

MINDFULNESS EN LA ESCUELA



**Módulo 3. Movimiento consciente y la conexión cuerpo-mente.
Conseguir respuesta en lugar de reacción para reducir el estrés,
la ansiedad y la distracción**

Anna Pujol-Valls

Módulo 3. Movimiento consciente y la conexión cuerpo-mente. Conseguir respuesta en lugar de reacción para reducir el estrés, la ansiedad y la distracción

1. La práctica del movimiento consciente para reducir el estrés

1.1. Práctica individual de movimiento con atención

1.2. Introducción de la práctica en clase

2. Respuesta en lugar de reacción

2.1. Atención consciente en el presente para responder

2.2. Respiración, sentidos, cuerpo y movimiento para responder

2.3. Ejercicios para integrar las cuatro prácticas combinadas en clase

1. La práctica del movimiento consciente para reducir el estrés

En este tema introduciremos dos nuevas prácticas para entrenar la atención consciente: **el yoga y el paseo meditativo** -también llamado paseo silencioso-. Mediante estas dos prácticas nos adentraremos un poco más en trabajar la relación cuerpo-mente que ya habíamos iniciado en Módulo 1 con la práctica de atención en la respiración y en los sentidos.

Seguiremos viendo, a través de estas nuevas prácticas de atención al cuerpo en movimiento, la relación íntima y dinámica que hay entre nuestros pensamientos y sentimientos y nuestro cuerpo. Con razón la palabra yoga proviene del vocablo "yuj", que significa "unir", indicando que lo que se intenta es unir cuerpo y mente a través de su práctica. Cuánto mejor conozcamos esta relación, más fácil nos será estar en el presente, observando que somos mucho más que nuestras experiencias. Tendremos de nuevo la oportunidad de darnos cuenta de lo que está influyendo en nuestro bienestar y afrontarlo de una nueva manera.

Cuentan que el yoga se inició hace miles de años (hay quien se atreve a decir 10.000, aunque parece que 5.000 sería una fecha más acertada) en la India. Los meditadores estaban sentados durante horas y no eran capaces de centrar su mente por culpa del dolor corporal que les provocaba la inmovilidad. Se dieron cuenta de que los animales que les rodeaban estiraban su cuerpo de vez en cuando para seguir a continuación con sus actividades, y empezaron a imitar sus estiramientos, dándose cuenta de que estos movimientos les aportaban mayor fortaleza y flexibilidad corporal. Según dicen, esta es la razón por la cual muchas posturas siguen teniendo nombre de animal, refiriéndose al ser imitado.

El **yoga** que proponemos en este curso de mindfulness es un hatha yoga muy suave. A menudo se llama directamente yoga consciente -mindful yoga- indicando con el nombre que lo importante durante la realización de estos movimientos es la consciencia que ponemos en nuestra mente y cuerpo mientras los realizamos.

Daremos a continuación unas indicaciones para realizar la práctica de yoga:

- El yoga es meditación, igual que seguir la respiración y poner atención a lo que nos rodea con los sentidos.
- El cuerpo de cada persona es diferente. No todos tenemos la misma flexibilidad y equilibrio, así que nunca querremos llegar a nuestro límite durante la práctica. Esto solo nos provocará problemas. Escuchemos a nuestro cuerpo para decidir realizar o no realizar un determinado movimiento. Incluso decidiendo no realizar una práctica estamos practicando la atención en el cuerpo y en la mente, así que estamos mejorando nuestra atención consciente y haciendo un favor a nuestra biología.
- Si tenemos limitaciones físicas importantes, hasta el punto de que no nos es posible realizar ni empezar la secuencia de prácticas, nuestra práctica será imaginar que realizamos los movimientos y posturas. Los neurólogos confirman que visualizar los movimientos pone en marcha las mismas neuronas motoras que cuando lo hacemos físicamente.
- Nuestra intención no es *hacer* nuestra práctica de yoga sino *estar* en nuestra práctica de yoga. Conseguir una flexibilidad inusual o unas posturas vertiginosas

no es el objetivo de nuestra práctica, sino que el objetivo es hacer una práctica de atención física -meditación- en movimiento.

- Nuestro enfoque del yoga no se centra en el progreso sino en el proceso.
- Debemos mantener durante el yoga las ocho actitudes fundacionales del mindfulness, de las cuales hablábamos en el Módulo 1: mente de principiante, no juzgar, aceptación, no forzamiento, ecuanimidad, ceder, confianza y paciencia.
- Nos plantearemos a lo largo de la práctica la siguiente pregunta ¿Qué puedo soltar? observando si la respuesta nos la da el cuerpo *soltando*, relajando, quitando tensión en alguna parte del cuerpo o nos la da la mente *soltando* una preocupación, un pensamiento recurrente dañino o una idea que no nos beneficia. A menudo tensionamos partes del cuerpo que no son necesarias -en el yoga y durante el día- como la cara, la zona cervical o los hombros. El yoga mindful será una oportunidad para darnos cuenta de esto y mejorar nuestro bienestar.

Antes de la práctica del **paseo silencioso** daremos también unas indicaciones:

- El paseo silencioso es meditación, igual que el yoga y que seguir la respiración y poner atención a lo que nos rodea con los sentidos.
- Debemos mantener durante el paseo silencioso las ocho actitudes fundacionales del mindfulness: mente de principiante, no juzgar, aceptación, no forzamiento, ecuanimidad, ceder, confianza y paciencia.
- Nuestro objetivo durante esta práctica no es llegar a la meta que nos podríamos proponer, sino estar presentes durante la práctica.

1.1. Práctica individual de movimiento con atención

1.1.1. Yoga

Daremos instrucciones para la práctica paso a paso de doce posturas sencillas. Dependiendo de la experiencia que tengamos en yoga, podemos aplicar las indicaciones que hemos dado en la introducción al tema a gran variedad y complicación de posturas o mantener la práctica en estas doce. La atención la trabajamos en posturas complicadas exactamente igual que con pocas y sencillas posiciones.

Recordemos que queremos evitar los juicios y centrarnos exclusivamente en la experiencia del momento, en el presente, dejando que la atención que trabajemos sea la atención consciente, no la atención habitual que piensa, juzga y ordena.

1. Túmbate boca arriba, preferiblemente en una colchoneta de yoga o superficie que te aisle del suelo. Suelta los pies hacia los lados, con las piernas separadas y relajadas. Separa los brazos ligeramente hacia los lados del cuerpo, con las palmas de la mano hacia arriba y respira con calma unas cuantas veces.
2. Levanta los brazos muy lentamente, paralelos, hasta pasarlos por ambos lados de la cabeza y dejarlos reposar en el suelo detrás de la cabeza. Siente el cuerpo en movimiento y observa tu respiración.
3. Dobra las piernas de manera que las rodillas apunten hacia el techo, ligeramente separadas la una de la otra. Mantén la atención en los músculos que están actuando para llegar a esta posición.

4. Presiona la zona lumbar hacia el suelo y al cabo de unos segundos, con un movimiento suave, haz el movimiento contrario, arquea la zona lumbar manteniendo la pelvis en el suelo. Suelta la postura. Date cuenta de las sensaciones corporales después de este ejercicio.
5. Dobla las rodillas, acercándolas al pecho y cógelas con las manos. Acerca la cara a las rodillas. Siente la espalda, la zona cervical, las piernas y los brazos haciendo fuerza para llegar a esta postura. Mece el cuerpo lentamente a un lado y al otro en esta posición, Suelta los brazos y piernas y vuelve a la posición 1.
6. Dobla la rodilla derecha, acercándola al pecho y agarrándola con las dos manos. Acerca la frente a la rodilla. Suelta la posición y dobla a continuación la rodilla izquierda, acercándola al pecho y agarrándola con las dos manos. Suelta la posición volviendo a la 1.
7. Ponte de rodillas al suelo, con las manos separadas a la misma distancia de separación que los hombros. Arquea la espalda hacia arriba, contrayendo el estómago, sintiendo la presión que realiza el cuerpo en los músculos para realizar esta postura.
8. Suelta la presión y muévete lentamente para realizar el movimiento contrario, arqueando la espalda formando una letra u y expandiendo el abdomen. Suelta la tensión siguiendo en la misma postura.
9. Levanta la pierna derecha hacia atrás, recta, y el brazo izquierdo hacia delante, recto, en ambos casos paralelamente al suelo, e intenta mantener el equilibrio. Suelta la postura. Levanta ahora la pierna izquierda y el brazo derecho para realizar la misma postura. Suelta esta postura y vuelve a la 1.
10. Levanta las rodillas para que apunten hacia el techo, coloca los brazos estirados, paralelos, detrás de la cabeza y levanta la zona lumbar para que las plantas de los pies, los hombros y los brazos sean los que sostienen el peso del cuerpo. Suelta la postura para colocarte en posición 1, poniendo la misma atención en el momento de soltarla que en el momento de empezarla.
11. Dobla las rodillas para que apunten al techo y dobla las manos debajo de la cabeza, para que la sostengan. Mueve lentamente las rodillas juntas hacia la derecha hasta que lleguen al suelo, moviendo a la vez la cabeza hacia el lado izquierdo. Suelta esta postura y mueve ahora las rodillas hacia la izquierda y la cabeza lentamente hacia la derecha.
12. Vuelve a la posición 1 y observa durante unos instantes la respiración, el cuerpo y los pensamientos que van y vienen, dando por terminada la práctica formal de mindfulness.

1.1.2. Paseo silencioso

Daremos instrucciones para la realización de la práctica del paseo consciente. Te recomiendo que realices esta práctica, si te es posible, descalzo o con calcetines y que escojas un espacio de unos cuatro o cinco metros en línea recta, por los cuáles caminarás.

Debemos recordar que, durante el paseo meditativo, la mente se pondrá a pensar, a decidir, a organizar, a juzgar, a recordar, a prever el futuro, a buscar distracciones -pues poner atención plena no le resulta suficientemente atractivo ni entretenido-. No pasa nada. Es lo que debe hacer. Pero ahora eres tú quién la guía indicándole donde debe poner la atención. Y así tantas veces como haga falta. Cada vez que la mente se distraiga, la dirigimos nuevamente a nuestro caminar, ejercitando así el músculo cerebral para que se fortalezca.

1. Ponte de pie al inicio del recorrido que hayas escogido. Puedes empezar con los ojos abiertos y, si quieres, probar posteriormente de cerrarlos si el espacio es seguro, escogiendo así la forma que te vaya mejor.
2. Siente el cuerpo entero, de los pies a la cabeza. Nota las manos a los lados de tu cuerpo, relajadas. Respira y siente el movimiento que la respiración provoca en cada parte de tu cuerpo. Evita visualizar y pensar en lo que estás haciendo para enfocar tu atención en lo que sientes en este momento.
3. Desciende tu atención hacia el pie derecho y mantenla allí. En la planta del pie, los dedos, el empeine y el tobillo. Traslada el peso de tu cuerpo hasta sentirlo por completo en este pie. Suelta el peso y nota el sostén y equilibrio que te proporcionan los dos pies. Traslada ahora el peso hacia el pie izquierdo y siente el cambio. Suelta el peso de este pie para tenerlo de nuevo repartido en ambos lados.
4. Aprecia las partes de tu pie derecho que están en contacto con el suelo y lentamente levántalo hasta que quede en el aire, iniciando así el proceso de andar.
5. Observa cómo colocas finalmente el pie de nuevo en el suelo y tu pie izquierdo inicia el proceso de levantarse del suelo, quedarse en el aire y avanzar hasta dar un paso.
6. Nota la respiración cuando das un nuevo paso con la pierna derecha y mantén la atención en el cuerpo mientras das este paseo silencioso.
7. Camina atentamente, dando un paso tras otro. Sigue con atención el movimiento de los pies, las piernas y también la oscilación de los brazos al moverte. Si la mente se distrae, dirígela de nuevo al caminar. Sin juzgarte. La mente hace lo que debe hacer.
8. Cuando llegues al final de tu tramo, gira el cuerpo, poniendo en este movimiento la misma atención que durante el caminar, e inicia la vuelta.
9. Realiza este recorrido, yendo y volviendo, durante cinco minutos la primera vez que lo realices, para ir aumentando el tiempo si te es posible y te resulta una práctica agradable.

1.2. Introducción de la práctica en clase

Las prácticas de movimiento consciente son fácilmente trasladables a las aulas de educación Infantil y no entrañan gran dificultad de realización en Primaria. En el caso de Secundaria su ejecución resultaría más fácil en la clase de Educación Física -o en un horario específico para practicar el mindfulness- y menos en el resto de asignaturas.

Educación Infantil

En el caso de la Educación Infantil, esta práctica será una nueva oportunidad para "jugar" con la atención e intentar que los alumnos aprendan poco a poco a ponerla donde ellos decidan. Se pueden introducir las prácticas de mindfulness diciendo que estamos enseñando a nuestro cerebro a fijarse en las cosas, igual como se enseña a un cachorrito de perro a hacer caso y obedecer.

Las opciones que tenemos para practicar el movimiento consciente son infinitas -de hecho, nuestra vida entera, desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir, la podemos convertir en una práctica de atención a lo que estamos haciendo- y lo interesante a medida que nos sintamos más cómodos introduciéndolas en clase será improvisar y experimentar con los alumnos.

De momento sugeriremos tres prácticas. Dos coinciden con las propuestas de práctica individual del epígrafe 1 y la última, por ser menos formal, es una opción mucho más adaptable a cualquier momento del día.

Propuesta 1. Yoga consciente

Cuando hablamos de yoga para realizar con niños entra en juego el aspecto más lúdico que puede tener esta práctica. Las posturas que tienen nombre de animales o de la naturaleza son un recurso excelente para motivarles: la vaca, el gato, la serpiente, el perro, la montaña, el árbol. Podemos hacer que ellos escojan su postura preferida e inviten a los demás por turno a realizarla.

Propuesta 2. Paseo silencioso

Una buena opción para realizar en la clase -con un recorrido limitado- o para trasladarse de un sitio a otro del centro escolar, invitándoles a que se fijen alternativamente en los pies, las piernas, los hombros, la respiración mientras caminan.

Propuesta 3. Movimiento consciente durante una actividad

Esta opción es menos formal, pero no por ello menos válida. En realidad, acostumbra a ser la práctica que con más naturalidad trasladan, al final del día, a su entorno no escolar. Y recordemos que, no por ser menos formal es menos efectiva.

Se trata de proponer jugar con la atención mientras se están preparando o realizando otras actividades: cuando se preparan los materiales para utilizar en la clase de educación visual y plástica, cuando se suben y bajan las persianas, si se tienen que cambiar las mesas y sillas de sitio, cuando se borra la pizarra, al sacar los materiales de la mochila o al meterlos al final del día. Y un sinfín de momentos a lo largo del horario escolar de los que podemos sacar partido.

Los maestros acostumbran a coincidir en que, desde que han introducido esta práctica en sus clases, realizan menos trabajo de preparación de materiales en clase pues aprovechan que es una oportunidad excelente para que los niños practiquen la atención plena en el movimiento.

Educación Primaria

En el caso de Primaria, al ser la variedad de edades considerable, la sugerencia es que durante el Ciclo Inicial se introduzcan las prácticas 1,2 y 3 de la educación Infantil -si el espacio permite hacer los ejercicios de yoga en clase; si no, tendría que formar parte de la Educación Física-. Durante los ciclos Medio y Superior se puede introducir un estilo de yoga más formal y mantener semanalmente unos minutos de paseo silencioso, o bien aprovechar los traslados por el centro escolar para poner atención en el caminar. De la misma forma, se puede invitar a mantener la atención en el movimiento que realizan durante cualquier actividad del día que pueda ser llevada a cabo en silencio. En los ciclos Medio y Superior se les habrá introducido en conceptos básicos del funcionamiento del cerebro y de lo que pretendemos conseguir con estos ejercicios.

Educación Secundaria

Como mencionábamos anteriormente, los ejercicios de yoga y de paseo silencioso no son nada fáciles de introducir en el entorno escolar de Secundaria. No solo por razón del ridículo que sentirían los adolescentes realizando estas actividades delante del resto de grupo, sino también por cuestiones de espacio. Sería muy aconsejable proponer una sesión semanal de mindfulness, dentro o fuera del horario escolar, al cual podrían acudir los que tienen interés genuino por el movimiento consciente.

Sería interesante, de todas formas, que al hacer prácticas más sencillas como seguir la respiración, se mencionaran los efectos enormemente beneficiosos que tiene la práctica del movimiento consciente -el yoga, por ejemplo- para la salud, utilizando la base científica con la que contamos.

2. Respuesta en lugar de reacción

Hasta ahora hemos hablado de cuatro prácticas básicas de atención al presente, del funcionamiento del cerebro y de la explicación científica sobre cómo actúa el estrés en nuestro cuerpo. En este tema introduciremos el elemento que nos falta: observar cuáles son nuestras reacciones habituales al estrés y a los problemas. De esta forma podremos, si queremos, cambiar las que nos enferman, a la vez que tendremos muchas más herramientas para acompañar a nuestros alumnos en el mismo proceso.

Basándonos en la información que tenemos, lo que debemos hacer para sentirnos mejor y favorecer nuestro cerebro es ejercitarlo para que aprenda a poner atención con la práctica del mindfulness. Por el contrario, nos damos cuenta de que el estrés- basado en la reacción automática del cuerpo- nos enferma. Es decir, lo que estamos intentando es que cada vez más nuestra manera de vivir esté basada en responder a lo que nos rodea, en vez de reaccionar automáticamente. Intentaremos movernos por la vida permitiendo que, haciendo referencia a nuestra estructura cerebral, el neocórtex -la parte más evolucionada del cerebro- tenga un papel mucho más importante en tomar decisiones que el sistema límbico y el cerebro reptiliano.

2.1. Atención consciente en el presente para responder

El planteamiento parte del sentido común, y el objetivo está claro: poner atención en el presente nos permite responder saludablemente a los retos de la vida y al estrés, en vez de dejar que el cuerpo tenga que espabilarse solo para superar los problemas.

Pero no es tarea fácil abandonar las reacciones automáticas que nos han permitido sobrevivir durante toda la vida, aunque reconozcamos que estas reacciones han sido a menudo limitadoras y destructivas. Cualquier reacción utilizada hasta ahora para escapar de las dificultades ha sido de supervivencia. Vamos a ver durante este tema cómo, poniendo atención en el presente, reconocemos pautas habituales, emociones y reacciones que podrían ser gestionadas más saludablemente. Con esta información y sin desistir en la práctica, estaremos un poquito más cerca del bienestar y de una vida larga y con salud.

El estrés y la ansiedad son mucho más habituales de lo que nos podemos imaginar. A pesar de que están provocados por el dolor, la enfermedad, las dificultades de la vida o una combinación de diferentes factores, vivimos en una cultura que no habla sobre el

sufrimiento. Lo que hace nuestra cultura es quejarse, que es muy distinto. Nos quejamos constantemente de lo que nos rodea, de los políticos, de los vecinos, de la pareja, del sueldo, de los alumnos, de los compañeros, de la dirección del centro, de la cantidad de trabajo que nos han puesto, de los impuestos, de los maestros de nuestros hijos, del caradura de familiar, de la economía del país, de los precios que han subido...nos quejamos infinitamente. Y no nos damos cuenta de que cada una de estas quejas viene acompañada de estrés, de malestar, de ansiedad, de dudas, de miedo hacia el futuro, de preocupación. Pero de esto no nos damos cuenta.

Ignoramos que detrás de estas quejas hay realidades de nosotros mismos que desconocemos. Notamos algo que nos altera (miedo, duda, preocupación...) pero miramos hacia otro lado, deseando que, cuando volvamos a mirar, lo que había haya desaparecido. Pero, por desgracia, no es así. Lo que sentíamos y no queríamos ver de nosotros mismos sigue allí, doliendo y empujándonos hacia las reacciones de siempre para superarlo: agresividad hacia los demás, mal humor, desprecio hacia el que no se lo merece, abuso de alcohol y de drogas, dependencia de las redes sociales, del trabajo, de los videojuegos, de la información, de la televisión, del deporte, del riesgo, de las compras, de la limpieza, de la actividad o de la comida. Una tras otra, formas de huir de la realidad que nos duele o que no nos gusta, formas de desconexión de uno mismo, esperando falsamente que esto nos dé paz, relax, descanso, fuerza, calma, bienestar o felicidad. Y esto se acaba y queremos más de lo mismo, porque no nos ha dado lo que soñábamos y el cerebro, iluso y engañado, pide más. Quizás estamos buscando lo que nos llene y deje satisfechos en el lugar equivocado...

El mindfulness nos invita a tomar las riendas de nuestra vida observando el presente momento a momento, explorando atentamente lo que nos provoca el estrés y la ansiedad. Solamente si miramos hacia lo que nos duele seremos dueños de lo que sentimos y así podremos salir de la ruedecilla del hámster y enfocar constructivamente la respuesta. Con este primer paso, avanzaremos seguros y sólidos hacia la mejora. Nos tenemos que PARAR y OBSERVAR. Sin pausa y sin observación no puede haber mejora.

Vamos a exponer ciertos hábitos que intensifican el estrés y el sufrimiento. De esta forma nos será más fácil reconocerlos a partir de ahora cuando aparezcan como reacción automática, y podremos evitarlos. Al principio reconoceremos estas trampas de la mente después de haber caído en ellas pero acabaremos por verlas venir cuando se acerquen y las evitaremos.

1) Conversaciones negativas con nosotros mismos

Estamos constantemente hablando con nosotros mismos. Cada uno de nosotros tiene un estilo automático de pensar e interpretar lo que nos pasa. Lamentablemente, este monólogo muy a menudo es negativo. ¡Somos tan y tan duros con nosotros mismos! La verdad es que no aceptaríamos que NADIE nos hablara tan cruelmente como nos hablamos a nosotros mismos. Hacer una pausa y darnos cuenta de lo que nos estamos diciendo nos permitirá frenar la cascada negativa debajo de la cual nos ponemos habitualmente.

2) El perfeccionismo

Es la receta perfecta para intensificar el estrés, porque nos obliga a estar en guardia permanente y esto nos agota.

3) El catastrofismo

Se trata de un estilo de pensamiento que amplifica la ansiedad. Nos imaginamos el peor escenario posible y el final más horrible de cada situación que nos preocupa.

4) Exagerar lo negativo y descartar lo positivo

Son dos pautas asociadas. No ponemos atención a las experiencias y estados de ánimo positivos y solo nos centramos en lo negativo -debemos decir en este caso que estamos biológicamente preparados para buscar primero a nuestro alrededor lo que nos podría suponer una amenaza para la vida, los peligros, y no lo que no nos amenaza de muerte, pero cuando funcionamos solo en modo negativo estamos consiguiendo lo contrario, hundirnos en el estrés y en la angustia, que nos acaban haciendo enfermar-.

5) Leer la mente

Esta pauta se basa en el convencimiento de que sabemos perfectamente lo que los demás están pensando de nosotros. Y acostumbramos a dar por supuesto que lo que piensan y opinan es negativo. Esto intensifica nuestra sensación de angustia y estrés.

6) La culpa

Tanto si hacemos a los demás culpables de nuestro sufrimiento como si nos hacemos a nosotros mismos culpables del sufrimiento de los demás.

7) El "yo debería"

Y finalmente, la trampa de la mente que produce más estrés, ansiedad y que nos hace recurrir a las reacciones automáticas limitadoras con más regularidad: el "yo debería". En mil distintas formas "debería haber hecho..." "debería hacer..." "debería haber pensado..." "debería ser capaz de parar/hacer/decidir/acabar/luchar/vivir..." Un pensamiento tras otro que nos alejan del presente, de lo que es real, de lo que tenemos, para crearnos tensión y torturándonos con lo que "deberíamos...". Y la solución a esta trampa no es, por supuesto, dejar de ponernos metas y retos, conformarnos con lo que tenemos y rendirnos. La solución es enfocar con calma los cambios que queremos realizar y que el camino hacia el objetivo no sea de angustia, agobio y culpabilidad por no haber llegado todavía, sino de serenidad y seguridad por estar dando los pasos correctos -a pesar de las piedras, las tormentas y los surcos que vamos encontrando-.

El mindfulness nos ofrece la posibilidad de PARAR, observar el presente con curiosidad y sin juicio, hacer una interpretación alternativa de lo que nos rodea y responder a una situación conocida de manera nueva y saludable.

En nuestro caso el beneficio será doble, personal y profesional, pues los alumnos observarán y aprenderán nuestra manera de actuar y su nuevo comportamiento nos beneficiará también a nosotros.

2.2. Respiración, sentidos, cuerpo y movimiento para responder

Hemos sistematizado las estructuras negativas habituales, como tendimos a pensar y a reaccionar delante de lo que nos pasa.

La mejor manera de empezar a reconocer estas estructuras es recuperando las cuatro prácticas presentadas en este Módulo y en el primero y poniendo mucha atención en los pensamientos que van apareciendo a lo largo de los ejercicios. Es muy difícil reconocer estas reacciones si no existe el entorno adecuado. Es por ello que el silencio y recogimiento que acompañan las prácticas de seguimiento de la respiración, sentidos, cuerpo y movimiento son ideales para localizarlas.

Daremos un ejemplo de instrucciones con la práctica de atención a la respiración. Estas instrucciones serán válidas para cualquier otro ejercicio de mindfulness -añadiendo a la atención a la respiración la atención a los sentidos, en el cuerpo o en el movimiento-. Se trata de un ejercicio con una dosis muy alta de auto-observación y las primeras veces sería recomendable realizarlo durante diez minutos.

1. Siéntate cómodamente en una silla, en un cojín o manta doblada en el suelo.
2. Nota el cuerpo con bienestar pero a la vez dispuesto a poner atención, con la espalda recta.
3. Respira lentamente y suelta suavemente la tensión que puedas tener en las piernas, los brazos, los hombros y la cabeza.
4. Date cuenta de la parte del cuerpo que ha variado más con la expiración.
5. Date cuenta de las partes del cuerpo donde notas tensión, malestar, cosquilleo o incluso dolor.
6. Pon la atención por unos momentos en las fosas nasales y mantenla allí, siguiendo el aire fresco que entra y el aire cálido que sale.
7. Ahora traslada la atención hacia el abdomen y mantén la consciencia allí, siguiendo el abdomen que sube y baja, se expande y se encoge al ritmo de la inspiración y la expiración.
8. Si te das cuenta de que te has distraído, observa cuál ha sido la distracción. Reconócela y pon la atención de nuevo dónde te habías propuesto.
9. Sigue manteniendo la atención en la respiración. Si quieres, trasládala a la espalda y sigue allí el ritmo regular del aire que entra y sale.
10. Cada vez que la mente se distraiga, para mentalmente un momento. Date cuenta de lo que ha surgido y obsérvalo.
11. Observa de nuevo el cuerpo, respira y observa que partes del cuerpo se habían tensionado durante el ejercicio.
12. Date cuenta de los pensamientos que surgen durante la práctica y cuando la des por terminada.

Hacer las observaciones durante estas prácticas formales te resultará cada vez más sencillo, y esto te animará a seguir haciéndolas a lo largo del día, durante un ejercicio de mindfulness formal o no. En multitud de momentos te darás cuenta de tus pensamientos y reacciones y, esto te dará poder para, si lo crees necesario, cambiarlos.

Las personas que inician las prácticas de mindfulness, con más o menos intención de observación de reacciones automáticas, acostumbran a declarar que empiezan a vivir

encontrando placer estando presentes en su vida. Se dan cuenta de que antes vivían solamente pensando en el momento siguiente, en el siguiente paso, en lo que les quedaba por hacer, en la lista de cosas por terminar o el sinfín de tareas por realizar. Y que vivir en modo mindfulness les permite disfrutar de lo que tienen en cada momento sin renunciar a ponerse objetivos de mejora y alcanzarlos

2.3. Ejercicios para integrar las cuatro prácticas combinadas en clase

Los dos aspectos más interesantes a transmitir a los alumnos de lo que hemos trabajado en este módulo son:

- 1. Parar**
- 2. Observar** pensamientos/trampas de la mente/reacciones, pues observar esto con curiosidad les hará capaces de vivir mejor

Recordemos que los alumnos, acompañados, tienen exactamente la misma capacidad de transformación que tenemos los adultos.

Educación Infantil

A niveles de Educación Infantil se puede introducir informalmente el concepto de PARAR y OBSERVAR con intención en casi todos los aspectos del día a día. Cuánto más se acostumbren a parar, mejor se autorregularán.

Daremos algunos ejemplos de ejercicios para trabajar estos dos conceptos a esta edad:

- Los niños pueden crear una señal de STOP (manualidad que pueden hacer como ejercicio de movimiento consciente) para que la/el maestra/o la utilice cuando crea que es interesante hacer una pausa y observar el entorno o uno mismo. Una manera visual de invitarles a volver al presente. Dependiendo del grupo, si fuera fácil seguir las reglas de juego, también podría ser interesante que cada alumno tuviera su propia señal de STOP.
- Explicarles una historia y que al final expliquen en qué momentos han pensado cosas negativas.
- Hacer un juego donde deban decirse cosas buenas a ellos mismos.
- Contarles una historia donde el protagonista cae en una o varias de las trampas mentales citadas para que ellos las localicen.
- Hacer unos momentos de práctica de atención a la respiración y que levanten la mano cuando se den cuenta de que están pensando.
- Buscar un acrónimo al que se pueda acudir en cualquier momento, del estilo PROA que recuerde la necesidad de **parar**, **reflexionar** y **observar** antes de **avanzar**. Lo mejor es que sean los alumnos los que trabajen en el proceso de encontrarlo.
- Que identifiquen si alguien, o ellos mismos, dicen en voz alta "soy tonto" "soy un desastre" "nunca me sale bien" e invitarles a utilizar una frase positiva en ese contexto.

Educación Primaria

Como en temas anteriores, los ejercicios propuestos para educación Infantil son válidos también para los primeros niveles de la Educación Primaria. A medida que avanzamos

en los cursos será más fácil hacer ejercicios en silencio donde se trabaje más directamente la auto-observación e identificación de las conversaciones negativas con uno mismo, la culpabilidad, la sensación de no ser nunca suficientemente bueno, etc.

Educación Secundaria

Estos ejercicios que enseñan al cerebro a parar y a observar son de fácil ejecución con los adolescentes, pues se pueden realizar en posición sentada como variaciones de la práctica de seguimiento de la respiración.