

# Actividades de atención plena

La atención plena es el estado de estar consciente y presente en el momento. En el día a día, es bastante común perder el control de ti mismo y del momento debido a la frenética actividad que te rodea. Los ejercicios de atención plena permiten centrarse y volver a conectarse con el mundo. A menudo, en la escuela, a los estudiantes puede resultarles difícil concentrarse o pueden verse afectados por los eventos a su alrededor. Puedes utilizar estas actividades para traer a los estudiantes de vuelta al momento presente.

**“Twist & Shout”** – Pide a cada estudiante que saque un papel y un bolígrafo o lápiz. Luego, pídeles que escriban las palabras “Twist”, “Shout”, “Baby” y “Shake”. El maestro reproduce el primer minuto de la canción “Twist & Shout” de los Beatles. Mientras escuchan, deben contar cuántas veces se dice cada una de las cuatro palabras.

**El juego de los nombres** – Siéntense o párense en círculo como clase. La primera persona dirá el nombre de una persona famosa (por ejemplo, Michael Jordan). La siguiente persona dirá un nombre que comience con la primera letra del apellido de la persona anterior (por ejemplo, J - Jennifer Lopez). Si tanto el apellido como el nombre empiezan con la misma letra (por ejemplo, Janet Jackson), el círculo cambia de dirección.

**Poema “Yo soy”** – Imprime el poema adjunto y proporciona una copia a cada estudiante. Pídeles que llenen los espacios en blanco con lo que sienten acerca de sí mismos, de una manera positiva. <https://www.nga.gov/content/dam/ngaweb/Education/learning-resources/lessons-activities/self-portraits/i-am-poem.pdf>

**Mandalas para colorear** – Imprime varios tipos de mandalas para los estudiantes y proporciona lápices de colores o marcadores. Permíteles pasar un tiempo, ya sea solos o en parejas, coloreando los mandalas. Puedes obtener más información sobre qué es un mandala y cómo utilizarlo en este sitio web: <https://100mandalas.com/what-is-a-mandala/>.

**Frascos de gratitud** – Al comienzo del año, ayuda a los estudiantes a crear sus propios frascos de gratitud. Una vez completos, pídeles que escriban afirmaciones de gratitud en papelitos para agregarlos a su propio frasco. Esto puede

hacerse en cualquier momento del día, y con la frecuencia que quieras. Los estudiantes pueden llevar el frasco a casa o mirarlo cuando lo necesiten.

**Letras inteligentes** – Escribe nueve letras en un pizarrón o reparte una hoja con ellas a los estudiantes. Luego, los estudiantes intentarán formar la mayor cantidad de palabras posible usando estas letras.

**Pecera Consciente** – Se juega como el juego de charadas. Pide a los estudiantes que escriban en papelitos palabras o acciones relacionadas con aquello por lo que están agradecidos o lo que les genera paz, etc. Coloca los papeles en un recipiente y divide a los estudiantes en dos equipos. Un jugador de cada equipo representa tantos trozos de papel como pueda en un minuto para que su equipo los adivine. Cada equipo puede quedarse con los papelitos que adivinen correctamente y el equipo con más papelitos al final gana.

**Iniciales** – Los estudiantes se dividen en grupos de cuatro o cinco personas. Una persona empezará pensando en cualquier cosa, desde el nombre de una persona famosa hasta una frase común. Luego, les dirá a los demás las iniciales de lo que está pensando. Por ejemplo, una pelota de tenis sería “PT”. El grupo comenzará a hacer preguntas, en formato de sí o no, para reducir las opciones y adivinar las iniciales.

**5-4-3-2-1** – Este ejercicio de cinco pasos puede ayudar a los alumnos a centrarse en el presente y observar el mundo que les rodea. Pide a los estudiantes que piensen o escriban cinco cosas que pueden ver, cuatro cosas que pueden tocar, tres cosas que pueden oír, dos cosas que pueden oler y una cosa que pueden saborear.

## Guía de reflexión sobre la atención plena

### Descripción general

Usa esta guía de preguntas después de que los estudiantes participen en una actividad de atención plena. Elige las preguntas que mejor reflejen el objetivo de la actividad y permite a los alumnos profundizar acerca de este. No pasa nada si no todos hablan y esta debería ser una conversación tranquila.

Si los estudiantes no se sienten cómodos compartiendo sus pensamientos, sugiereles que los escriban para sí mismos.

### Preguntas para la reflexión

1. ¿Qué sentiste durante esta actividad?
2. ¿En qué pensaste? ¿Te diste cuenta de que te dejaste llevar por tus pensamientos?
3. Si tu mente se dispersó, ¿qué hiciste para volver tu atención al momento presente?
4. ¿Qué sensaciones físicas notaste antes, durante y después de la actividad de atención plena?
5. ¿Qué emociones surgieron durante la actividad? ¿Cómo se manifestaron?
6. Haz un chequeo contigo mismo, ¿cómo te sientes ahora en comparación con antes de la actividad?
7. ¿Qué fue lo más beneficioso para ti en esta actividad de atención plena? ¿Cómo puedes aplicarlo en tu vida?
8. ¿Crees que podrías utilizar esta actividad de mindfulness fuera del aula? ¿De qué manera puede ser útil?
9. ¿De qué formas podrías incorporar esta actividad, u otras similares, en tu vida diaria? ¿Qué podría impedirte ponerlas en práctica?
10. Nombra una manera en que puedas cuidar de ti mismo hoy. ¿Qué vas a hacer? ¿Cómo se verá eso?

# Actividades de atención plena

**Simón dice** – Selecciona a una persona para que se sitúe al frente del salón, puede ser un estudiante o tú mismo. Indícales que deben hacer cada movimiento que el líder haga, pero que tiene que decir “Simon dice...” antes de la instrucción. Si no lo hace, deben quedarse quietos. Intenta jugar con varios líderes.

**Respiración en molinete** – Como maestro, entrégale a cada estudiante un molinete de viento. Primero, pídeles que se concentren en hacer respiraciones largas y profundas para mover el molinete. A continuación, pídeles que hagan respiraciones cortas y rápidas para mover el molinete. Por último, pídeles que respiren normalmente en el molinete. Pregunta a los estudiantes cómo se sintieron después de cada ejercicio.

**Momento dorado** – Indica a los estudiantes que se sienten o se acuesten cómodamente, y cuando estén cómodos, cierran los ojos. Haz sonar una campana, una horquilla de afinar o una versión en video/aplicación. Pídeles que levanten la mano cuando ya no puedan escuchar el sonido.

**Búsqueda de colores** – Caminar y observar es una gran habilidad de atención plena. Esta actividad aborda estos aspectos y añade un toque de diversión. Pide a los estudiantes que elijan cualquier color que deseen y que anoten todo lo que vean de ese color mientras caminan. Esto se puede hacer en interiores o al aire libre.

**Laberintos de dedos** – Estos juegos de laberintos son muy divertidos. Busca laberintos de dedos y encuentra uno del nivel adecuado para tus alumnos. Imprímelos y proporciona utensilios de escritura para que los estudiantes trabajen en ellos.

**Veo Veo** – Reúne a los estudiantes y salgan afuera como clase. Forma grupos de dos, tres o cuatro estudiantes. Cada estudiante elegirá un objeto y dirá “Veo, veo...”. Los demás

miembros del grupo intentarán adivinar lo que ven. Una vez encontrado el objeto de una persona, puede pasar el siguiente miembro del grupo.

**Globos burbujas** – Infla varios globos para la clase y haz que se reúnan en un espacio abierto. Jueguen a “no toques el suelo” con los globos, enfocándose en movimientos y toques suaves a los globos.

**Yoga de la rueda de la fortuna** – Crea una rueda de la fortuna en línea o en el aula. Asigna una pose de yoga o movimiento diferente a cada parte. Elige a un estudiante para que se acerque al frente del salón y haga girar la rueda. La clase practicará esa pose o habilidad de yoga juntos. Esto se puede hacer varias veces o solo una vez.

**Fiesta de baile** – Bailar es una forma fantástica de interactuar con el cuerpo y desarrollar habilidades auditivas. Como profesor, elige una canción, cualquier canción que sea apropiada, pero debe ser una canción de baile instructiva. Por ejemplo, el Cha Cha Slide o el Baile del Pollito. Pon la canción, junto con un video si lo deseas, y haz que los estudiantes bailen al ritmo de la música.

**Monstruos de preocupación** – Haz que los alumnos creen su propio monstruo de la preocupación. La idea es que el monstruo se comerá todas las preocupaciones que tengan. Proporciona a los estudiantes una caja, tijeras y cualquier otro material de manualidades que deseen. El único requisito es que el monstruo tenga una boca recortada donde puedan poner todas sus preocupaciones.

**Conteo consciente** – Pide a los estudiantes que cierren los ojos y cuenten hacia atrás desde 100 de manera independiente. Para cambiar esta actividad, puedes pedirles que cuenten hacia atrás de dos en dos o de siete en siete, etc.

## Guía de reflexión sobre la atención plena

### Descripción general

Usa esta guía de preguntas después de que los estudiantes participen en una actividad de atención plena. Elige las preguntas que mejor reflejen el objetivo de la actividad y permite a los alumnos profundizar acerca de este. No pasa nada si no todos hablan y esta debería ser una conversación tranquila.

Si los estudiantes no se sienten cómodos compartiendo sus pensamientos, sugiereles que los escriban para sí mismos.

### Preguntas para la reflexión

1. ¿Qué sentiste durante esta actividad?
2. ¿En qué pensaste? ¿Te diste cuenta de que te dejaste llevar por tus pensamientos?
3. Si tu mente se dispersó, ¿qué hiciste para volver tu atención al momento presente?
4. ¿Qué sensaciones físicas notaste antes, durante y después de la actividad de atención plena?
5. ¿Qué emociones surgieron durante la actividad? ¿Cómo se manifestaron?
6. Haz un chequeo contigo mismo, ¿cómo te sientes ahora en comparación con antes de la actividad?
7. ¿Qué fue lo más beneficioso para ti en esta actividad de atención plena? ¿Cómo puedes aplicarlo en tu vida?
8. ¿Crees que podrías utilizar esta actividad de mindfulness fuera del aula? ¿De qué manera puede ser útil?
9. ¿De qué formas podrías incorporar esta actividad, u otras similares, en tu vida diaria? ¿Qué podría impedirte ponerlas en práctica?
10. Nombra una manera en que puedas cuidar de ti mismo hoy. ¿Qué vas a hacer? ¿Cómo se verá eso?