

EL ARTE DE VOLVER A TÍ

GUÍA PRÁCTICA DE EQUILIBRIO EMOCIONAL



El arte volver a ti. Guía práctica de equilibrio emocional elaborado por un grupo de trabajo para el CEFIRE© 2026 por Alba López Nieto, Laura Navarro Poveda, M^a Jesús Hurtado Quiles, Silvia Peinado Rodríguez y Susana Gil Megías tiene licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.

Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



¿POR QUÉ?

Queremos ofrecer a la comunidad educativa una herramienta de ayuda para la **gestión del estrés** y mejora de la **concentración**, con la intención de generar un **entorno agradable** que facilite el trabajo y promueva la **convivencia**.



**Reducir el estrés
y la ansiedad**

**Ayudar a manejar
emociones intensas (ira,
miedo, tristeza...)**

**Aumentar tu
autoestima**

¿PARA QUÉ?

**Mejorar la atención
y concentración**

**Mejorar relaciones
con otras personas**



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Respiración pausada y controlada que facilita la relajación.

VISUALIZACIÓN

Capacidad para sumergirse en un viaje hacia la imaginación, el mundo interior y el autodescubrimiento.

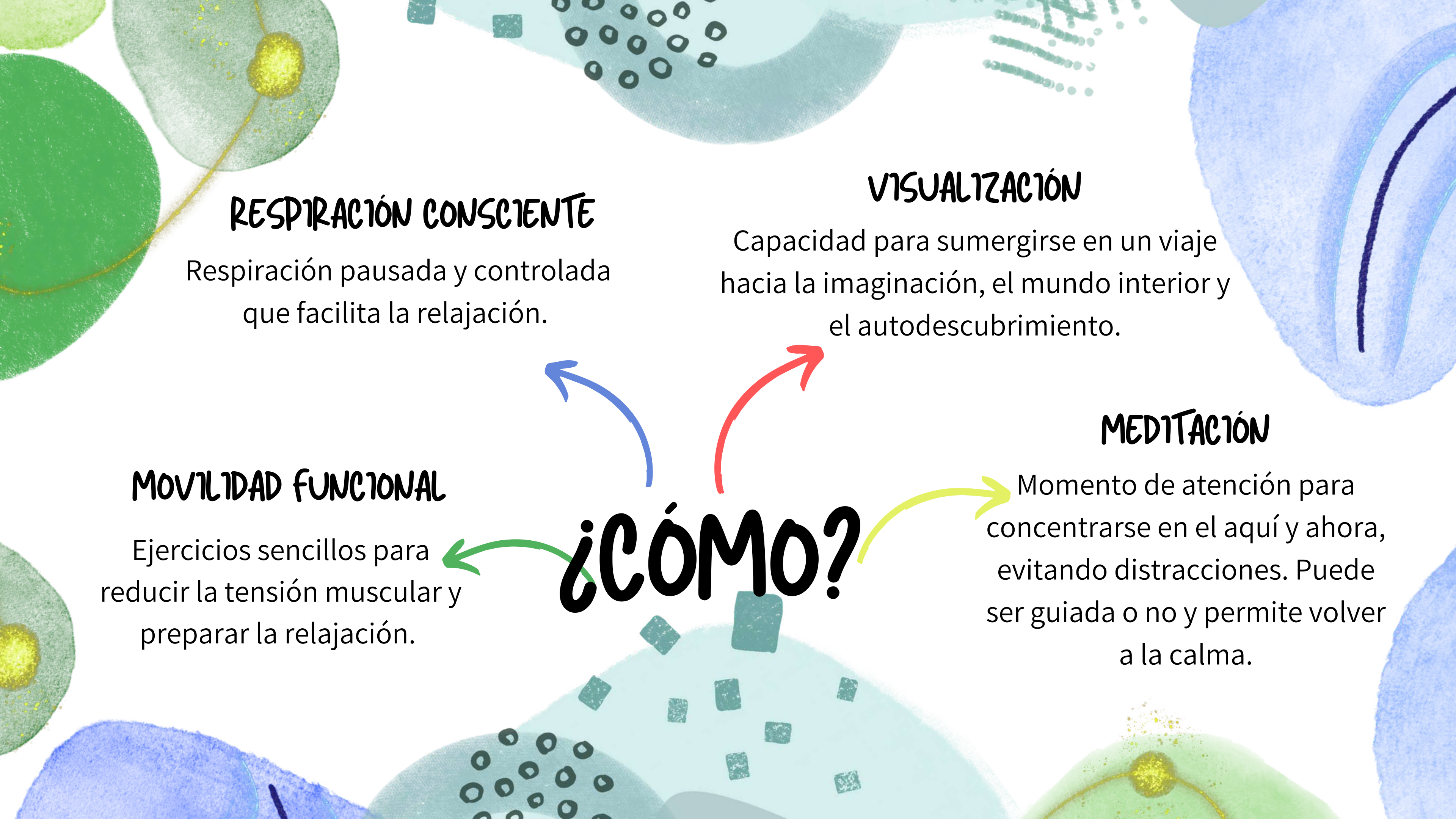
MEDITACIÓN

Momento de atención para concentrarse en el aquí y ahora, evitando distracciones. Puede ser guiada o no y permite volver a la calma.

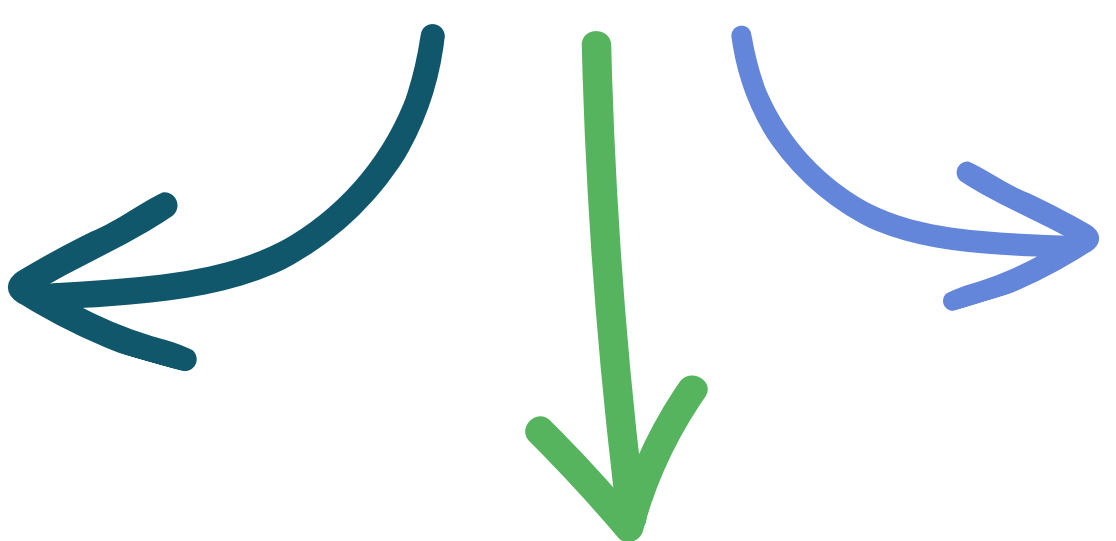
MOVILIDAD FUNCIONAL

Ejercicios sencillos para reducir la tensión muscular y preparar la relajación.

¿CÓMO?



¿CUÁNDO?



VUELTA A LA CALMA

Es un **momento breve** al regresar del patio para ayudar al alumnado a pasar de la actividad intensa a un estado de concentración y serenidad. Se busca **reducir la excitación**, regular la respiración y **preparar la mente** para retomar el aprendizaje.

AUTORREGULACIÓN

Son **estrategias** que ayudan a los estudiantes a gestionar sus emociones en **momentos de crisis**.

DESCANSOS ACTIVOS

Son **pausas cortas** que se realizan durante la jornada. El objetivo es **reactivar la atención** y mejorar la disposición para continuar con la tarea académica.



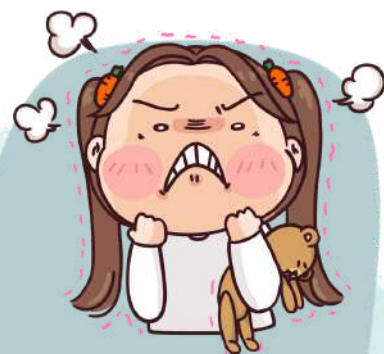
ALUMNADO

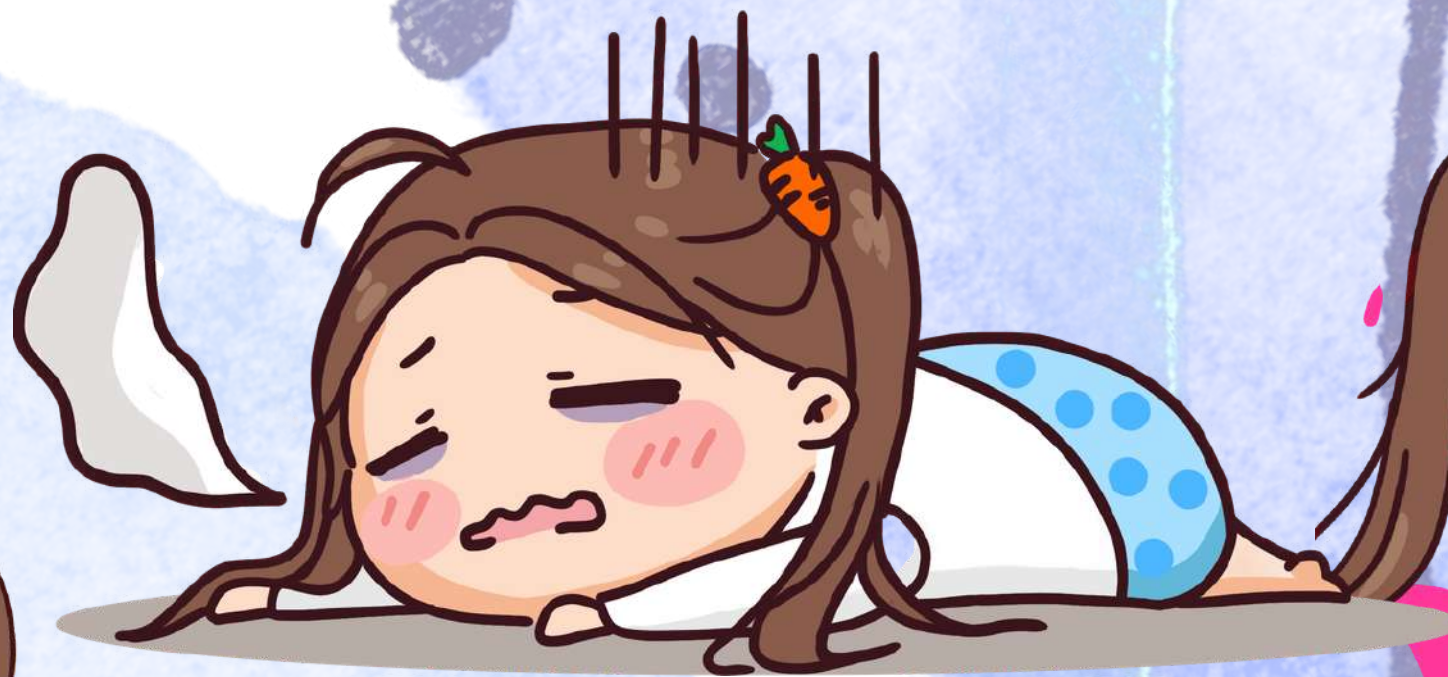
¿PARA QUIÉN?

ENTORNO

FAMILIAS

PROFESORADO





RESPIRACIÓN



5'



Respiración consciente:

Respira como si inflaras un globo
(3-5 respiraciones profundas).

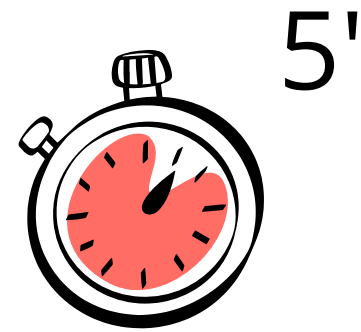


Escucha atentamente

Con los ojos cerrados escucha el
sonido relajante (campanilla,
música suave).



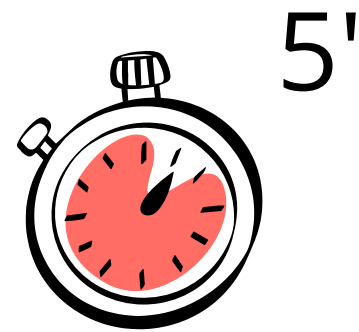
VENTILACIÓN ARCOÍRIS



1. Elige un color del arcoíris, el color que te represente hoy. Con cada inhalación, el aire teñido de ese color bañará el interior de tu cuerpo.
2. Toma aire por la nariz y llena los pulmones, retén el aire.
3. Relaja el vientre y deja que también se llene de aire. Siente la tensión.
4. Conserva el aire en tu interior mientras cuentas hasta 4.
5. Deja que el aire se escape suavemente por la boca, sin forzar, imaginando que con cada exhalación dibujas tu color del ARCOÍRIS.



ALIENTO DE DRAGÓN



5'



1. Acompaña la inhalación con un ligero movimiento de la cabeza hacia atrás.
2. Cuando exhalas mueve la cabeza hacia delante.
3. Toma aire por la nariz inundando los pulmones.
4. Abre la boca al máximo e impulsa el aire fuertemente hasta que te quedes sin aire.



VÓRTICE EN LA CALMA



1. Tapa con el dedo índice de la mano derecha el orificio derecho de la nariz y deja que el aire entre por el orificio izquierdo en 5 tiempos.
2. Retén el aire durante 3 tiempos al mismo tiempo que destapas el orificio derecho y tapas el izquierdo.
3. Exhala el aire por el orificio derecho en 5 tiempos.
4. Mantén vacíos los pulmones 3 tiempos al mismo tiempo que tapas de nuevo el orificio derecho y destapas el izquierdo.
5. Repite 5 veces.
6. Cambia el sentido manteniendo el ritmo, el aire entrará por el orificio derecho y saldrá por el orificio izquierdo.
7. Repite 5 veces.

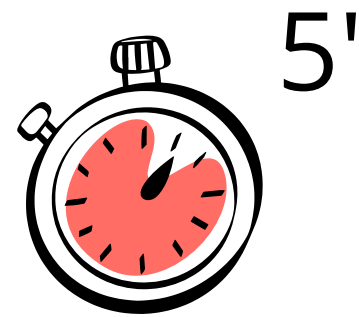
CIELO DESPEJADO



1. Toma aire por la nariz 4 segundos.
2. Retén el aire en los pulmones mientras cuentas mentalmente 4 segundos.
3. Deja que el aire salga lentamente por la nariz contando mentalmente 4 segundos.
4. Repite 5 veces.



RESPIRACIÓN ALTA



5'



1. Coloca bien la espalda contra el respaldo de la silla.
2. Deja caer los brazos a los lados del tronco.
3. Inspira lentamente llevando los brazos hacia atrás, como si quisieran tocarse las manos.
4. Levanta la barbilla hacia el techo lentamente.
5. Espira poco a poco mientras vuelves a la posición inicial.



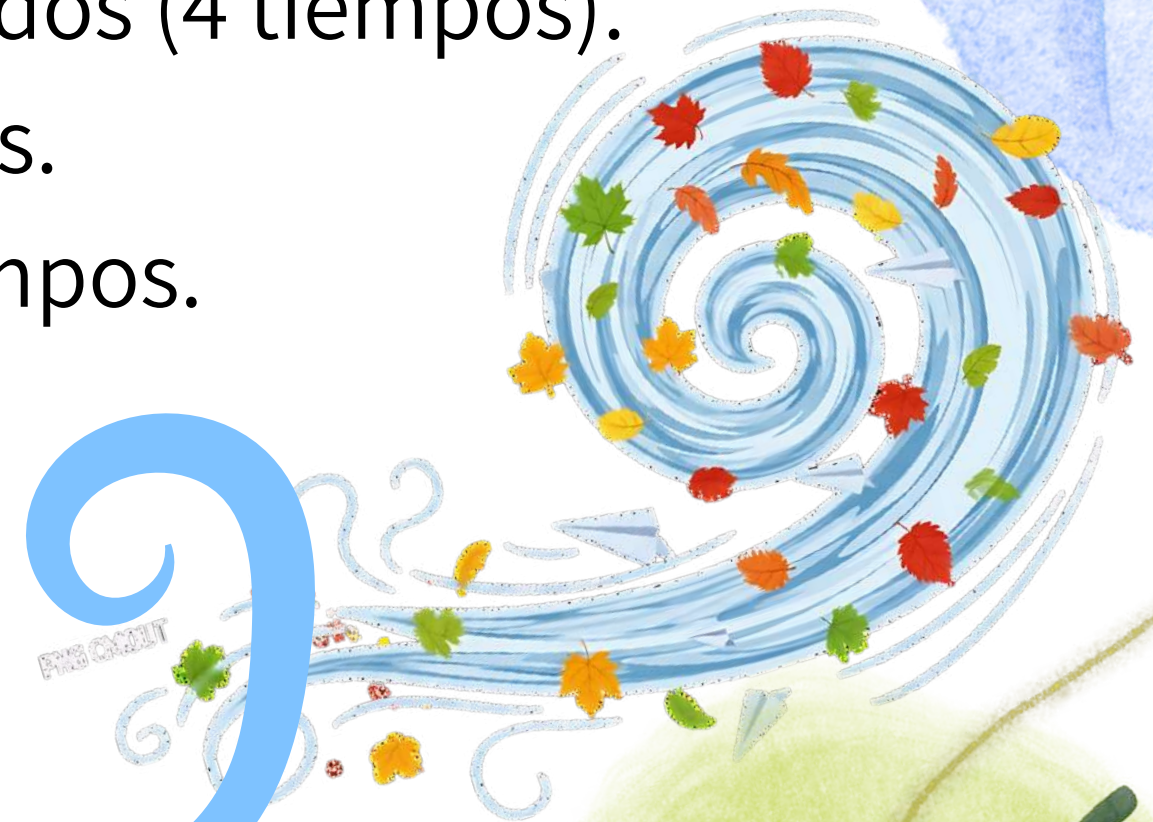
BRISA DE MAR

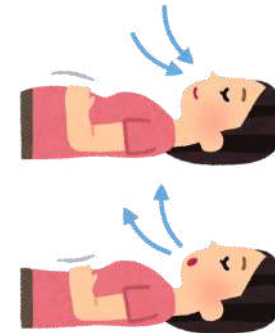


5'



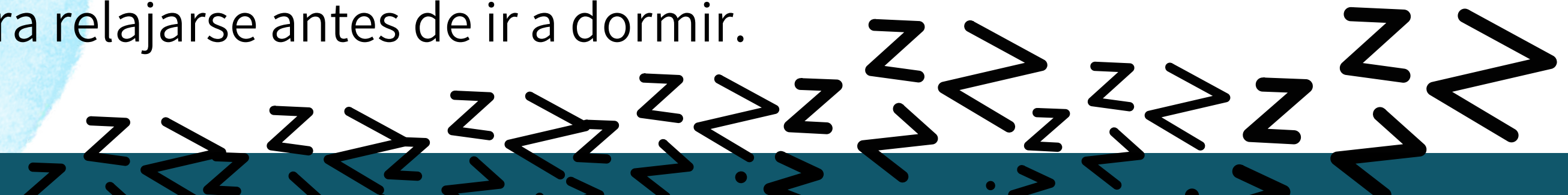
1. Respira profundamente durante 4 segundos (4 tiempos).
2. Mantén el aire en los pulmones 4 tiempos.
3. Expulsa el aire lentamente durante 7 tiempos.
4. Repite todo el proceso 7 veces.



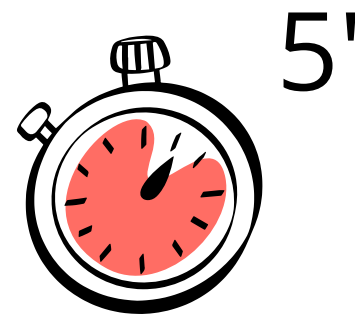


1. Túmbate boca arriba y flexiona las rodillas (puedes colocar un cojín debajo de ellas).
2. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
3. Inhala poco a poco por la nariz, notando cómo se infla tu vientre.
4. Exhala lentamente el aire por la nariz, notando cómo se desinfla tu vientre.

Esta respiración diafragmática o abdominal es una buena técnica para relajarse antes de ir a dormir.

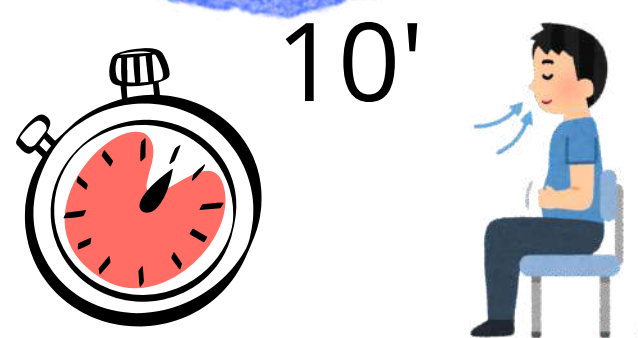


RESPIRACIÓN OTOÑAL



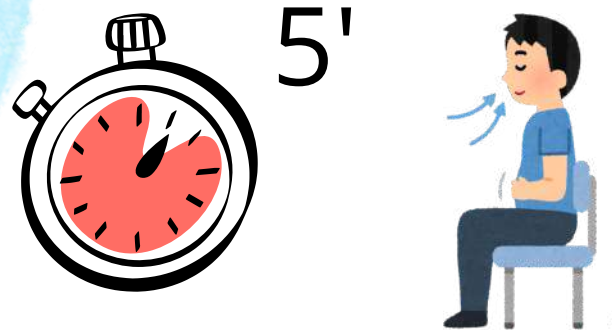
1. Cerramos los ojos.
2. Respiramos con suavidad, de forma muy tranquila.
3. Realizamos inspiraciones largas, imaginando que tenemos delante una bandeja con cenizas o con hojas de árboles.
4. Respiramos suavemente para no mover esas hojas imaginarias.
5. Repetimos la respiración tantas veces sea necesario pero siempre de forma suave.

ESCÁNER CORPORAL



1. Postura cómoda: Sentados con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
2. Respiración inicial: Inhalar profundo por la nariz y exhalar por la boca (3 veces).
3. Recorrido corporal:
 - Cabeza y cara: Siente tu frente, tus ojos, tu mandíbula. Relaja cada parte.
 - Hombros y brazos: Nota si hay tensión en los hombros. Déjalos caer suavemente.
 - Manos: Siente tus manos y dedos. Afloja cualquier tensión.
 - Pecho y abdomen: Observa cómo se mueve tu respiración. Suelta el abdomen.
 - Piernas y pies: Siente el peso de tus piernas y pies apoyados en el suelo.
4. Cierre: Una respiración profunda y abrir los ojos lentamente.

VISUALIZA



Cierra los ojos:

Adopta una postura cómoda y respira lentamente.



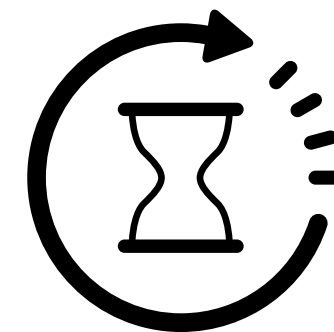
Cuenta regresiva tranquila:

Cuenta del 10 al 1 lentamente y abre los ojos.

Visualiza:



Imagínate en un lugar de la **naturaleza** donde te sientes feliz, puede ser en la montaña, la playa, un bosque... Sientes la **brisa del mar**, el calor del **sol**, escuchas el rumor del mar, el sonido de los **pájaros**... Te sientes feliz. Es tu **lugar secreto**, donde vas a poder regresar siempre que quieras





5'



OBSERVADOR DEL CLIMA INTERNO

Visualiza:

Imagina que tu mente es el **cielo** y tus emociones son el **clima**.

A veces hay un **sol** radiante, otras veces hay **t tormentas** eléctricas o una niebla espesa que no deja ver nada. Lo importante es que **tú** eres el **cielo**, no el clima. El cielo permanece ahí, **amplio** y **tranquilo**. Observa si hoy hay **nubes** de preocupación o **lluvia** de cansancio. No intentes cambiar el clima; solo mira cómo las nubes se mueven y recuerda que, detrás de ellas, el cielo sigue despejado

Toma unas cuantas respiraciones:

Abre los ojos lentamente





5'



VISUALIZA UNA PANTALLA EN BLANCO

Visualiza:

Cierra los ojos e imagina que frente a ti hay una **pantalla de cine** gigante, pero está totalmente en **blanco**.

No hay notificaciones, ni videos, ni likes, ni comentarios.

Es un espacio de **silencio visual**.

Si aparece un pensamiento sobre algo, imagínatelo como un pequeño subtítulo que cruza la pantalla y desaparece por un lateral, dejando la pantalla limpia otra vez.

Disfruta de la **calma** de no tener que reaccionar a nada

Toma unas cuantas respiraciones:

Abre los ojos lentamente





5'



EL "PLAYLIST" DE LA GRATITUD

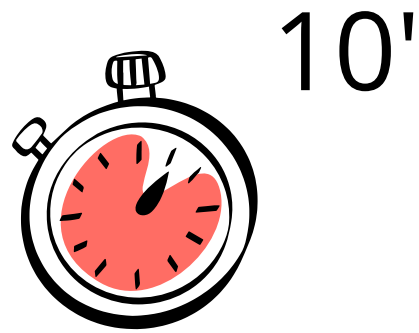
Visualiza:

Imagina que estás creando una **lista de reproducción** en tu mente, pero en lugar de canciones, vas a elegir '**momentos flash**' de las últimas 24 horas que no fueron terribles. Puede ser el **sabor** de algo que comiste, un **meme** que te dio risa, el momento en que te pusiste tu sudadera favorita o el **silencio** al llegar a casa. Visualiza cada recuerdo como una **carátula** de álbum brillante. Dale '**play**' a uno y siente ese pequeño chispazo de **bienestar** en tu cuerpo durante unos segundos antes de pasar al siguiente

Toma unas cuantas respiraciones:

Abre los ojos lentamente





10'

MEDITACIÓN 3D



Ejercicio poderoso que utiliza la habilidad de nuestro cerebro relacionada con la tridimensionalidad.

CIERRA LOS OJOS Y SIGUE MIS INSTRUCCIONES

- ¿Podéis imaginar el espacio que hay entre vuestras orejas?
- ¿Podéis imaginar la distancia que hay entre la oreja derecha y la punta de la nariz?
- ¿Podéis imaginar la distancia que hay entre la oreja izquierda y la punta de la nariz?
- ¿Podéis imaginar lo que ocupa vuestra lengua dentro de la boca?
- ¿Podéis imaginar la columna de aire que recorre vuestra nariz?
- ¿Podéis imaginar la distancia que hay entre la punta de la nariz y la punta de la barbilla?
- ¿Podéis imaginar la distancia que hay entre vuestras orejas?

**AUTORA: ANA IBÁÑEZ
(NEUROCIÉNTIFICA)**

Tomad tres respiraciones profundas y poco a poco podéis abrir los ojos.



10'



MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA

Preparación:

Siéntate con la espalda recta y pies bien apoyados para enraizarte en la tierra.

Visualiza la Majestuosidad:

Imagínate una montaña de base ancha y cima serena profundamente conectada al suelo.

Conviértete en la Montaña:

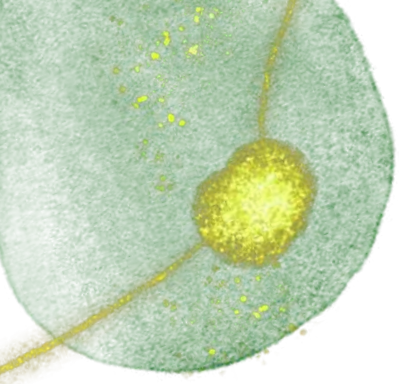
Tu cabeza es la cima y tus extremidades son las laderas firmes.

Imagina cómo cambian las estaciones. El verano da paso al otoño. El otoño da paso al invierno. Y el invierno a la primavera. Pero tú permaneces en calma.

A veces las tormentas y el viento azotan tu montaña. Obsérvalas sin moverte. Pero tú continuas en calma.

Respira profundamente y recuerda que aunque todo cambie tú puedes permanecer en calma.





1'



EL MINUTO DE LA MONTAÑA

CALMA TOTAL ANTES DE UN EXAMEN

Tú eres la montaña, el examen son las nubes

Los nervios son pasajeros, pero tu conocimiento y solidez permanecen firmes.

Solo necesitas sesenta segundos de enfoque total para recuperar el control antes de empezar.

Los 3 Pasos hacia la Calma



Respiración de cima (La Calma)

Inhala profundamente. Al exhalar, imagina que las dudas son nubes que se lleva el viento.

Columna de roca (La Estructura)

Estira la espalda y relaja los hombros para sentirte firme y resistente como una piedra.

Anclaje de pies (La Base)

Pon los pies planos sobre el suelo e imagina raíces conectándote al centro de la tierra.



5'



DIBUJAR NUBES CON LAS MANOS

Simularemos con las manos nubes flotando en el aire, promoviendo la relajación, la coordinación y el flujo de energía.

- Los brazos se levantan a media altura y se mueven formando círculos en direcciones contrarias.
- Una mano saluda a la otra y pasa frente a la cara (a la altura de los ojos).
- Una mano baja, mientras la otra sube, creando un intercambio constante.
- El movimiento de las manos se acompaña con respiraciones lentas.



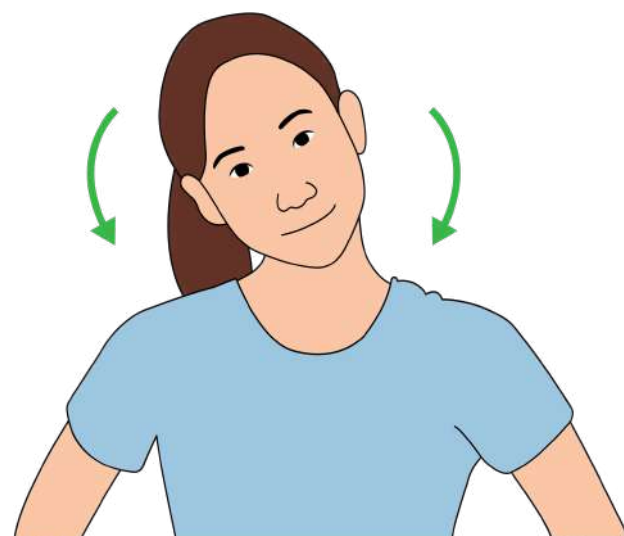
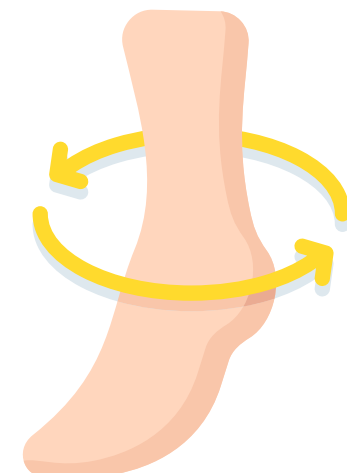


5'

MOVILIDAD FUNCIONAL

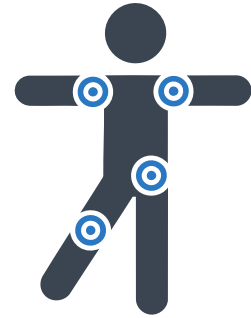


Ejercicios sencillos para reducir la tensión muscular y preparar la relajación.





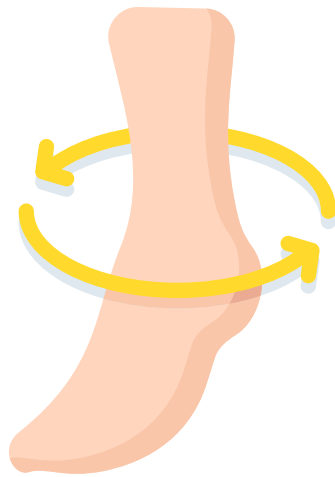
5'



MOVILIDAD ARTICULAR GENERAL

Rotaciones:

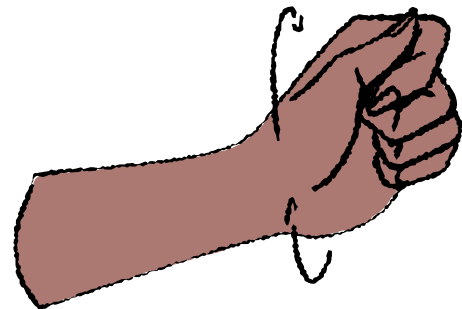
Realiza círculos con cada una de las articulaciones siguientes.



TOBILLOS



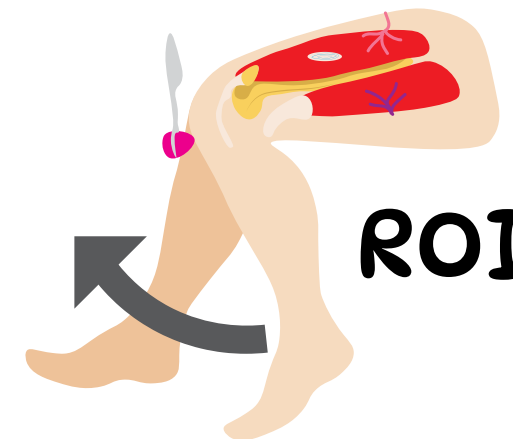
HOMBROS



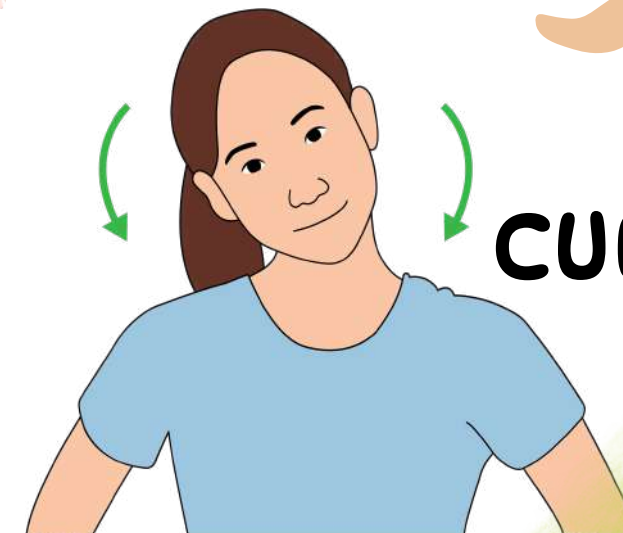
MUÑECA



CODOS



RODILLAS



CUELLO

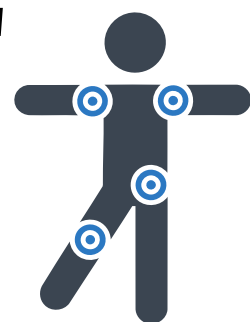
Flexión:

Realiza movimientos de flexión y extensión de cada una de las articulaciones siguientes

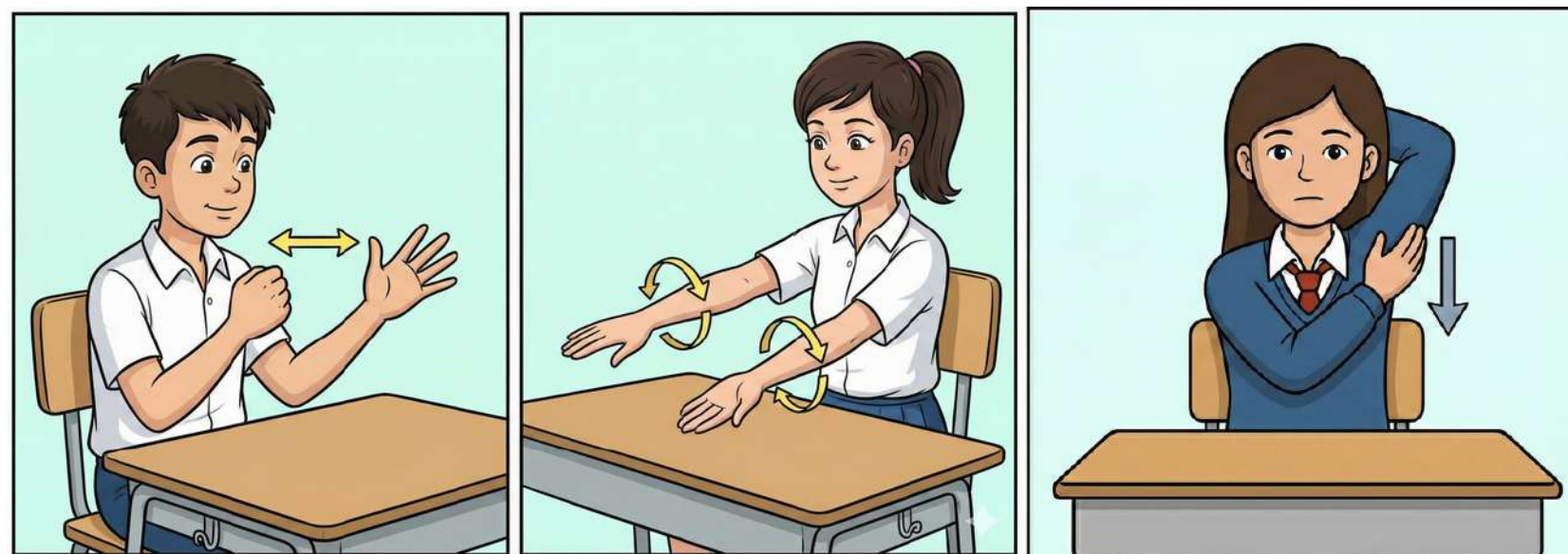
Cada ejercicio se realiza entre 20 y 30 segundos.
Y al final realizamos unas respiraciones.



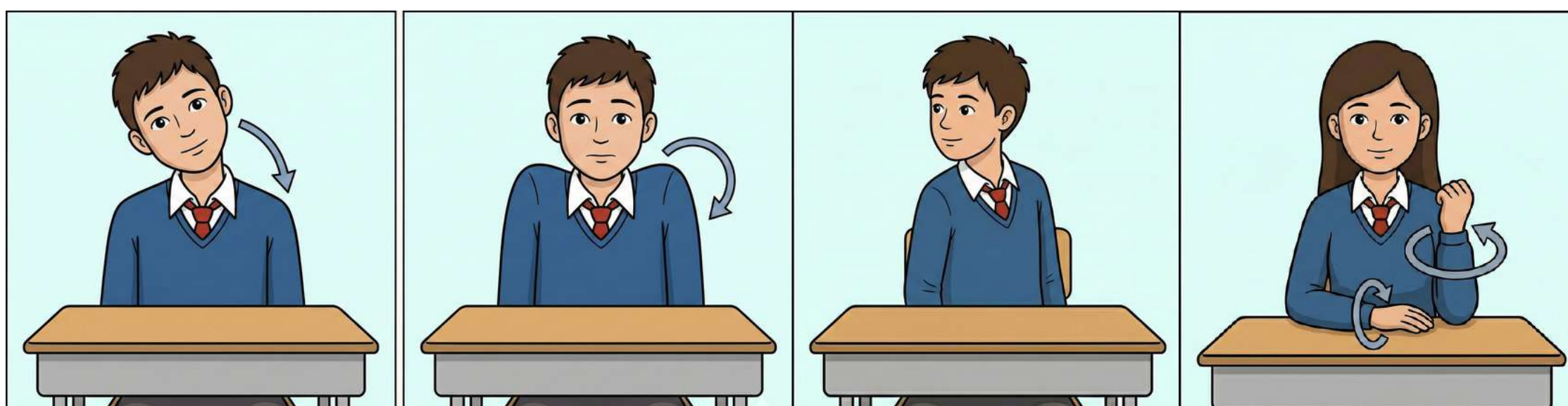
5'

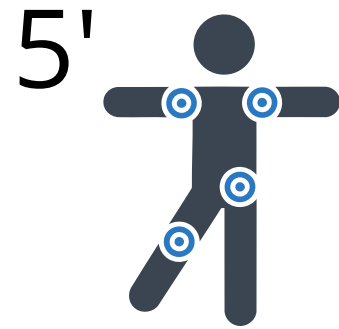


MOVILIDAD ARTICULAR POSICIÓN SENTADO



Cada ejercicio se realiza entre 20 y 30 segundos. Al finalizar realizamos unas respiraciones.





MOVILIDAD ARTICULAR POSICIÓN DE PIE



Flexión rodilla arriba

Rotación tobillo

Balaneo tronco a un lado y a otro

Subir y bajar talones



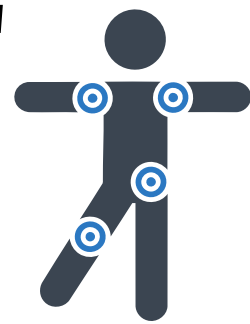
Cada ejercicio se realiza entre 20 y 30 segundos. Al finalizar realizamos unas respiraciones.

MOVILIDAD ARTICULAR

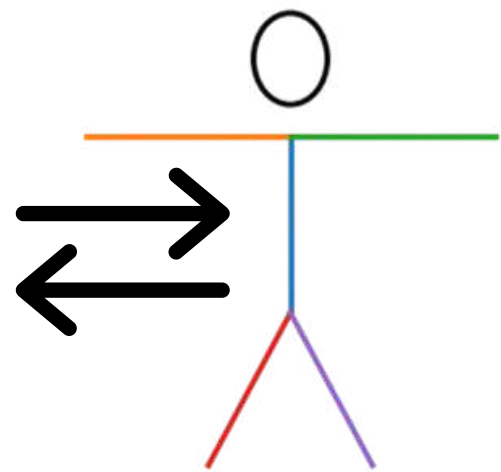
POSICIÓN DE PIE



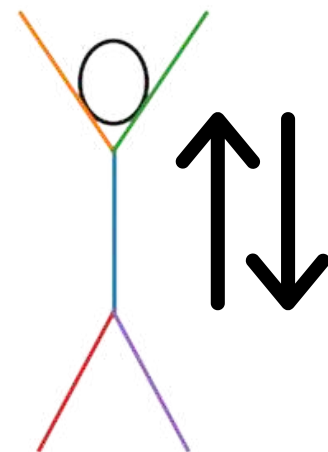
5'



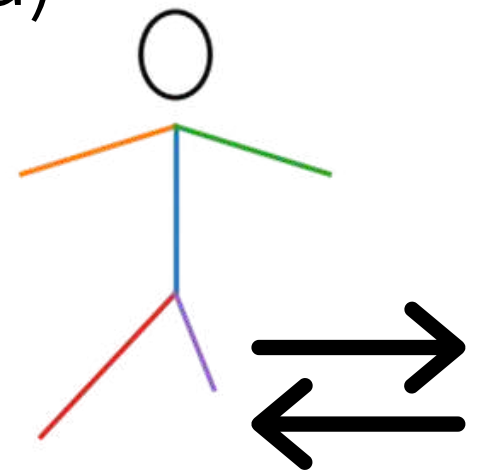
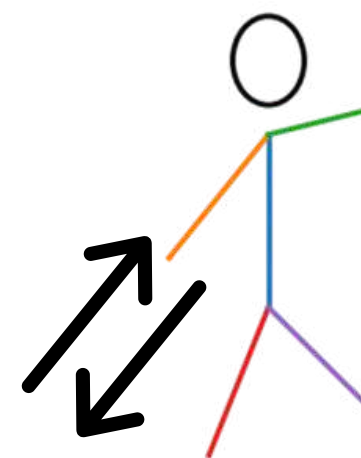
Balanceo lateral
tronco



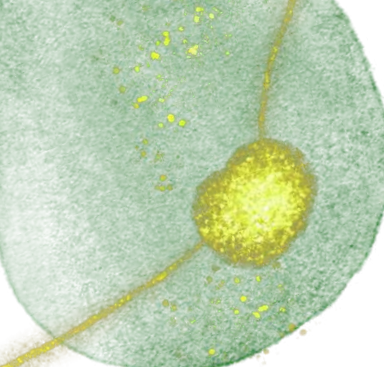
Subir y bajar brazos



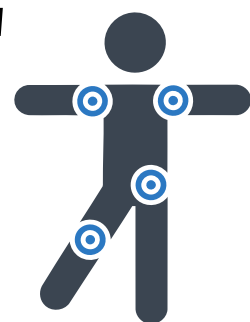
Cross crawl
(tocar codo-rodilla)



Cada ejercicio se realiza entre 20 y 30 segundos.
Al finalizar realizamos unas respiraciones.



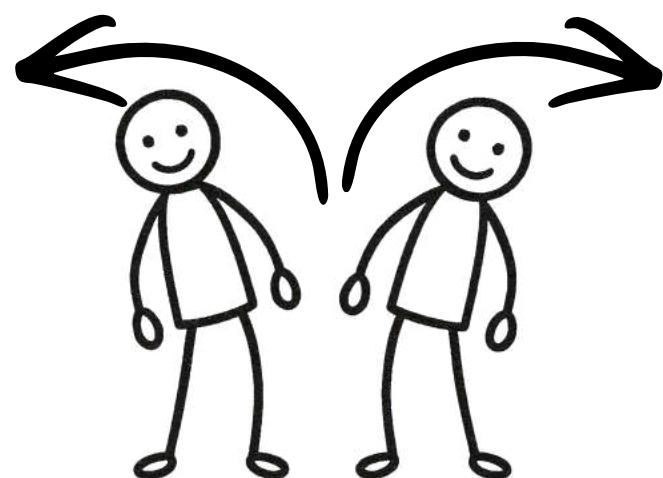
5'



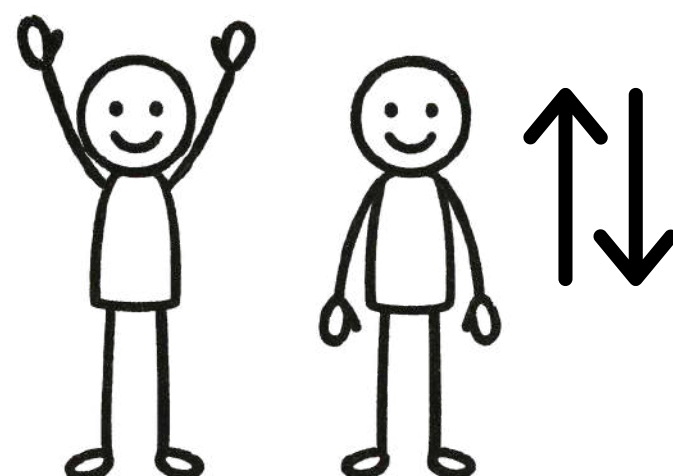
MOVILIDAD ARTICULAR

POSICIÓN DE PIE

Balanceo lateral
tronco

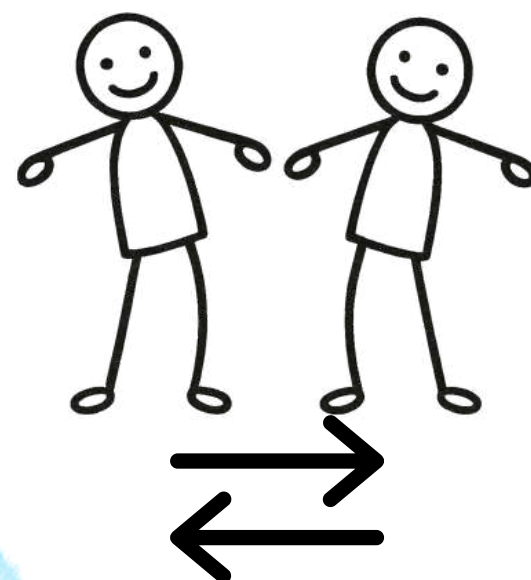
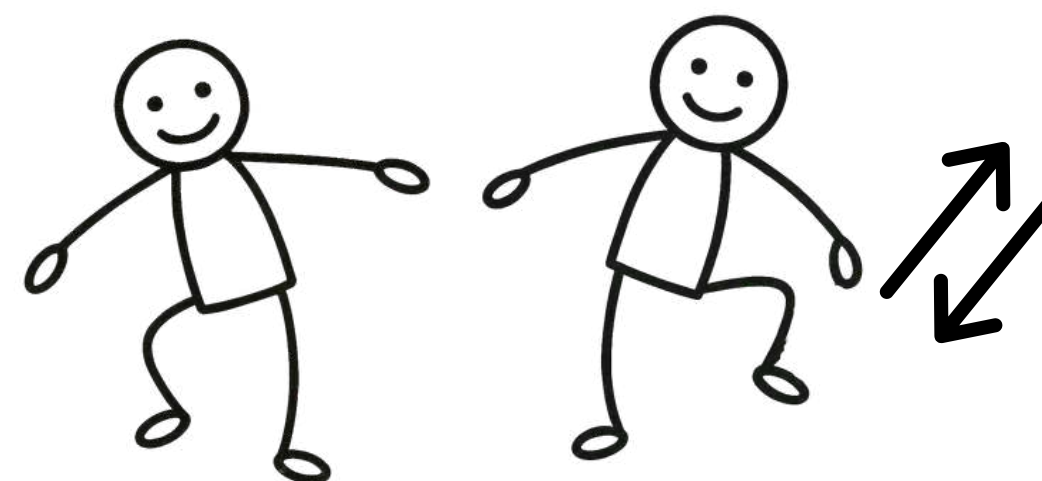


Subir y bajar brazos

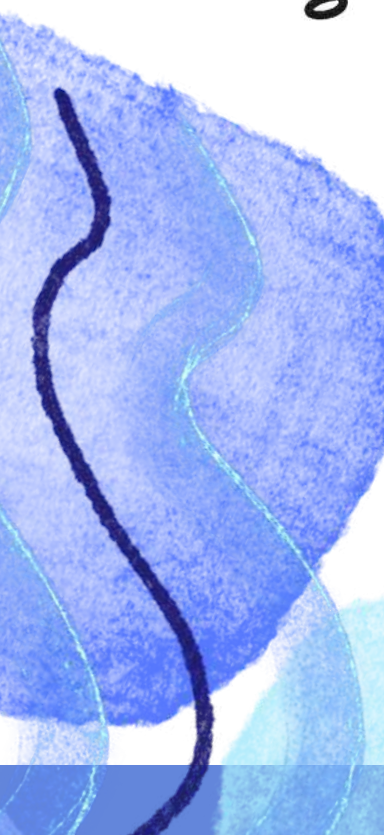


Cross crawl

1. Tocar codo-misma rodilla
2. Tocar codo-rodilla contraria

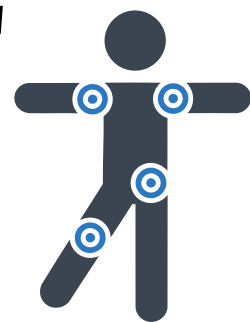


Cada ejercicio se realiza entre 20 y 30 segundos.
Al finalizar realizamos unas respiraciones.





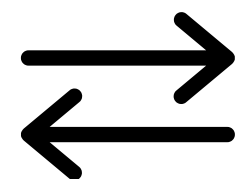
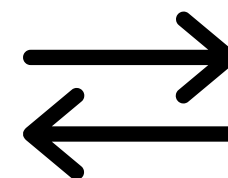
5'



MOVILIDAD ARTICULAR

POSICIÓN DE PIE

Step touch lateral



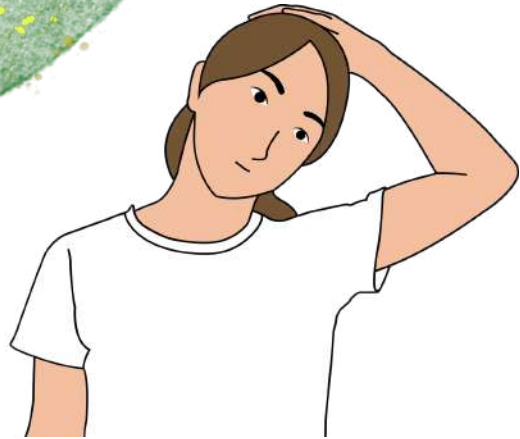
Cada ejercicio se realiza entre 20 y 30 segundos.
Al finalizar realizamos unas respiraciones.



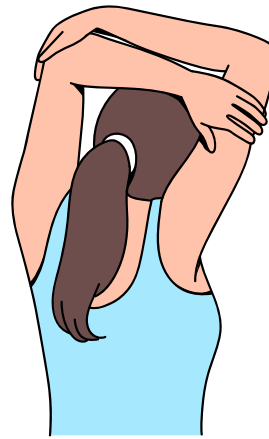
5'



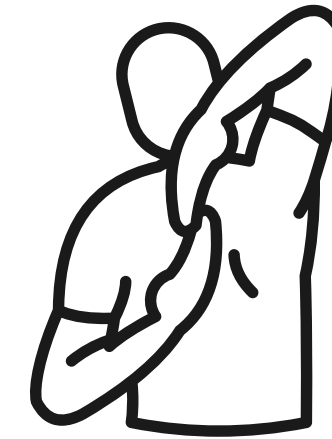
ESTIRAMIENTOS



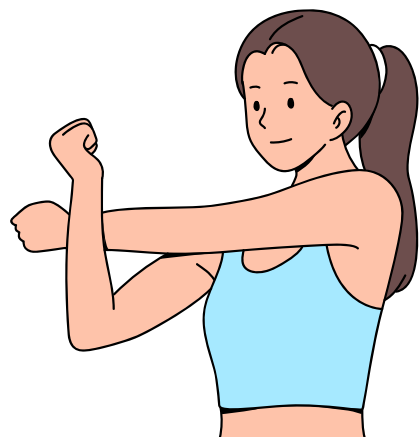
Esternocleidomastoideo



Triceps



Triceps y deltoides



Deltoides

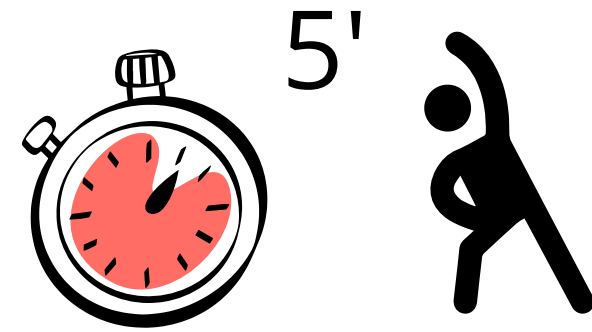


Dorsales



Triceps y dorsales

Cada ejercicio se realiza durante 15 segundos en cada lado.
Al finalizar realizamos unas respiraciones.



ESTIRAMIENTOS



Gemelos



Gluteos

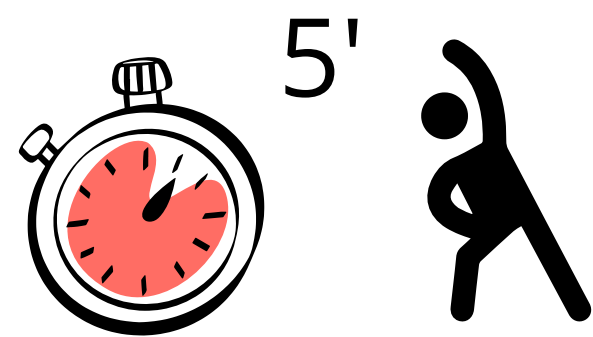


Isquiotibiales

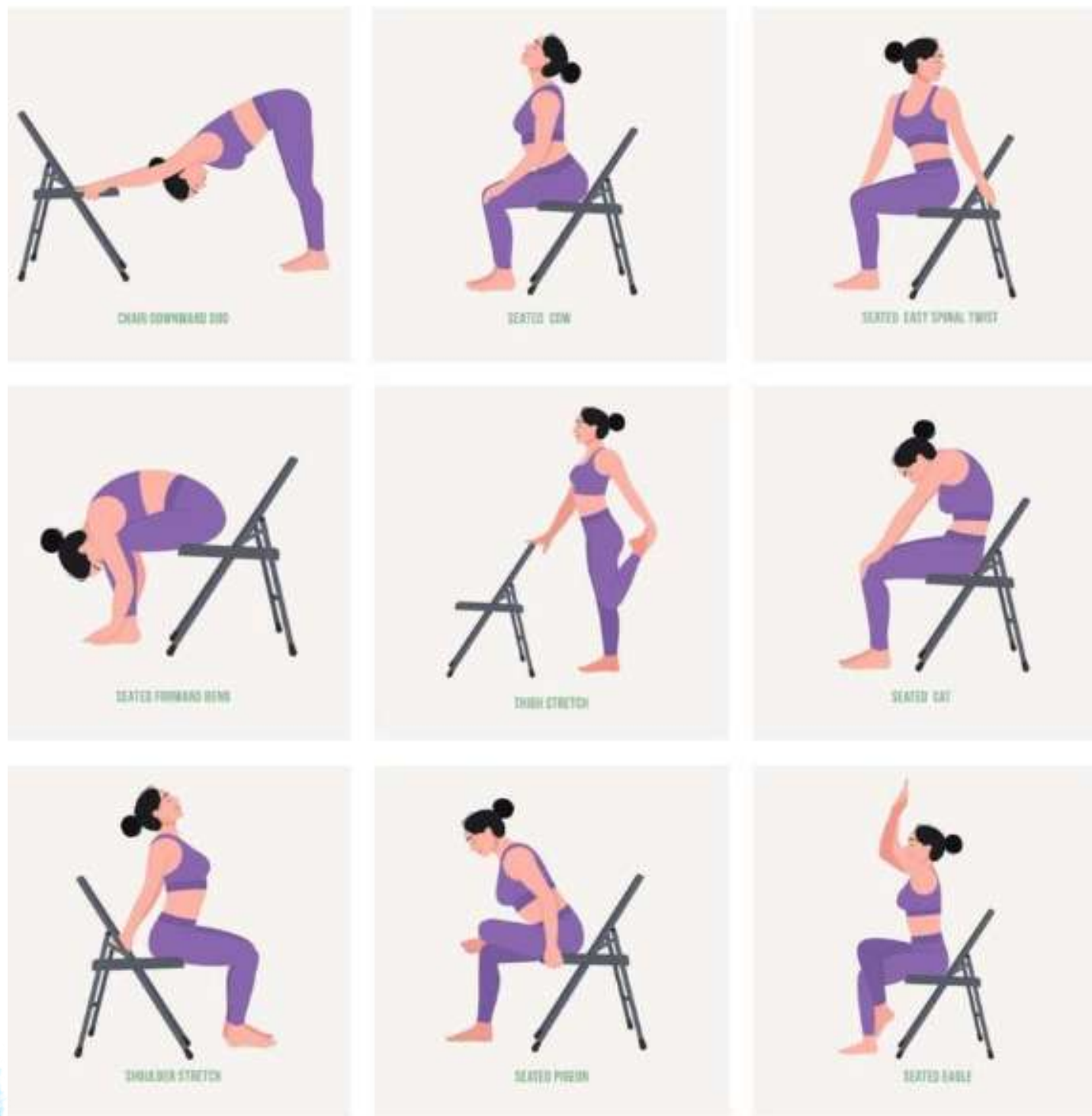


Cuadriceps

Cada ejercicio se realiza durante 15 segundos en cada lado.
Al finalizar realizamos unas respiraciones.



ESTIRAMIENTOS



Cada ejercicio se realiza durante 15 segundos en cada lado.
Al finalizar realizamos unas respiraciones.



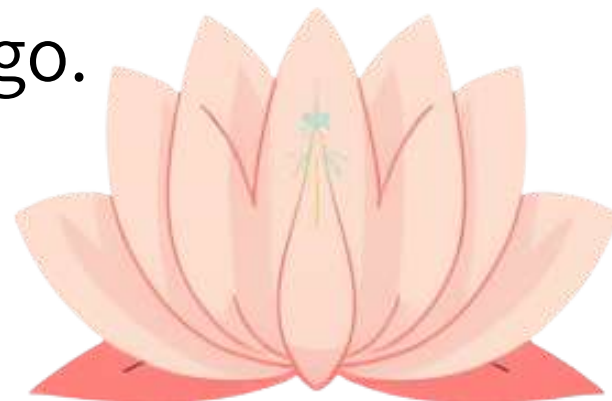
RECURSOS

PETIT BAMBOU



Petit BamBou

Meditaciones guiadas,
música relajante y
respiraciones guiadas. Hay
opciones gratuitas y de
pago.



MEDITACIÓN

Música relajante para
meditar. Se puede escoger
música e incorporar gongs.



Guía para pautar una
respiración consciente que
puede personalizarse con
diferentes técnicas y sonidos.

RESPIRACIÓN

VILMA MONTOLÍ



Programa educativo para trabajar la autoestima, alegría y enfado desde la meditación (en catalán).

10 MINUTS
DE PATI

MEDITACIONES EN
DIRECTO
(INSTAGRAM)

Meditaciones en directo los domingos a las 21h (castellano) o a las 21.45h (catalán).

Meditaciones cortas centradas en diferentes aspectos de la vida cotidiana (reconectar, ansiedad, relax mental...).

MEDITACIONES GUIADAS DE
CUERPO Y MENTE QUADERN DE MEDITACIONS



Meditaciones guiadas que podrás escuchar en Spotify y Youtube.
También hay sesiones en directo en Instagram.

YOUTUBE



Diversos canales
especializados en música
relajante y/o
meditaciones.



MUSICoTERAPIA

CASSIO ToLEDo



MANTRA YoGA



EL CANAL DEL RELAX

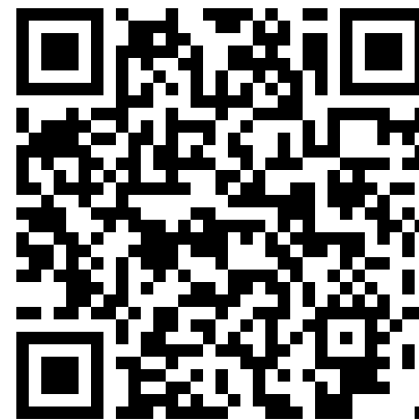


RECURSOS

BODY PERCUSSION



ANA TRÁNEZ



Cómo entrenar tu cerebro
para vivir mejor

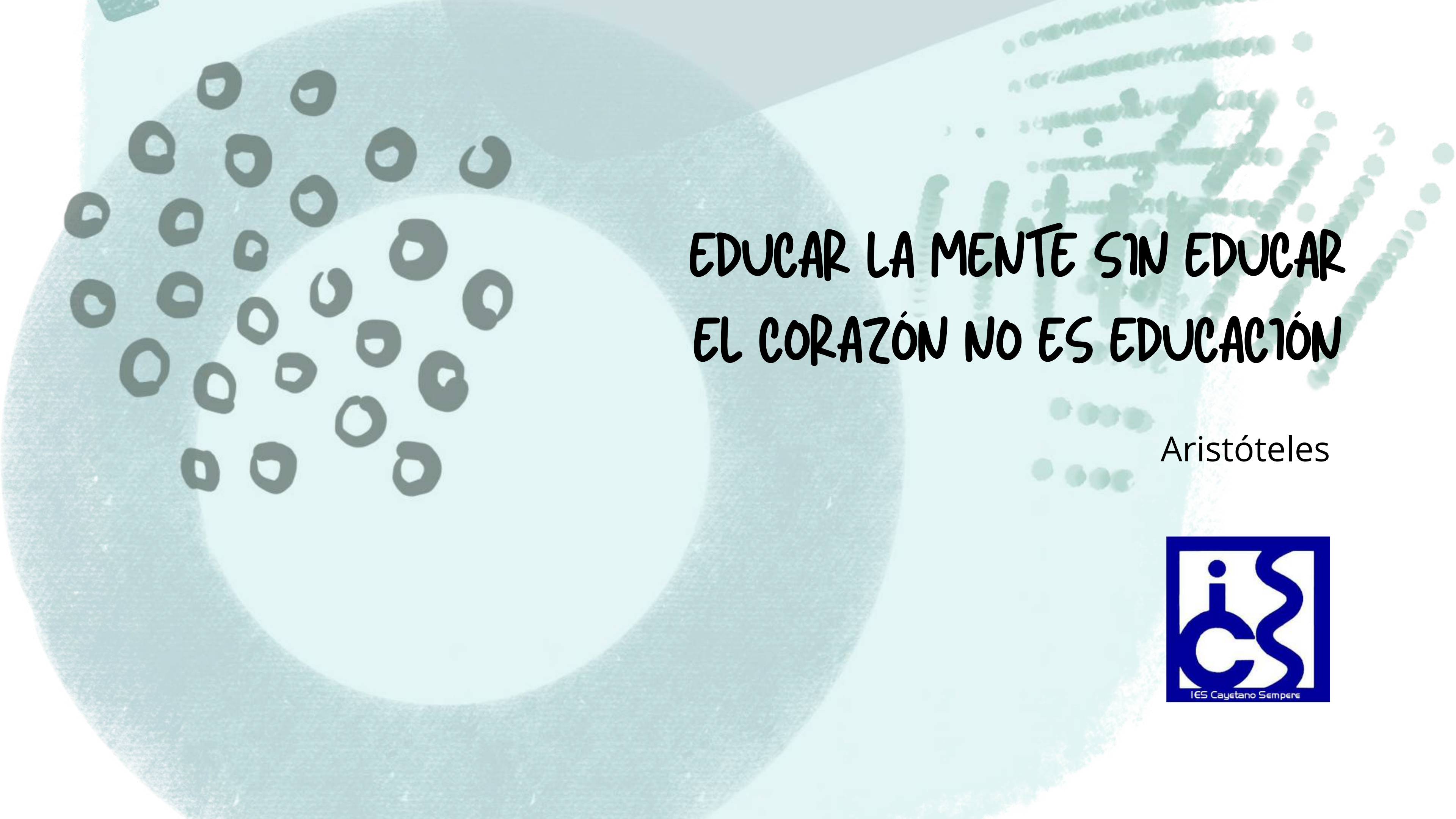


MAPA MUSICAL



LA PLUMA DEL SILENCIO





EDUCAR LA MENTE SIN EDUCAR
EL CORAZÓN NO ES EDUCACIÓN

Aristóteles

