para ti. Necesitas tomarte un descanso o simplemente ir a tu propio ritmo. Intenta dibujar una ligera sonrisa en los labios durante el ejercicio para ayudar a relajar la mandíbula y soltarte más. Cuanto más trabajes con la respiración, más profundamente podrás respirar. Sé amable y paciente contigo durante el proceso.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 17

Campanadas de conciencia

Fundamentos del ejercicio:

Como ya habrás notado, pasamos mucho tiempo perdidos en nuestros pensamientos y vivimos sin estar realmente presentes. Por ejemplo, mientras desayunamos, pensamos en la clase que tenemos más tarde o recordamos una y otra vez una conversación que tuvimos ayer. "Despertar" es una forma de describir el momento en que, de pronto, notamos que nuestra mente ya no está presente. Recordamos que estamos comiendo y activamos los sentidos para disfrutar de la comida. Las campanas son una herramienta simple que podemos usar para tomar conciencia, estar presentes y despertar cuando nos hemos dejado llevar por los pensamientos. Cada campanada es un recordatorio para volver al aquí y ahora.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que adopten una posición cómoda. Puede ser sentados o acostados.
2. Diles que, durante los siguientes cinco minutos, pueden relajarse por completo. Cada vez que suene la campana, pídeles que escuchen el sonido hasta que desaparezca y que respiren profundo.
3. Reproduce la meditación sin límite de tiempo. Configura las campanas para que suenen **cada minuto** durante cinco minutos en total.

Preguntas para reflexionar:

¿Identificaste qué pensamientos te distraen? ¿Qué sentiste cuando el sonido de la campana te regresó el presente? ¿Qué sentiste cuando respiraste profundo? ¿Qué aprendiste sobre la mente?

CONSEJO DE CALM

También puedes intentar usar la meditación sin límite de tiempo en un momento de estudio o de recreación en el aula. Quizá puedas configurar las campanas para que suenen cada cinco minutos. Pide a los estudiantes que respiren profundo cada vez que escuchen la campana. Si están estudiando u ocupados con alguna actividad, invítalos a que observen sus pensamientos cuando suena la campana. Si se dieron cuenta de que estaban distraídos, recuérdales que la campana es una gran oportunidad para recuperar la concentración.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 18

Recordar momentos alegres

Fundamentos del ejercicio:

Traer recuerdos felices a la memoria reduce el estrés y desarrolla resiliencia de acuerdo con estos estudios en inglés de 2017 y 2019, respectivamente. Debido a nuestra tendencia natural a la negatividad y al bombardeo constante de noticias perturbadoras, es de suma importancia encontrar un momento todos los días para conectarnos con la positividad. En la actividad de hoy, viajaremos en el tiempo con la mente para revivir un momento que nos haya dado alegría.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que adopten una posición cómoda. Puede ser sentados o acostados.
2. Lee el siguiente guion.

Guion:

Nota: Los espacios entre líneas indican que puedes hacer una pausa y dar tiempo a la clase para seguir las instrucciones.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

"Tómate un momento para pensar en un recuerdo feliz. No te preocupes por buscar el recuerdo perfecto, puedes usar lo primero que se te venga a la mente para este ejercicio, siempre y cuando te provoque alegría.

Transpórtate hasta el lugar de tu recuerdo. Visualízate allí. ¿Cómo era ese lugar? Haz una pausa para mirar a tu alrededor y recordar el entorno.

¿Quiénes más estaban allí? Recuerda cómo eran sus rostros y cómo te sentías en su compañía. Si no había otras personas, recuerda qué cosas disfrutabas de pasar tiempo a solas.

Abre todos tus sentidos. Recuerda los sonidos. ¿Qué cosas tocaste? ¿Qué sentiste? ¿Qué olor tenía? ¿Qué sabor tenía?

Usa los próximos minutos para conectarte con ese recuerdo. Déjate llevar. Imagina que estás allí en este preciso momento. Percibe todas las sensaciones.

Ahora regresa lentamente al presente. Mueve poco a poco los dedos de las manos y de los pies. Y, cuando sientas que es el momento, abre los ojos.

Observa las sensaciones que surgieron durante la visualización y que todavía estén presentes. Disfruta de estas sensaciones agradables durante un instante. Y, cuando se vayan desvaneciendo, agradece la experiencia y déjala ir".

Preguntas para reflexionar:

¿Cómo te sentiste al volver al pasado? Haz un dibujo o escribe una lista de todas las cosas que recordaste y que te causaron felicidad. ¿Hay algo de ese recuerdo que te haga sentir gratitud?

CONSEJO DE CALM

Este ejercicio también es maravilloso para ponerlo en práctica antes de acostarte.

"Justo antes de dormir, la mente se encuentra en un estado más receptivo. Por lo tanto, aunque hayan ocurrido cosas malas en el día, concéntrate en algo que haya salido bien, conéctate con ese momento y relájate con esa sensación agradable para conciliar el sueño".

– Rick Hanson

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 19

Bondad amorosa

Fundamentos del ejercicio:

Con la meditación de bondad amorosa, podemos ejercitar la mente para desarrollar sentimientos de afecto y compasión por nosotros mismos y los demás. Esta práctica puede ser una manera particularmente poderosa de conectarnos con nuestro interior con paciencia y amabilidad cuando sentimos decepción, enojo o vergüenza. Hace de nuestras mentes y el mundo un lugar mejor para vivir.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que adopten una posición cómoda. Puede ser sentados o acostados.
2. Reproducir
   - Jardín de infantes a 3.° grado: Corazón cálido: para estudiantes de 5 a 6 años (6 minutos)
   - De 4.° a 8.° grado: Corazón cálido: para estudiantes de 11 a 13 años (6 minutos)
   - De 9.° a 12.° grado: Bondad amorosa: para estudiantes de 14 a 17 años (10 minutos)

Preguntas para reflexionar:

¿Qué te resulta más difícil, sentir cariño por ti o por los demás? ¿Qué aprendiste con esta meditación? ¿Qué sentiste mientras hacías esta meditación?

CONSEJO DE CALM

"Nuestra mayor fortaleza radica en la amabilidad y la ternura de nuestro corazón".

– Rumi

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 20

Momento de tranquilidad

Fundamentos del ejercicio:

Dar tiempo a los estudiantes durante el día para que elijan y hagan una actividad tranquila puede revitalizarlos y ayudarlos a concentrarse mejor después. Es un descanso mental que también les permite incorporar lo que aprendieron al principio del día. Comparte con los estudiantes un momento de tranquilidad. Es un excelente ejemplo para ellos y, además, te da la oportunidad de recargar energías mientras enseñas. Incluso es posible que sientas que tienes más energía y estás más presente durante el transcurso del día.

Actividad de conciencia plena:

1. Explica a los alumnos que tendrán 15 minutos para hacer una actividad tranquila. Si les parece demasiado tiempo, puedes comenzar con cinco minutos y aumentar la duración gradualmente.
2. Diles que pueden elegir la actividad que prefieran y bríndales opciones que sean adecuadas para el aula. La posibilidad de elegir les otorga a los estudiantes mayor control y hace que la actividad sea un verdadero descanso para la mente. Estos son algunos ejemplos de actividades tranquilas:
    - Colorear
    - Leer
    - Tejer o hacer manualidades
    - Escribir en un diario
    - Descansar con la cabeza agachada
    - Hacer rompecabezas
    - Comenzar con la tarea
    - Garabatear
    - Meditar
3. Reproduce Lo-Fi Beats.
4. Avisa a los estudiantes cuando les queden unos minutos.

Preguntas para reflexionar:

¿Por qué elegiste esa actividad? ¿Cómo te sentiste antes del momento de tranquilidad, durante la actividad y después?

CONSEJO DE CALM

Incorporar periódicamente un momento de tranquilidad en los horarios de clase puede servir para aligerar las transiciones, como el regreso al aula después del recreo.

"Prácticamente todo volverá a funcionar si lo desconectas unos minutos... esto te incluye a ti".

– Anne Lamott

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 21

Contemplación del cielo

Fundamentos del ejercicio:

Esta actividad al aire libre nos ayuda a conectarnos con la naturaleza y nos enseña que siempre podemos recurrir a nuestra práctica de meditación. La meditación nos invita a enfocarnos en un objeto o una sensación a los que podamos dirigir nuestra atención si nos distraemos. A este foco de atención lo denominaremos "ancla". A menudo, nos enfocamos en la respiración, pero podemos utilizar cualquier cosa como ancla: la llama de una vela, un sonido en particular o una parte del cuerpo. Distintas anclas funcionan mejor para cada persona, por lo que es recomendable experimentar hasta encontrar cuál es la opción más adecuada para ti. En la actividad de hoy, usaremos el cielo como ancla.

Actividad de conciencia plena:

1. Lleva a los estudiantes al aire libre y pídeles que busquen una postura segura y cómoda, sentados o acostados, que les permita ver el cielo fácilmente.
2. Avísales que la tarea durante los próximos cinco minutos será relajarse y mirar el cielo. Cuando perciban que se están distrayendo, pídeles que vuelvan a enfocarse en el cielo. Invítalos a observar los colores y las formas que puedan apreciar. Diles que noten lo que sienten mientras están al aire libre. ¿Sienten calor o frío? ¿El clima está seco o húmedo? ¿Hay mucho viento? ¿Cambia el cielo mientras lo observan?
3. Si tienen dificultades para concentrarse, pídeles que respiren profundamente. Luego, invítalos a observar si cambia su manera de ver el cielo con la respiración.
4. Después de cinco minutos, pídeles a todos que realicen respiraciones profundas y den gracias al cielo.

Preguntas para reflexionar:

Haz un dibujo del cielo o escribe cómo te sentiste.

CONSEJO DE CALM

Encuentra otras anclas en la naturaleza. Observa la luz reflejada en el suelo del bosque. Observa cómo cambian las llamas de la fogata mientras el fuego consume la madera. Observa las ardillas que juegan en el parque. Escucha el canto de los pájaros. Siente la arena entre los dedos de los pies mientras caminas por la playa.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

"Tú eres el cielo. Todo lo demás es solo el clima".

– Pema Chödrön

DÍA 22

Informe meteorológico

Fundamentos del ejercicio:

El cielo representa la conciencia y el clima, nuestros pensamientos y emociones. El cielo siempre está ahí, incluso cuando lo tapan las nubes. Tenemos problemas si creemos que somos como el clima ("soy el enojo" en lugar de "siento enojo"). Esta analogía también es un recordatorio útil de la transitoriedad de las cosas: el clima siempre cambia y el cielo solo contempla esos cambios. ¿Cómo podemos observar los patrones climáticos de nuestras emociones y dejarnos llevar por el cambio para no sufrir inútilmente? Por ejemplo, no debemos considerar la lluvia como un ataque personal. Es solo el clima. Si no nos gusta, podemos buscar un paraguas. O bien, podemos dejar de lado las preocupaciones y jugar en los charcos.

Actividad de conciencia plena:

Instrucciones para dibujar: Imagina que eres el cielo y que tus pensamientos y emociones son el clima. ¿Qué imagen se te viene a la mente? Usa esta idea para dibujar y colorear un informe del clima. Realiza un par de respiraciones profundas y cierra los ojos para conectarte con lo que sientes hoy y comenzar con la actividad.

Preguntas para reflexionar:

¿Cómo te sentiste al conectarte con tus pensamientos y emociones? ¿Qué sientes cuando miras tu dibujo? ¿Qué cosas crees que debes hacer para cuidarte después de haber visto tu dibujo? ¿Qué aprendiste sobre ti?

CONSEJO DE CALM

Recuerda que, al igual que el clima, no siempre podemos cambiar nuestras emociones. A veces, tan solo debemos dejar que pase la tormenta.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 23

Exploración corporal

Fundamentos del ejercicio:

Las exploraciones corporales nos permiten prestar atención a las sensaciones de nuestro cuerpo para profundizar la relación con nosotros mismos. Con esta herramienta, podemos disfrutar de las sensaciones agradables y detectar las primeras señales que indiquen la presencia de estrés y tensión en el cuerpo. En definitiva, cuanto más conectados estemos con nuestro cuerpo, más información tendremos para cuidarnos mejor.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que adopten una posición cómoda. Puede ser sentados o acostados.
2. Reproducir:
   - Jardín de infantes a 5.° grado: Exploración corporal con linterna: para estudiantes de 7 a 10 años (8 minutos)
   - De 6.° a 8.° grado: Linterna: para estudiantes de 11 a 13 años (8 minutos)
   - De 9.° a 10.° grado: Exploración corporal (de 3 a 30 minutos)

Preguntas para reflexionar:

¿Qué sentiste en el cuerpo hoy?
¿Qué sensaciones percibiste que hayan sido distintas a las de ayer? ¿Hay algo que puedas hacer para que el cuerpo se sienta mejor?

CONSEJO DE CALM

"En la naturaleza, nada es perfecto y todo es perfecto. Los árboles pueden estar torcidos o doblados de formas extrañas, y siguen siendo hermosos".

– Alice Walker

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 24

Respiración oceánica

Fundamentos del ejercicio:

¿Sabías que podemos activar la respuesta de relajación del cuerpo si extendemos la duración de las exhalaciones para que sean un poco más prolongadas que las inhalaciones? En un estudio reciente, se demostró que enfocarse en prolongar las exhalaciones reduce el estrés de manera clara y significativa, y aumenta la capacidad de tomar decisiones. Probemos este ejercicio y veamos cómo se siente.

Actividad de conciencia plena:

1. Pide a los estudiantes que adopten una posición cómoda. Puede ser sentados o acostados.
2. Reproduce Olas del mar.
3. Lee el guion.

Guion:

Nota: Los espacios entre líneas indican que puedes hacer una pausa y dar tiempo a la clase para seguir las instrucciones.

"Tómate un momento para acomodarte y relajarte en la posición que hayas elegido. Deja que el cuerpo se relaje y se hunda en el suelo. Mantén la postura quieta y comienza a conectarte con la respiración.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

Voy a guiarte durante un ejercicio de respiración en el que haremos que las exhalaciones sean un poco más largas que las inhalaciones. Intenta realizar el ejercicio conmigo, pero recuerda que siempre puedes tomarte un descanso o seguir tu propio ritmo.

Inhala profundamente por la nariz y llena el abdomen de aire a la cuenta de tres, dos, uno.

Ahora, exhala lentamente por la boca con los labios un poco fruncidos, creando un silbido similar a las olas del océano a la cuenta de cinco, cuatro, tres, dos, uno.

{Repite las instrucciones anteriores 3 veces más}

Ahora, continúa con el patrón de respiración por tu cuenta durante un par de minutos. Inhala contando hasta tres y exhala contando hasta cinco. Si necesitas cambiar el conteo para que sea un poco más corto o más largo, hazlo. Lo más importante es que las exhalaciones sean un poco más largas que las inhalaciones.

{espera al menos un minuto}

Cuando sientas que es el momento, puedes dejar de contar la respiración y, simplemente, escuchar los sonidos del océano.

{espera al menos un minuto}

Ahora, regresa de a poco la atención al aula. Tómate un momento para conectarte con el cuerpo y percibe cómo te sientes".

Preguntas para reflexionar:

¿Cómo te sentiste durante este ejercicio de respiración? ¿Disfrutaste del sonido de las olas? ¿Qué otras cosas notaste?

CONSEJO DE CALM

"Si
el océano
puede calmarse,
tú también puedes.
Ambos
son
una mezcla de
agua salada
y aire".

– nayyirah waheed

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

DÍA 25

Carta a tu futuro yo

Fundamentos del ejercicio:

Hemos explorado muchas actividades de conciencia plena durante los últimos 25 días. Es importante hacer una pausa para reflexionar sobre lo que hemos aprendido y decidir qué queremos incorporar en el futuro. Hoy escribiremos una carta a nuestro futuro yo para recordar las cosas que nos hayan resultado útiles. Es posible que respirar profundo en una situación de enojo te haya ayudado. Tal vez, escuchar música te haya ayudado a relajarte o quizá saltar haya sido justo el descanso que necesitabas para poder concentrarte. Todas las actividades que te hayan resultado útiles, anótalas para que puedas compartirlas con tu futuro yo.

Actividad de conciencia plena:

1. Reproduce Lunar Lullaby.
2. Dales a los estudiantes 10 minutos para que escriban una carta a su futuro yo. Puedes darles las siguientes instrucciones:
    - Haz una lista con tus tres actividades favoritas de los *25 días de conciencia plena en el aula*.
    - ¿Por qué elegiste estas tres actividades? ¿Qué te gustó de ellas?
    - ¿Sobre qué cosas te gustaría aprender más?
    - ¿Qué cosas te resultaron difíciles? ¿Con qué podrías pedir ayuda?
    - ¿Qué cosas quieres que recuerde tu futuro yo?
3. Recoge las cartas y devuélveselas a los estudiantes dentro de 25 días para que puedan recordar lo que aprendieron.

Preguntas para reflexionar:

Pregunta a los estudiantes qué prácticas de conciencia plena les gustaría incorporar en el aula de ahora en adelante.

CONSEJO DE CALM

Después de escuchar las actividades que les resultaron útiles a los estudiantes, reflexiona sobre la manera de incluir la conciencia plena en la jornada escolar habitual.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.

¡Felicitaciones!

Sembraste una semilla de paz y resiliencia en las futuras generaciones.

Celebra tomándote un momento para el descanso, la reflexión y el autocuidado.

© 2021 Calm.com, Inc. Todos los derechos reservados.