

Lorenzo
Sánchez Ramos

Prólogo de Javier García Campayo

**MANUAL
PRÁCTICO DE
MINDFULNESS
PARA EL ÁMBITO
ESCOLAR**

Infantil y Primaria



DESCLÉE
APRENDER A SER



Lorenzo Sánchez Ramos

MANUAL PRÁCTICO DE MINDFULNESS PARA EL ÁMBITO ESCOLAR

Infantil y Primaria



Desclée De Brouwer

© Lorenzo Sánchez Ramos, 2021

© Editorial Desclee De Brouwer, S.A., 2021

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: [editorialdesclee](https://www.facebook.com/editorialdesclee)

Twitter: [@eddesclee](https://twitter.com/eddesclee)

Instagram: [editorialdescledebrouwer](https://www.instagram.com/editorialdescledebrouwer)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3162-4

Depósito legal: BI-01742-2021

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Índice

Prólogo.	11
Introducción general	13
Capítulo 1. Paseos meditativos	17
Introducción	17
1. El juego del pisa rayas	20
2. El juego de los contadores de pasos	21
3. El juego de las formas	22
4. El juego de los exploradores.	23
5. Número de giros con tapones.	24
6. Planta-talón a cámara lenta	25
7. Buscando colores	26
8. Respiraciones completas con pasos y pausas	27
9. Respiraciones con tapones y palabras (nivel 1)	29
10. Respiraciones con tapones y palabras (nivel 2)	31
11. Respiraciones con el brazo (versión 1)	33
12. Respiraciones con el brazo (versión 2)	34
13. Respiraciones con el brazo y palabras (versión 3)	35
14. Pasos de ajedrez	36
15. Pasos de tres en raya	38
16. Respiraciones con los dedos y palabras	39
17. Respiraciones con pasos, palabras, baldosas y rayas	41
18. Dese-ando	43
19. Respiraciones con los dedos	45

20. En cinco pasos. Para mí, para ti y para todos mis compañeros	47
21. El paseo de la garza	48
22. Número de escalones	50
23. Número de pulsaciones	51
24. El juego del perfume	52
25. El juego del <i>Respimano</i>	53
26. El juego del engaño baldosas	55
27. Paseo meditativo con sarta de respiración	56
28. El autómata	58
Capítulo 2. Prácticas de pie	61
Introducción	61
1. El pasadizo de la campanilla silenciosa	65
2. El juego de las letras, palabras y arte	67
3. La asana de la semana: La montaña	69
4. Trabalenguas. Un podador podaba	71
5. La asana de la semana: el árbol	73
6. El juego del aire	74
7. Lápices inquietos	76
8. El pandero blanco	78
9. Respirando un poema. <i>Andando</i> de Juan Ramón Jiménez	80
10. Respirando un poema. <i>Canción marinera</i> de León Felipe.	82
11. Respirando un poema. <i>La paloma</i> de Rafael Alberti.	85
12. Respirando un poema. <i>Caminante no hay camino</i> de Antonio Machado	88
Capítulo 3. Prácticas sentados.	91
Introducción	91
1. El juego de la escritura en la espalda.	96
2. El juego de el paso de la palmada	98
3. El juego de el paso del molinillo de viento.	100
4. La asana de la semana: <i>La mariposa</i> de Baddha Konasana. Ángulo unido	101

Índice

5. La asana de la semana: <i>La tortuga</i> de Kurmasana	102
6. Práctica la meditación con el cubo de Rubik (3x3)	104
7. Espalda contra espalda. Juego	108
8. El juego de las caídas	110
9. Respiración profunda.	112
10. Tapones equilibristas	113
11. El cencerro	115
12. El juego del <i>pasaguiños</i>	117
13. El juego del paso de la pelota	119
14. El juego del paso de la campana silenciosa	121
15. Masajes en la espalda con pelotas	123
16. El juego de los ojos	126
17. Respirar un poema: <i>La mariposa</i> de F. García Lorca.	128
18. Respirar un poema. <i>Tristes guerras</i> de Miguel Hernández	131
19. Un nudo yo hago, un nudo deshago	133
20. El balanceo de los pompones	135
21. El desayuno	137
22. Conteo poético de letras	140
Capítulo 4. Prácticas tumbados	143
Introducción	143
1. Práctica de respiración consciente y masaje de manos	149
2. Fábula de la liebre y la tortuga	151
3. Fábula de la cigarra y la hormiga.	153
4. Fábula de la paloma y la hormiga	155
5. Visualización: cuadros de una exposición	158
6. Visualización: <i>La primavera</i>	162
7. Visualización: <i>El cisne</i>	165
8. Práctica del escáner corporal.	168
Capítulo 5. La sarta de respiración y meditación	171
1. Qué es y procedimiento	171
2. Posibles usos de la sarta	173
3. Beneficios	174

4. Respirar una melodía: <i>Long long journey</i> de Enya	176
5. Respirar una melodía: <i>Blowin in the Wind</i> de Bob Dylan	179
6. Respirar una melodía: <i>Le it be</i> de los Beatles	180
7. <i>Silenzium. Moment of peace</i>	182
8. Respirar un poema: <i>De ola en ola</i>	183
9. Respirar refranes	185
Capítulo 6. Danzas	189
Introducción	189
1. Déjate llevar. Danza de los niveles	192
2. Contigo es más fácil caminar. Danza	194
3. La danza de los amigos	197
4. La danza de la flor de loto	199
5. La danza del vuelo de la gaviota	201
6. La danza del agua de la fuente.	204
7. La danza del paseo consciente.	207
8. La danza de la bola mágica	209
Capítulo 7. El álbum-memoria de las sesiones	211
1. Práctica de autocontrol mientras se les entrega el álbum-memoria y el material para cumplimentarlo.	212
2. Cumplimentar el álbum-memoria.	212
3. Recogida del material utilizado para rellenar el álbum-memoria	214
4. Posición corporal adecuada para disponerse a salir de la sala y dejar recogida la esterilla	214
Capítulo 8. Rituales de inicio o de entrada y rituales de salida o despedida	219
Introducción	219
1. Rituales de inicio, de entrada.	219
2. Rituales de despedida	219
Bibliografía	225

Prólogo

Mindfulness o atención plena define un estado de la mente que permite estar atento al momento presente, con aceptación. También define las técnicas psicológicas, principalmente ejercicios de meditación atencional, que permiten alcanzar dicho estado.

Mindfulness se asocia a un gran bienestar físico y psicológico y esa es la razón por la que esta técnica se está extendiendo, como una mancha de aceite, a nivel mundial y de que se está utilizando, de forma amplia, en muy diferentes ámbitos. Los entornos en los que más se ha usado son el de la salud, el del mundo del trabajo y las organizaciones, y el de la educación, aunque prácticamente no queda ningún ámbito en el que no se esté empleando.

Mindfulness en la educación es un reto y una esperanza. En las escuelas e institutos se forjan las nuevas generaciones, la sociedad del mañana. En tiempos de gran incertidumbre y cambio como en los que nos movemos, una sólida educación es el mejor regalo que podemos hacer a nuestros hijos de forma individual, y a la sociedad, de modo colectivo.

No es fácil aplicar mindfulness en la educación. No sólo se debe ser un gran conocedor de mindfulness, como lo es Lorenzo Sánchez Ramos, el autor de este libro, sino que hay que ser educador. Y tener

una gran experiencia de años en el aula, para conocer lo que necesitan los alumnos y lo que puede funcionar con ellos.

Existen algunos libros ya en español sobre mindfulness en la educación. Son revisiones y libros sobre la teoría necesaria para aplicarlo en las aulas. Imprescindibles para empezar a trabajar en este tema. Pero Lorenzo Ramos, que ya ha publicado alguno de estos libros, ha querido dar un salto más. Ha querido responder a una de las necesidades más escuchadas entre nuestros profesores: el desarrollo de prácticas específicas para el entorno educativo español y adaptable a las diferentes edades y circunstancias.

En este libro nos regala 100 prácticas, 100 propuestas, como denomina él mismo, para que los docentes las apliquen en las aulas del modo que prefieran. Están perfectamente desarrolladas y contextualizadas. Podemos conocer su efecto sobre los alumnos y como introducir las en una clase. Y se adaptan a diferentes necesidades docentes o a circunstancias como la postura en la que se realizan y por eso se habla de ejercicios sentado, tumbado o de pie, por ejemplo.

Estamos ante un manual de trabajo para profesores que imparten mindfulness en el aula, que resultará tremendamente práctico y creativo, que facilitará la labor de los docentes, aunque no den mindfulness como tal, sino simplemente quieran introducir prácticas sobre atención en cualquiera que sea su asignatura. Y tenemos la certeza de que son técnicas que han sido validadas y probadas por una persona con una gran experiencia en la enseñanza y en la práctica de mindfulness.

Javier García Campayo

*Médico Psiquiatra en el Hospital Universitario Miguel Servet.
Profesor Titular en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza.
Director del Máster de Mindfulness en la misma Universidad.
Prolífico escritor y conferenciante,
ha escrito más de 20 libros sobre mindfulness.*

Introducción general

Las edades a las que va dirigido este libro son ideales para trabajar la atención consciente a través de juegos, visualizaciones, prácticas de pie, sentados, tumbados, paseos meditativos, danzas y rituales. Tienes en tus manos más de 100 propuestas. Todas ellas adquieren un valor sobreañadido porque surgen de la práctica docente del día a día. Han ido evolucionando y transformándose con la propia práctica y aportaciones de los estudiantes. Se trata de una autoría compartida.

Encontrarás, también, descripciones detalladas de cómo llevar a cabo cada una de estas prácticas. La experiencia nos ha ido enseñando que hay detalles importantes que se deben tener en cuenta para que la práctica sea exitosa. Exitosa, en el sentido de que favorecen que los alumnos logren los objetivos educativos propuestos.

Uno de los criterios fundamentales, que nutren todas las prácticas, es la sencillez en su ejecución. No se necesita material muy especial ni una preparación remota muy exquisita. Este planteamiento sencillo, a la vez que riguroso, facilita su puesta en práctica.

Varias de las propuestas que aquí os presentamos no se agotan en ellas mismas. Ya intuirás que abren un amplio abanico de posibilidades. En algunos casos, desarrollaremos varios ejemplos para desentrañar la arquitectura interna que las sustenta, y os animamos a continuar profundizando en esa línea de investigación.

También somos conscientes de que, cada grupo, tiene una personalidad especial, una hechura singular. Por lo tanto, se hace necesaria cierta adaptación.

Las sesiones se pueden realizar en el aula o en la sala de mindfulness, o similar, si se dispone de ella. Dependiendo de dónde se realicen, habrá que hacer las modificaciones oportunas.

Una sesión modelo completa constaría de las siguientes partes:

- *Paseo meditativo*. Se trata de dotar del contenido el desplazamiento desde el punto de partida hasta la sala donde se va a desarrollar la sesión. Os ofrecemos 28 paseos meditativos y os citamos dónde podéis encontrar más.
- *Práctica de pie*. Os describimos 12 prácticas de pie, donde van incorporados juegos, trabalenguas, asanas y cómo “respirar” poemas. De esto último os desarrollamos cuatro ejemplos.
- En estas prácticas de pie hacemos mención especial de las danzas. Tienen un enorme poder educativo y les dedicamos el capítulo 6. Os describimos cómo hacerlas. Os presentamos 8 danzas como modelo para ampliar.
- *Práctica sentados*. Después de hacer especial incidencia en la posición adecuada, ponemos a vuestra disposición 22 prácticas. Unas basadas en juegos, otras en asanas, masajes, incluso cómo hacer meditación con el cubo de Rubik.
- *Práctica tumbados*. 8 son las prácticas que os hemos desarrollado. Además del obligado escáner corporal, tenéis masajes y visualizaciones. Os hacemos una aportación interesante: 4 visualizaciones basadas en música clásica programática, descriptiva. Os añadimos, también, cómo trabajar tumbados con 3 fábulas tradicionales. Muy sugerente.
- *Posición sentados* nuevamente. Aquí os sugerimos rellenar el álbum-memoria de la sesión. Os lo describimos en un capítulo especial dedicado a él, el capítulo 7.
- *De pie*, para salir. Los rituales de entrada y salida adquieren una enorme importancia por el valor simbólico que entrañan.

Introducción general

- Si hay un capítulo especial, por las posibilidades que nos ofrece, es el capítulo 5 donde hablamos de la sarta de respiración y meditación. Os comentamos en qué consiste, su procedimiento de uso y beneficios. Os proponemos cuatro ejemplos de cómo “respirar” una melodía con la sarta. También cómo poder “respirar”, con ella, un poema. E incluso cómo “respirar” refranes.

Todo el material que tienes en tus manos sigue este esquema. Por supuesto, también puede usarse, tanto en una sesión especial más extensa, como en momentos especiales de forma independiente. En ambos casos tienen consistencia propia. Su gran flexibilidad hace que las propuestas tengan una especial utilidad.

Cada uno de los apartados en que está dividido el libro, tiene su propia introducción donde se comenta el alcance de las prácticas, destinatarios, material necesario, fortalezas educativas respecto a los aspectos generales que se cultivan y capacidades que se desarrollan. Os añadimos una ilustración para facilitar el acceso a la información.

No nos detenemos en el corpus teórico que avala cada una de las prácticas que os ofrecemos. Hay literatura abundante y profunda. Parte de ella está registrada en la propia bibliografía de este libro.

Se trata de un “manual práctico”, para tenerlo a mano, hacer anotaciones, completar, ampliar. En definitiva, un libro de trabajo. Así ha surgido y así nos gustaría que fuese creciendo. Si eres educador, seguro que en tus manos se enriquecerá con tu propia experiencia y profesionalidad. Tenemos la certeza de que este manual está en buenas manos.

1

Paseos meditativos

Introducción

Uno de los objetivos de los paseos meditativos es dotar de contenido los desplazamientos por el colegio. Todos están planteados como un juego. Ya sabemos la importancia del juego en todas las edades, especialmente en estas a las que dedicamos estas propuestas.

Hay un largo listado de propuestas. Unas individuales y otras por equipos. Suficientemente amplias como para poder usarlas en diversas situaciones y con objetivos distintos.

Su puesta en práctica no entraña gran dificultad. En ellas, en inmensa mayoría, no se necesita ningún tipo de material, nuestro propio cuerpo y nuestras capacidades ya nos ofrecen una amplia variedad de oportunidades.

En todas ellas se describe la potencia educativa, sus fortalezas. Se analizan los aspectos que se cultivan con su puesta en práctica y a qué etapa va dirigida. Es importante tener en cuenta que, aunque algunas estén descritas para Primaria, su aplicación a Infantil es sumamente fácil adaptándola a la edad de los niños. En muchos casos basta con simplificarla. Hemos preferido describirla para edades mayores y, de esta forma, abarcamos ambas.

El esquema base usado es el que ponemos a continuación. Por supuesto que se pueden añadir otros aspectos que se trabajan. Hemos puesto los más sobresalientes. Iniciamos con una visión global, que hemos llamado “De un vistazo”:

- Comenzamos poniendo el **título** y el número correspondiente a cada una de las prácticas.
- **Etapas:** se determina las edades más adecuadas, si para Infantil o Primaria, o ambas. Recordar lo dicho anteriormente que hay prácticas descritas para Primaria aplicables a Infantil con una pequeña readaptación a la edad de los niños.



- **Lugar:** en este caso la mayoría de las prácticas, dado su carácter “móvil”, al ser paseos, se desarrollarán en los tránsitos y durante los desplazamientos de un lugar a otro.



DURANTE EL DESPLAZAMIENTO

- **Material:** aquí se indica el material necesario para llevarla a cabo. En general no se necesita ninguno en particular. Cuando

Paseos meditativos

fuera necesario, por ejemplo, tapones, se indica en el lugar correspondiente.

MATERIAL



- **Fortaleza de la práctica:** junto con el título de la práctica, se añaden las cualidades, capacidades, y otros aspectos en general que se cultivan llevándola a cabo.



- **Descripción general:** posteriormente se hace una descripción general de la práctica. En algunos casos aspectos que debemos tener en cuenta.
- **Procedimiento. Pasos de la práctica:** se describe, paso a paso, cómo se desarrolla la práctica. Hemos hecho descripciones detalladas para aclarar, lo máximo posible, aspectos a tener en cuenta.

Cabe hacer una última consideración. Todas las prácticas descritas se realizan en un respetuoso silencio. El *autocontrol* que suponen es altamente educativo. El control de impulsos, o si se quiere su canalización, supone un fuerte ejercicio de voluntad que, como todas las capacidades, hay que entrenarla. Es uno de los grandes regalos que podemos hacer a nuestros alumnos para su vida.