

# Actividades para la tutoría

## Cuaderno para el alumnado



NOMBRE:  
CURSO:

Hola,

Estás a punto de empezar con el dossier de Actividades para la Tutoría de Educación Emocional.



Vale, pero ¿Esto qué es?

Pues en este dossier hay un conjunto de actividades que realizarás a lo largo del curso en las sesiones de tutoría, guiadas siempre por tu tutor/a



Y ¿Para qué sirven?

Con ellas aprenderás:

- a conocerte un poquito mejor
- a manejarte con tus conflictos internos
- a descubrir cuáles son tus valores y tus talentos
- a comunicarte de forma más asertiva

Prepárate porque  
¡empieza el viaje!





# Índice

## NOS CONOCEMOS:

1. El bingo
2. Nuestras normas
3. El detective

## APRENDIENDO A TRABAJAR EN GRUPO:

4. Tangram
5. La subasta
6. Mi casa ideal

## DESCUBRIÉNDOME

7. Las emociones
8. La línea de mi vida
9. Mis valores
10. Dilema moral
11. Mis creencias limitantes
12. El titanic

## ME RELACIONO CON L@S OTR@S

13. Resolución de conflictos
14. Escucha activa

## MIRANDO HACIA DENTRO. APRENDIENDO A RELAJARME

15. Respiraciones
16. Focusing
17. Mindfulness

# El bingo

En esta actividad se trata de busques entre tus compañer@s las personas necesarias para rellenar los huecos siguientes (puedes ir preguntándoles hasta encontrar a alguien que encaje en cada cuadro):

Es de un club deportivo	Quiere ir a la universidad	Su nombre comienza por la misma letra que el mío	Habla inglés
Viene de otro país	Hace excursiones	Colecciona alguna cosa	Ha hecho algún viaje
Parece simpatic@	Cumple los años este mes	Es del mismo signo del zodiaco que yo	Toca un instrumento
Tiene bicicleta	Lleva botas	Tiene los ojos azules	Lleva pantalones vaqueros
Le gusta venir al IES	Lee revistas de motos	Quiere estudiar un ciclo formativo	Lleva gafas

Puesta en común:

¿Has descubierto algo de tus compañer@s que no sabías?

¿Tus compañer@s han descubierto algo de ti que no les habías contado?

¿Qué es lo que más te ha sorprendido? ¿Qué es lo que más te ha gustado?



# Nuestras normas

En esta actividad vamos a tratar de elaborar las normas más importantes para que el grupo funcione.

1. ¿Qué es lo que necesitamos para que tod@s aprendamos, enseñemos y nos sintamos segur@s?

-  
-  
-  
-  
-  
-

2. Clasifica todas esas ideas en varias categorías:

Respeto	Aprendizaje	Relaciones	Cuidar el material	Otra:

3. Ahora vamos a analizar cada una de esas categorías. Podéis ponerlos por grupos, de manera que cada grupo analice una de ellas solamente. (Después lo pondréis todo en común).

Observad, pues, la categoría que os ha tocado analizar y enúnciala en forma de objetivo. ¿Qué es lo que se pretende? ¿Qué se quiere conseguir?

Objetivo: \_\_\_\_\_

Y ahora id un poquito más allá. Imaginad que este objetivo YA se está cumpliendo. ¿Qué cosas se dicen y se hacen para que sea así? ¿Qué cosas ocurren cuando el objetivo se cumple?

Cosas que decimos para que este objetivo se cumpla	Cosas que hacemos para que este objetivo se cumpla

Cosas que ocurren (consecuencias) cuando el objetivo se cumple

Por último, convertid este objetivo en una norma:

Nuestra norma: Vamos a \_\_\_\_\_  
porque así conseguimos \_\_\_\_\_

Puesta en común:

Ahora es el momento de que cada grupo explique a la clase qué norma ha elaborado.

Entre todos podéis hacer un mural con vuestras normas para colgarlo y tenerlo a la vista en todo momento.

Os dejo un ejemplo:



Actividad basada y extraída de:

LaSala, McVittie y Smitha (2014) Disciplina positiva en la escuela y salón de clase. Guía del Maestro y actividades para estudiantes. Positive discipline association

## El detective

Escribe cómo te ves a ti mismo sin poner tu nombre. (Un ejemplo de descripción sería: soy una chica alegre y divertida, de cabello largo y moreno y siempre hablo con mis amigas. Juntas nos lo pasamos muy bien).



Ahora haréis dos grupos. El grupo A y el grupo B. El profesor/a cogerá todas las fichas del grupo A y las repartirá a l@s alumn@s del grupo B, que serán los primeros en hacer de detectives.

Cada detective recibe una ficha y ha de buscar a la persona descrita sin enseñar su papel. Solo puede hacer preguntas.

A continuación se hace lo mismo con el grupo A que serán los que ahora harán de detectives.

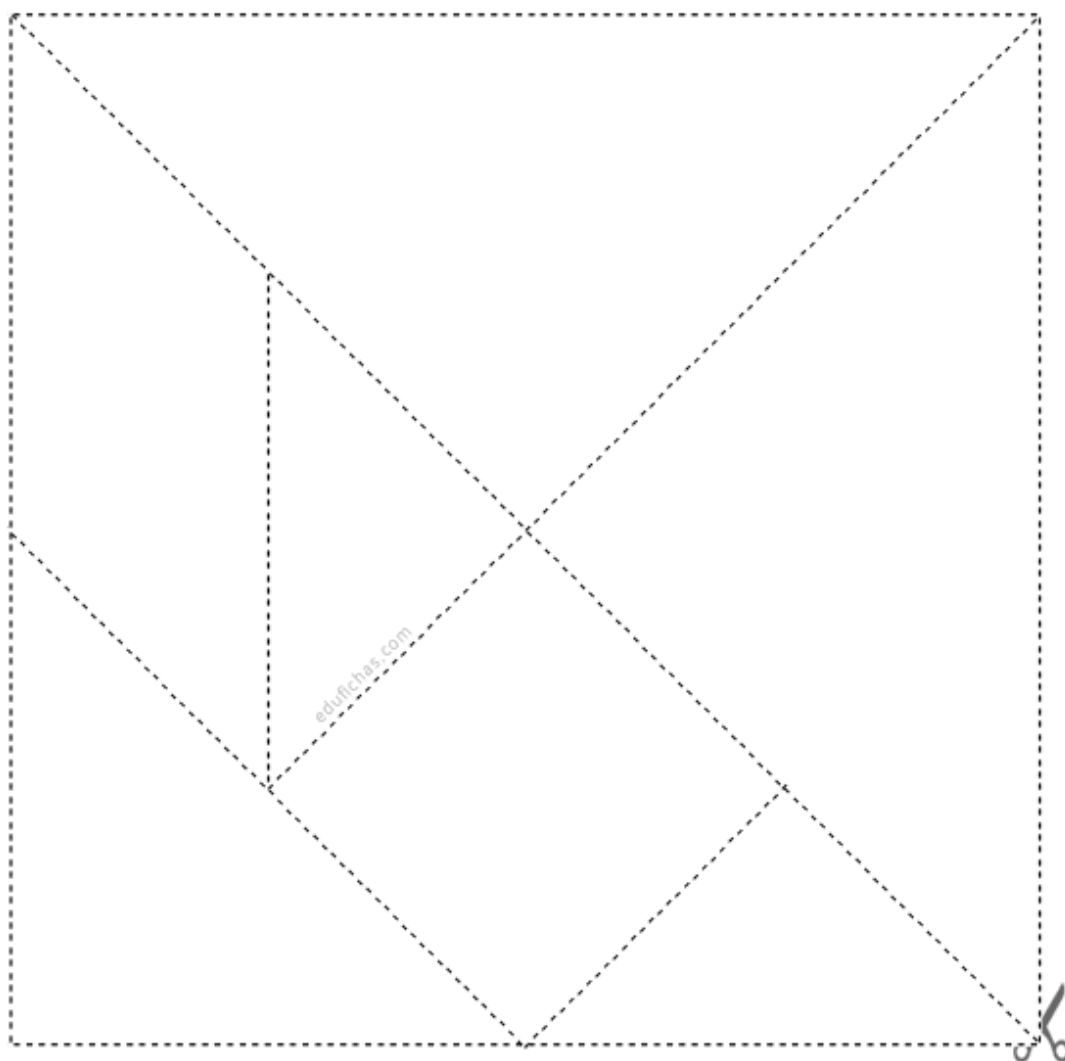
# Tan-gram

Se hacen grupos de 10. En cada grupo habrá 9 participantes y un observador que velará por el cumplimiento de las normas.

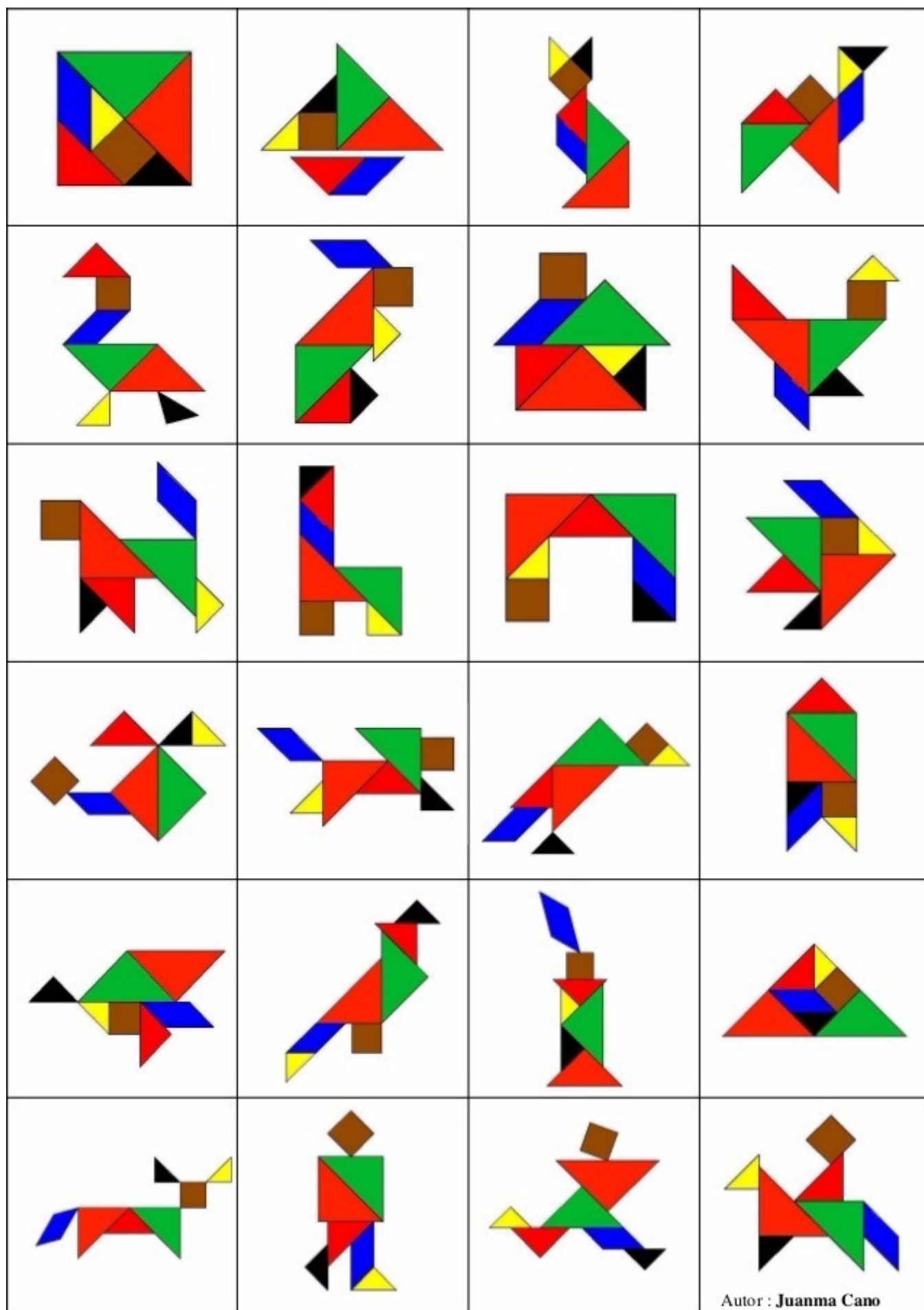
Cada participante recibe una pieza de Tangram

El grupo recibe una figura para construir sin más indicaciones

La regla es que cada persona **SOLO PUEDE TOCAR** su pieza.







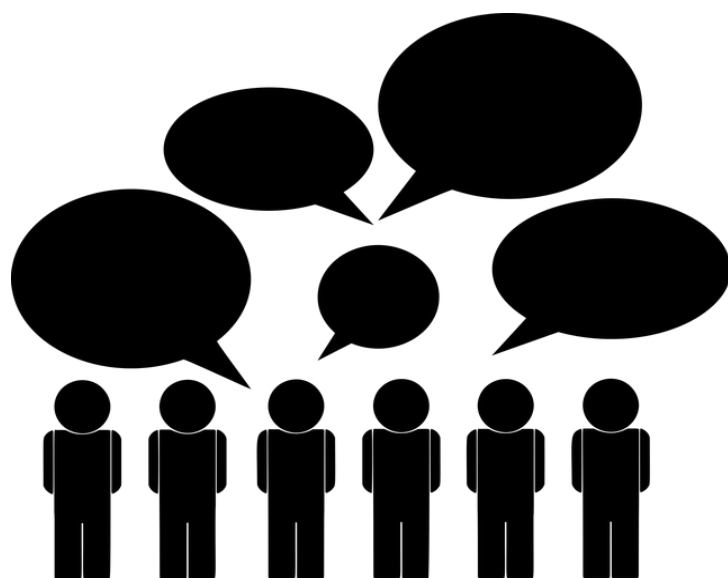
Autor : Juanma Cano


# La subasta

Imagina que participas en una subasta y solo puedes comprar tres cosas. Tienes que escoger las tres cosas que más te gusten.

ELEMENTOS A SUBASTAR	INDIVIDUAL	GRUPAL
600€ para cada miembro del grupo para gastarlos como quieran		
Buenas notas durante todo el curso		
Un viaje pagado a Disneylandia		
Asistir al campeonato mundial de futbol		
Resolver los problemas mundiales de contaminación		
Irte de compras con una tarjeta sin límite de dinero		
Ser la persona más inteligente de la clase		
Ser la persona más atractiva de la clase		
Tener salud para toda la vida		
Una semana de libertad en la que puedas hacer lo que quieras sin que nadie te diga lo que tienes que hacer		
Ser presidente del Gobierno		
Un salón con todas las diversiones y entretenimientos que puedas imaginar		

Después haced grupos de 4-5 personas y elegid las tres cosas que compraríais como grupo. Justificad por qué esas y no otras.





Puesta en común:

Cada grupo explica qué ha elegido y por qué

- ¿Todos los miembros del grupo están de acuerdo con esta elección?
- Individualmente ¿habéis elegido lo mismo que en grupo? ¿Qué ha pasado?
- ¿Qué dificultades habéis tenido para poneros de acuerdo en las elecciones?
- ¿Cómo habéis resuelto estas dificultades?

## Mi casa ideal

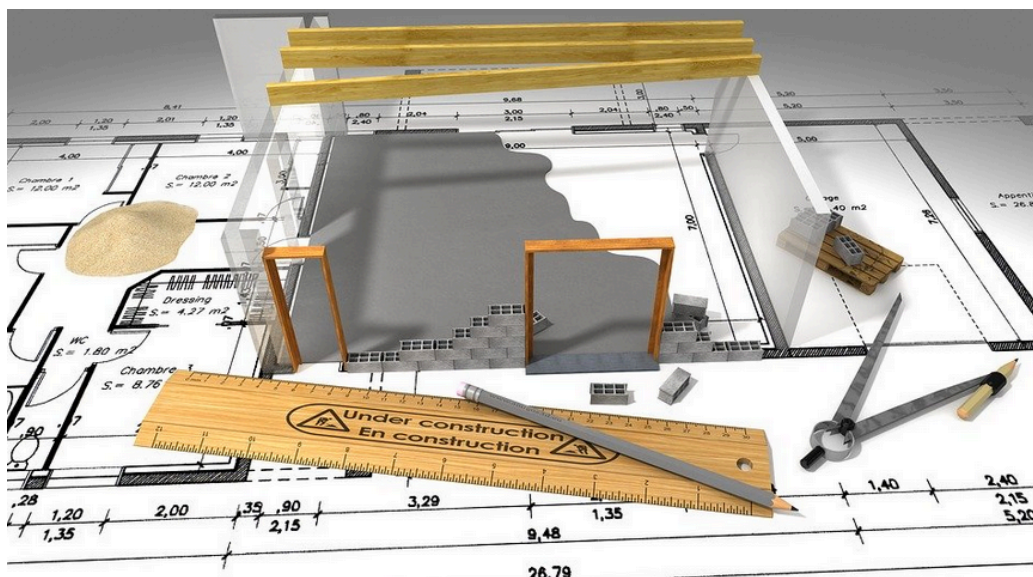
Con esta actividad vamos a trabajar la estructura de trabajo cooperativo: EL FOLIO GIRATORIO.


En una hoja en blanco tienes que hacer el dibujo de vuestra casa ideal. Imagina que tienes la oportunidad de escoger la casa que te guste sin ninguna limitación económica.

Piensa cómo te gustaría que fuera la casa y dibújala con tanto detalle como puedas. Puedes hacer varios dibujos, un plano de cómo es por dentro, con las habitaciones, los muebles, y también puedes dibujar cómo es por fuera (un edificio, un chalet, un ático en un rascacielos... échale imaginación y piensa en grande)

Dispones de 15 minutos para hacerlo

Ahora haced grupos de 5 personas y haced una puesta en común. Esta parte durará 10 minutos así que intentad ser breves.





Una vez se ha hecho la puesta en común, en cada grupo tenéis que dibujar en A3 la CASA IDEAL DEL GRUPO. Es decir, tenéis que llegar a un acuerdo y diseñar una casa en la que todos los miembros del grupo os sintáis a gusto. Esta parte durará 10 minutos

PERO hay una condición, una vez hayáis llegado a un acuerdo y hayáis establecido un plan de acción, tendréis que dibujar en SILENCIO, y de uno en uno. Es decir, el primer miembro del grupo dibuja una línea y le pasa el lápiz al segundo miembro, y luego al tercero.

Puesta en común:

Cada grupo enseña y explica su casa.

- ¿Cuáles son sus características principales?
- ¿Qué dificultades habéis tenido para llegar a un acuerdo?
- ¿Cómo os habéis sentido, pensáis que se han respetado vuestras ideas?
- ¿Habéis tenido que ceder en algunas cosas? ¿En qué?



## Las emociones no son buenas ni malas

Estamos acostumbrados a pensar que hay dos tipos de emociones: las positivas y las negativas. Pero no nos damos cuenta de que todas las emociones, si están bien reguladas, tienen una función importante.

Rellena las siguientes frases y descúbrelo.



Soy Tristeza. Cuando estoy bien regulada, te ayudo a



Soy tu Rabia. Cuando estoy equilibrada, soy muy útil para



Soy la Culpabilidad. Y puedo ayudarte a

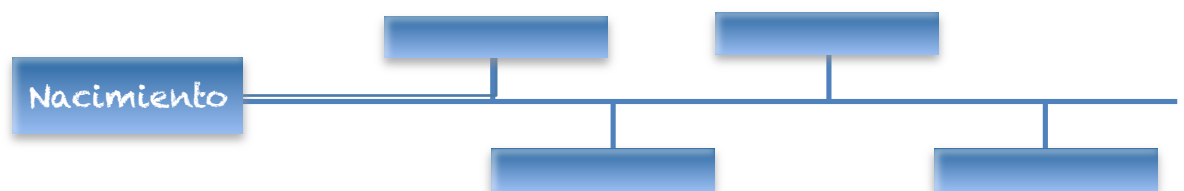


Soy el Miedo. Mi función es

## La línea de mi vida

Esta actividad está basada en una técnica de psicología que se utiliza para hacer un resumen de la propia vida y poder analizarla desde un punto objetivo. Dicen los sabios que las personas somos fruto de nuestras propias experiencias, por un lado, y de lo que hacemos con ellas por otro. Así, tan importante son las cosas que nos pasan como la manera en la que las percibimos y nos las contamos.

Coge una hoja A3 y dibuja una línea como la que tienes en la imagen. El punto inicial va a ser el día de tu nacimiento. A partir de ahí vas a ir colocando los acontecimientos más importantes que te han ido pasando. Si es algo positivo escríbelo en la parte de arriba. Si es algo negativo en la parte de abajo



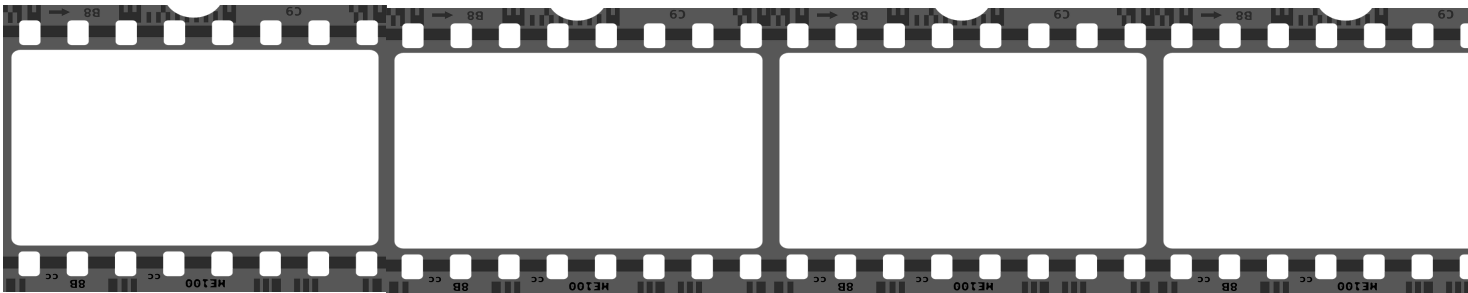
Puesta en común:

- ¿Hay más cosas positivas o negativas en tu vida? ¿Cómo te sentiste en cada una de estas situaciones?
- ¿Qué apoyos tuviste en los momentos difíciles? ¿Qué aprendiste?
- ¿Cuál es el balance que haces de tu vida?

## Mi película

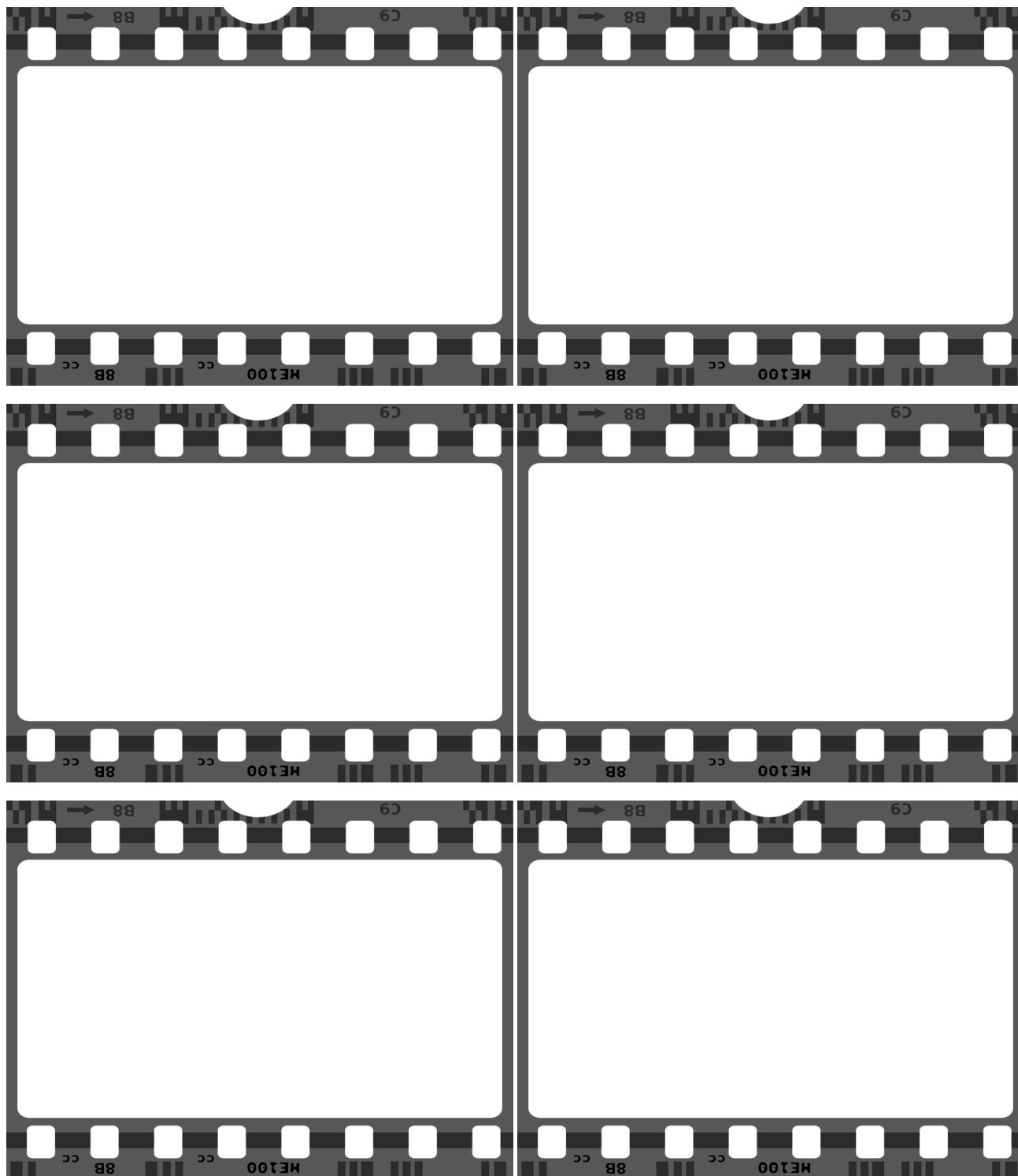
Esta actividad está basada en una técnica de psicología que se utiliza para hacer un resumen de la propia vida y poder analizarla desde un punto objetivo. Dicen los sabios que las personas somos fruto de nuestras propias experiencias, por un lado, y de lo que hacemos con ellas por otro. Así, tan importante son las cosas que nos pasan como la manera en la que las percibimos y nos las contamos.

Utiliza una plantilla como la que tienes en la página siguiente y dibuja las escenas más importantes de tu vida.



Puesta en común:

- ¿Hay más cosas positivas o negativas en tu vida? ¿Cómo te sentiste en cada una de estas situaciones?
- ¿Qué apoyos tuviste en los momentos difíciles? ¿Qué aprendiste?
- ¿Cuál es el balance que haces de tu vida?



## Descubriendo mis valores

Los valores son los principios por los cuales riges tu comportamiento. Son las cosas que realmente te importan. En esta actividad tomarás conciencia de cuáles son tus propios valores. Verás que a veces coincidirán con los de la mayoría, y otras veces no. No importa. Lo importante es conocerte mejor.

Lee y completa las siguientes frases:



1. Cuando tengo una amistad con alguien, lo más importante para mí es que sea:
2. En mi familia no es aceptable que una persona sea:
3. Lo que más me enfada que hagan otras personas es:
4. Para enamorarme de otra persona, sería fundamental que fuera:
5. Lo más importante que debe tener un político para gobernar es:

Cuando hayas acabado, escribe aquí los dos valores que te parecen más importantes. ¿Has descubierto algo de ti mismo/a que no sabías?



## Dilema moral. La mujer y el río



Lee atentamente la siguiente historia:

“Una joven esposa, poco atendida por un marido demasiado ocupado en sus negocios, se deja seducir y va a pasar la noche a casa de su amante, situada al otro lado del río. Al amanecer del día siguiente, para volver a su casa antes de que regrese su marido, que estaba de viaje, tiene que cruzar un puentecillo, pero un borracho, haciendo gestos amenazadores, le cierra el paso. Ella corre hacia un hombre que se dedica a pasar gente con una barca, se monta, pero el barquero le pide el dinero del pasaje. La pobre no tiene nada y por más que pide y suplica, el barquero se niega a pasarla si no paga de antemano.

Entonces vuelve a casa de su amante y le pide dinero, pero éste se niega sin dar más explicaciones. Al momento, se acuerda de que un amigo vive en la misma orilla y va a visitarle. Él guarda por ella un amor platónico aunque ella nunca le había correspondido. Le cuenta todo y le pide el dinero, pero él también se niega: le ha decepcionado por una conducta tan ligera.

Intenta de nuevo ir al barquero, pero en vano. Entonces, desesperada, decide cruzar el puente. El borracho la mata.”

La pregunta es la siguiente: **de estos seis personajes (mujer, marido, amante, borracho, barquero, amigo) ¿cuál consideras que es más culpable de la muerte de la mujer? Elabora una lista de mayor a menor responsabilidad.**

## Y tú... ¿Qué te crees?

Henry Ford decía “Tanto si piensas que puedes como si piensas que no, tienes razón”. ¿Por qué ocurre? Porque todo lo que hacemos lo concebimos **primero en nuestra mente**. Una buena parte de lo que te ocurre tiene mucho que ver con tus creencias, y a su vez, éstas han estado formadas por tus **experiencias anteriores**.

Se habla de que un alto porcentaje de nuestras creencias son **inconscientes**, lo que significa que vamos por la vida guiados por unas “normas internas” que nos hemos autoimpuesto y que **desconocemos**.

1. Completa las siguientes frases, que te ayudarán a descubrir cuáles son algunas de tus creencias internas.

Físicamente, soy alguien \_\_\_\_\_

Con respecto a mis amistades, soy alguien que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En el amor, soy una persona que \_\_\_\_\_

En los estudios, soy un/a estudiante \_\_\_\_\_





### Puesta en común:

- ¿Son ciertas todas las creencias que tienes sobre ti mismo? ¿Por qué?
- ¿Crees que acabarán siendo ciertas si sigues repitiéndotelas y actuando como si fueran algo inamovible?
- ¿Has tomado conciencia de alguna creencia sobre ti mismo que tienes y no sabías?
- De todas las creencias que has escrito, ¿Cuál es la que más te limita? ¿por qué?
- Vuelve a escribir las creencias de la actividad, pero esta vez vas a transformarlas, y quiero que las escribas de manera que no te limiten. Al contrario, deben ser creencias potenciadoras. Que te ayuden.

Por ejemplo: si has escrito “en los estudios, soy un estudiante perezoso” puedes convertir esta creencia en “soy alguien que consigue ponerse a trabajar cada vez que se lo propone”

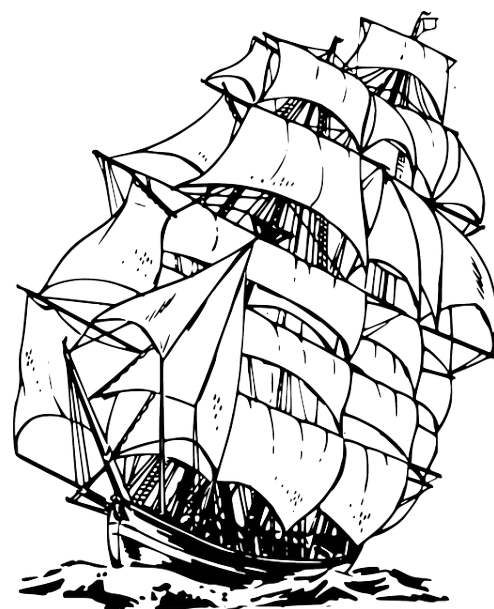
Al principio no hace falta que te lo creas 100%. Pero cuanto más te lo repitas más cierto será para ti.

## El hundimiento del Titánic

Imagina que viajas en un barco. Pongamos que es el Titánic. Y se hunde. Por grupos de 4-5 personas vais llenando botes salvavidas.

Tranquilos. Hay botes para todos.

Así, os encontráis en medio del mar en un bote salvavidas en el que caben 4-5 personas. El bote está equipado con algo de alimentos y agua. Pero van pasando los días y las reservas empiezan a agotarse y los ánimos a flaquear.




Por fin una mañana, al despertar, os dais cuenta de que habéis llegado a tierra firme. Es una isla habitada por una tribu. El jefe de la tribu os saluda y os da la bienvenida. PERO os explica que en esta isla no puede entrar cualquiera. Solo aquellas personas que puedan aportar algo a la tribu. El que no, se quedará en el bote deambulando por el mar y no podrá bajar.

Piensa y argumenta:

¿POR QUÉ TENDRÍAS QUE SER TÚ EL QUE SE SALVARA? ¿QUÉ PUEDES APORTAR AL MUNDO SI TE SALVAS? ¿POR QUÉ TU VIDA ES VALIOSA?

Tu misión consiste en explicarle al jefe de la tribu qué puedes aportar si te salvas y convencerle de que lo que tienes que ofrecer es importante.



Puesta en común:

- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Te ha costado descubrir qué puedes aportar al mundo?
- ¿has conseguido convencer al resto?



## Resolución de conflictos

A muchas personas les cuesta expresar sus sentimientos, por eso suelen culpar a los demás de todo lo que les pasa. Con esta actividad vas a aprender a explicar cómo te sientes y a pedir lo que necesitas de una forma que no ofenda a l@s demás. ¿Crees que será más sencillo resolver tus conflictos de esta manera? Vamos a comprobarlo.



### 1. Mensajes del yo:

Esta es una buena manera de expresar tus sentimientos. Si te fijas bien, cuando lo haces así no estás culpando a otra persona de lo que te pasa.

"Yo me siento \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_, y por eso me gustaría que \_\_\_\_\_"

Existe una gran diferencia entre quejarse de alguien (culpar a otro) y decir lo que necesitas.

Ahora piensa en algún conflicto que hayas tenido con alguien e imagina que tienes a esa persona delante. Escribe tus "mensajes del yo" para explicarle cómo te sientes:

# Escucha activa

Está demostrado que es más fácil hablar que escuchar. Pero si tod@s hacemos lo mismo. ¿Imaginas qué puede ocurrir? Con esta actividad aprenderás qué es la escucha activa y cómo puede ayudarte a relacionarte con l@s demás. Sentaros por parejas e intentar escenificar las situaciones siguientes:

**SITUACIÓN 1.** Un@ de l@ dos compañer@s de la pareja va a explicar una película (por ejemplo, la última que ha visto y le ha gustado). La otra persona va a



fingir estar muy aburrido. Bostezará, se mirará las uñas, mirará a su alrededor, a todas partes menos a los ojos de la persona que está hablando.

Esta situación durará 30 segundos.

Puesta en común:

- ¿Cómo se ha sentido la persona que habla? ¿Crees que tu compañer@ te estaba escuchando? ¿Crees que le interesaba lo que decías?
- Y la persona que escucha ¿Has entendido lo que te han contado? ¿Lo recuerdas con detalle?

SITUACIÓN 2. Va a repetirse la situación (un@ de l@s dos explica una película). Pero ahora la persona que escucha va a mirar a los ojos del que habla, va a concentrarse en escuchar lo que le cuenta, va a tratar de no moverse demasiado y hará gestos con la cabeza de asentimiento que no sean muy exagerados. Además, cuando acabe le contestará con una frase que resuma lo que acaba de escuchar. Esta frase será del tipo: "Entonces, la película que me cuentas trata de\_\_\_\_\_" (a esto se le llama parafrasear)

Puesta en común:

- ¿Cómo se ha sentido ahora la persona que estaba hablando?
- Y la persona que escuchaba. ¿Cómo se ha sentido?

Actividad basada en:

LaSala, McVittie y Smitha (2014) Disciplina positiva en la escuela y salón de clase. Guía del Maestro y actividades para estudiantes. Positive discipline association

## Respiramos para relajarnos

Aprender a respirar para manejar tu ansiedad es una de las primeras cosas necesarias para aumentar la inteligencia emocional. Notarás bienestar tanto en la mente como en el cuerpo. Voy a enseñarte varios tipos de respiraciones para que practiques y decidas cuál es la que más te relaja a ti.



1. Céntrate en la respiración mientras mantienes la postura correcta.

Colócate con la columna vertebral recta, cabeza ligeramente inclinada hacia abajo para estirar cervicales, pero derecha, imaginando que un hilo invisible la estira hacia arriba, espalda relajada, brazos sobre las piernas o manos en contacto, ojos cerrados, manteniéndolos en un punto fijo. Cuando aparezcan pensamientos erráticos, simplemente déjalos pasar. Así, concéntrate en la respiración: en la sensación de frescor al inspirar, en la sensación de calor cuando sale el aire.

2. Cuenta las respiraciones.

Ésta es igual de fácil que la anterior, y consiste básicamente en contar las respiraciones que vas haciendo. Una vez te has relajado, observa y cuenta cada respiración.

Del 1 al 10 y del 10 al 1.



### 3. Respiración con suspiro

Lo que tienes que hacer es sentarte en una postura cómoda, preferentemente con la espalda recta, y cerrar los ojos. Empieza observando tu respiración.



- Concéntrate en la espiración, abre la boca y expande los músculos de la garganta, expulsa el aire con un sonido similar a una «a abierta», como si echaras vaho en el espejo. Hazlo de manera pausada. Cuando hayas echado todo el aire haz una ligera pausa contando «1,2,3»

-A través de la nariz deja que tus pulmones cojan todo el aire que necesiten, y que lo lleven a la zona abdominal, torácica y clavicular. No fuerces, que sean los pulmones los que guíen. Cuando hayas completado la inspiración haz una pausa contando «1,2,3»

Puesta en común:

- ¿Cuál te ha relajado más?
- ¿Con cuál te has sentido más cómodo@?
- ¿Cómo era tu respiración antes de empezar a practicar? ¿Cómo es ahora? (Superficial, profunda, rápida, lenta...)
- Recuerda alguna situación en la que estuvieras con mucho estrés. ¿Recuerdas cómo respirabas?

## Las emociones en el cuerpo: Focusing

El focusing es una técnica de enfoque corporal que te va a permitir conocer y conectar con tus emociones a través del cuerpo. Es tan sencillo como notar cómo te sientes y luego tener una conversación con tus sentimientos en la cual tú eres el que escucha en la mayor parte del tiempo.

El focusing empieza con la experiencia familiar de sentir algo en tu cuerpo que tiene que ver con algo que está sucediendo en tu vida. Cuando sientes mariposas en el estómago o tensión en el pecho, estás experimentando lo que el autor llama una «sensación sentida». En una situación normal, si la sensación es desagradable, seguro que lo que intentas es librarte de ella. (la mala noticia es que solo lo conseguirás temporalmente, porque las emociones no desaparecen. Siguen ahí aunque no les hagamos caso). Así las cosas, la propuesta es observar la sensación, dejar que te hable.

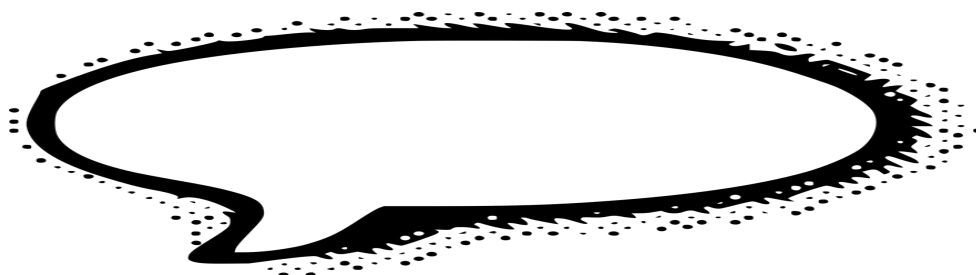
- Siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos. Respira, soltando el aire por la boca, abriendo la garganta, como si soltaras vaho en un espejo.
- Ponte en actitud de escucha, observando lo que surja sin juzgar.
- Pregúntate: ¿qué hay ahora en mí que no me permite estar totalmente bien? Espera a que vayan

saliendo las respuestas. No es momento

de pensar, simplemente observa.



- De las cosas que han ido surgiendo, ¿qué necesita ser escuchado ahora? Deja que se forme la «sensación sentida» en tu cuerpo. Generalmente aparecerá en la zona del tronco (abdomen, pecho, garganta). Puede estar muy localizada o notarse como algo difuso
- Ponle un nombre a la sensación. Deja que surja una palabra o una frase que defina cómo es exactamente.



- Sigue repitiendo mentalmente ese nombre y observa si la sensación cambia.
- Recibe cualquier cosa que surja con una actitud amigable y sin juicio. Cuando creas que es el momento, despídete de tu sensación sentida y abre los ojos

Puesta en común:

- ¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo te has sentido?
- ¿Qué sensación has notado en el cuerpo?
- ¿Qué nombre le has puesto?
- ¿Te ha dicho algo importante?



## Actividades de Mindfulness

Acabamos este dossier con esta recopilación de 20 actividades de MINDFULNESS.

Puedes hacerlas en clase para aprenderlas, pero lo mejor es que las practiques en casa. Diez minutos cada día.

El reto que te propongo es que estés 20 días seguidos haciendo Mindfulness. (una actividad para cada día?

¿La promesa? Vas a encontrarte mejor, con más calma y serenidad. Tu nivel de ansiedad bajará.

¿En solo 20 días se notan resultados? Sí. Dalo por seguro.

No te lo creas. Pruébalo.

### Postura correcta y centrarse en la respiración. Pagès (2001). Página 75

Columna vertebral recta, cabeza ligeramente inclinada hacia abajo para estirar cervicales, pero derecha, imaginando que un hilo invisible la estira hacia arriba, espalda relajada, brazos sobre las piernas o manos en contacto, ojos cerrados, manteniéndolos en un punto fijo.

Cuando aparezcan pensamientos erráticos, simplemente dejarlos pasar.

Así, concentrarse en la respiración: sensación de frescor al inspirar, sensación de calor al expirar.

Objetivos:

- Mejorar la concentración
- Relajarse
- Mejorar la atención

Nivel de dificultad: Fácil

### La rana. Snel (2010). Página 51

“Una rana es un animal muy especial, puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad”

### Objetivos:

- Mejorar la concentración
- Mejorar la atención
- Relajarse
- Actuar con menos impulsividad
- Tomar contacto con el momento presente

Nivel de dificultad: Fácil

### **El ejercicio del espagueti (Adaptación) Snel (2010). Audio CD**

Siéntate cómodamente. Date cuenta de cómo estás sentado. Cierra los ojos

Aprieta las muelas y los labios. Tensa todos los músculos de la cara. Y luego relájalos completamente.

Cierra las manos cerrando los puños fuertemente. Los brazos también están tensos. Y luego suéltalos completamente

Contrae tu vientre hasta que quede plano y liso hasta contraer la respiración. Y luego, con un suspiro, relajas tu vientre.

Tensa los músculos de las piernas y de los dedos de los pies. Siente la tensión. Luego suelta, dejando ir toda la tensión

Mantente unos segundos respirando tranquilamente

### Objetivos:


- Relajar el cuerpo
- Relajar la mente
- Hacerse consciente del cuerpo
- Fomentar el autocontrol

Nivel de dificultad: Fácil

### **El botón de pausa (Adaptación) Snel (2010). Audio CD**

A veces necesitas una pausa para tomar aliento y hacerte consciente de tu mundo interior. Para de hacer lo que sea. Frena de esperar algo de ti mismo. Céntrate en sentir cómo te encuentras en este momento. Cómo te sientes. ¿Te sientes bien? No tienes por qué cambiar lo que sientes, solo descubrir cómo estás en este momento. No se trata de si lo que sientes es bueno o no, se trata de prestar atención a cómo estás ahora mismo. Una atención amble.

Ahora lleva tu atención a tu respiración. ¿Qué descubres de tu respiración? ¿Es profunda y relajada? ¿Es tranquila?



Sin que te parezca bien o mal sigue la profundidad y el ritmo de la respiración. Luego lleva tu atención a todos los lugares de tu cuerpo en los que puedas sentir algo. Lugares que duelen, lugares que calman, lugares con tensión. Para finalizar desperézate y estírate para continuar con el día.

Objetivos:

- Relajarse y sentirse en calma
- Mejorar la concentración y la atención
- Fomentar la aceptación de uno mismo
- Mejorar la autoestima

Nivel de dificultad: Medio

### **Un lugar seguro (Adaptación). Snel (2010). Audio CD**

Estás en un lugar en el que nadie te molesta. En el que puedes ser tú mismo. Siéntate cómodamente, y cuando estés tranquilo, lleva tu atención a tu cuerpo, y simplemente darte cuenta de lo que hay. En este momento no hay que hacer nada. Si te das cuenta de que estás pensando, simplemente los dejas pasar, como las nubes. Todo tu cuerpo se tranquiliza. No tienes que preocuparte por nada.

Busca en tu fantasía este lugar en el que te encuentras totalmente seguro. Puede ser un lugar en el que hayas estado, o un lugar que se te ocurra de repente. Puede existir realmente o no. Es un lugar hermoso y calmo en el que te encuentras a gusto. En él te quieren mucho, y eres totalmente bueno, tal y como eres. Siente lo bien que te sientes en ese lugar. ¿Qué es lo que ves? ¿Qué descubres? ¿Qué notas? No tienes que pensar en nada. No tienes qué hacer nada ni ocuparte de nada, solo estar aquí contigo mismo, en este lugar agradable. En este lugar todo está bien tal y como está. Es un lugar seguro. Siempre puedes volver a este lugar en los momentos en los que lo necesites. Está siempre cerca de ti.

Objetivos:

- Relajarse y sentirse en calma
- Mejorar la concentración y la atención
- Fomentar la aceptación de uno mismo
- Mejorar la autoestima

Nivel de dificultad: Medio

### **Levantando la moral (Adaptación). Snel (2010). Audio CD**

Sientate con la espalda bien recta, los hombros relajados y las manos sobre el regazo. Cierra los ojos. Lleva tu atención a la respiración. Date cuenta del lugar en el que te encuentras, y de que el aire entra y sale de tu cuerpo sin que tengas que hacer nada. Recuerda algún momento en el que alguien ha sido simpático o amable contigo porque sí, sin que hicieras nada. Una palabra amable, una sonrisa, un perro o un gato que se alegran de verte. Un momento bello. Lleva ese momento al presente y abre tu corazón a esa alegría. Deja que este sentimiento te llene completamente, para que sepas cómo es. Ser amable te da energía, te da luz y te hace sentir bien.

Objetivos:

- Mejorar la autoestima
- Mejorar la atención

Nivel de dificultad: Medio

### **Un objeto cualquiera (Adaptación). Harrison (2002). Página 35**

Elije un objeto interesante dentro de tu campo de visión. Puede ser cualquier cosa que haya en tu habitación. Fija tu mente. Elimina la charla interior. Pasa a sentir. Deja que los ojos se ablanden, no fijas la mirada. Usa los ojos como una lente zoom. Deja que el tiempo se haga lento y explora el objeto a placer. Imagina su textura u olor, si es el caso. Permite que afloren las asociaciones. Deja que tu cuerpo se afloje y se relaje.

Respira profundamente y suspira al soltar el aire. Ten conciencia del objeto, tu cuerpo y la corriente de atención que os une. Finalmente, de forma consciente, deja de centrar la atención en el objeto. Comprueba si tu estado mental ha cambiado. ¿Te sientes más tranquilo y alerta?

Objetivos:

- Mejorar la atención
- Relajarse

Nivel de dificultad: Medio

### **Congelarse (Adaptación). Harrison (2002). Página 42**

Date la orden de “congelarte”. Mantén la postura, pero no la respiración. Repasa tu cuerpo lentamente hacia arriba y hacia abajo, observando las áreas con exceso de tensión. No cambies nada todavía. Observa cómo respiras. Cuando estés a tono contigo mismo, di: “descongelar”. Permite que la tensión se afloje. Realiza pequeños ajustes: siéntate más recto, afloja hombros, cuello, ojos, estómago, manos. Disfruta al realizar ajustes cada vez más

precisos. Respira profundamente y suspire al soltar el aire. Siéntete respirar. ¿Puedes darle más espacio y libertad a la respiración? Observa cómo cambia tu humor. Empieza la lectura manteniendo la conciencia en tu cuerpo

Objetivos:

- Relajarse y eliminar tensión
- Mejorar la atención
- Mejorar la conciencia en uno mismo y en el propio cuerpo

Nivel de dificultad: Medio

### **La respiración (Adaptación). Harrison (2002). Página 60**

Colócate sentado en una posición cómoda que te permita respirar con facilidad. Dedicar un breve tiempo a repasar lentamente tu cuerpo de forma interna, para soltar las tensiones sutiles. Examina ojos, boca, hombros, mano, vientre. Respira profundamente y suspira. Deja que tu abdomen se afloje, que el aire de la respiración tenga espacio donde moverse. Explora el movimiento de la respiración dentro de ti. Si hay una pausa cuando acabas de soltar todo el aire, disfrútala. Permite que la respiración sea espontánea. No trates de controlarla, ni de respirar correctamente o de regular la respiración. Para mantenerse alerta, cuenta las respiraciones hasta cinco o diez. Si pierdes la cuenta, no te preocupes y vuelve a empezar. Si te distraes fácilmente, examina cada respiración con mayor intensidad. Sal de la meditación y observa si te sientes diferente


Objetivos:

- Eliminar tensiones y relajarse
- Mejorar la atención
- Mejorar la concentración

Nivel de dificultad: Alto

### **Inspección del cuerpo (Adaptación). Harrison (2002). Página 67**

Siéntate cómodamente y sacude el cuerpo hasta aflojarlo. Inspecciónalo por encima y afloja cualquier tensión obvia. Respira profundamente un par de veces y déjate ir completamente mientras sueltas el aire. Repasa el cuerpo a tu propio ritmo. Interésate por el detalle sutil: Cuero cabelludo y frente; La cara y la parte inferior de la cabeza; Cuello, garganta, hombros, brazos y manos; Pecho y espalda; Diafragma y plexo solar; El vientre; Caderas, piernas y pies.



Concéntrate en el flujo de la respiración en cualquier parte del cuerpo: vientre, pecho, garganta o fosas nasales. Toma conciencia de las sensaciones de relajación que te rodean: pesadez, cosquilleo, expansión, etc

Objetivos:

- Relajarse
- Mejorar la concentración
- Mejorar la atención

Nivel de dificultad: Medio-alto

### **Visualización (Adaptación). Harrison (2002). Página 107**

Ponte cómodo y relájate, con los ojos cerrados. Comienza a trabajar lentamente con los colores del espectro, comenzando por el rojo. Di la palabra “rojo” cada vez que sueltes el aire. Espera que aparezca un determinado tono de rojo, o el recuerdo de un objeto rojo. Cuando aparezca, explora la sensación sin ponerse tenso. Disfrútalo durante unos segundos. Trabaja con otros colores: rojo...amarillo... azul... blanco. Notarás que algunos colores u objetos te vienen a la mente con mayor facilidad que otros. Deja que el color desaparezca y que tu mente descanse con las sensaciones del cuerpo durante unos segundos. Nota el estado de tu cuerpo y mente antes de emerger.


Objetivos:

- Relajarse
- Mejorar la concentración
- Desarrollar la habilidad de visualizar

Nivel de dificultad: Alto

### **La meditación de la montaña (Adaptación). Kabat-Zinn (2016). Página 140**

Imagina la montaña más hermosa que conozcas o de la que hayas oído hablar, o que puedas imaginar. Nota la forma de conjunto de la montaña, majestuosa cumbre, su base enraizada en la roca de la corteza terrestre y sus laderas empinadas o suaves. Siéntate y respira con la imagen de tu montaña, obsérvala. Intenta que esta imagen se funda con tu cuerpo, hasta que lleguen a ser una misma cosa. Tu cabeza se convierte en la cumbre, tus brazos en las laderas, tus piernas en la sólida base. Experimenta la sensación. Mientras estás sentado sosteniendo esta imagen en tu mente, puedes darte cuenta de la quietud de la montaña ante todo lo que cambia a su alrededor: las estaciones, la temperatura, la lluvia, y vientos, los árboles y pájaros, etc. La montaña permanece sentada imperturbable ante los fenómenos de la



superficie. Sé consciente de que en tu vida y en la meditación, experimentas constantemente la naturaleza cambiante de la mente, del cuerpo y del mundo externo. Experimentas períodos de luz y oscuridad, tormentas de diferente intensidad y violencia. Al convertirte en la montaña durante la meditación puedes conectar con su fortaleza y su estabilidad y adoptarlas como propias.

Objetivos:

- Relajarse
- Hacerse consciente de la diferencia entre la quietud y el movimiento, entre lo externo y lo interno
- Mejorar la concentración
- Mejorar la autoestima
- Fomentar la creatividad

Nivel de dificultad: Alto

### **La meditación del lago. (Adaptación) Kabat- Zinn (2016). Página 146**

Imagínate un lago. Puede ser hondo o poco profundo, azul o verde, de aguas turbias o cristalinas. Cuando no hay viento, la superficie está lisa. Como un espejo, el lago refleja los árboles, las rocas, el cielo y las nubes, lo contiene todo momentáneamente. Cuando tengas la imagen fija, imagínate que te fundes con el lago y respira con él momento a momento, sintiendo que la masa de agua es tu propio cuerpo, permitiendo que tu mente y tu corazón estén abiertos y receptivos, que reflejen cualquier cosa que se aproxime. Experimenta los momentos de calma y los momentos en los que la superficie está agitada o removida. Advierte el juego de las diferentes energías de tu propia mente y corazón y los pensamientos que vienen y van como olas. Nota sus efectos mientras observas las diferentes energías cambiantes que se despliegan en el lago: el viento, la luz, los colores, los olores. Acepta sin juzgar todos los pensamientos y emociones que ocurran en la superficie, e intenta conectar con la calma que hay debajo.

Objetivos:

- Relajarse
- Hacerse consciente de la diferencia entre la quietud y el movimiento, entre lo externo y lo interno
- Mejorar la concentración
- Mejorar la autoestima
- Fomentar la creatividad



Nivel de dificultad: Alto

**Reforzando la atención. Rojas Nieto, J., Hernández Negrín, I., & Rojas Hernández, D. (2014). Página 49**

“Observo, sin forzar, mi respiración mientras nombro, con el pensamiento, aquello que atrae mi atención. Cuando surge una sensación, una emoción, un sentimiento o un pensamiento, simplemente lo observo, luego lo nombro y continúo observando la sensación de mi respiración”

Objetivos:

- Mejorar la atención
- Relajarse

Nivel de dificultad: Fácil

**Reconozco que sonrío. Rojas Nieto, J., Hernández Negrín, I., & Rojas Hernández, D. (2014) Página 51**

“Atiendo, sin forzar, mi gesto sonriente, al inhalar, mientras pienso y siento que : “estoy sonriendo al inhalar” Luego atiendo, sin forzar, a mi gesto sonriente, al exhalar, mientras pienso y siento que : “estoy sonriendo al exhalar”

Objetivos:

- Mejorar la atención
- Relajarse

Nivel de dificultad: Fácil

**Testigo de mis pensamientos. Rojas Nieto, J., Hernández Negrín, I., & Rojas Hernández, D. (2014) Página 55**

“Con los ojos cerrados, imagino a un metro de distancia de mí una pantalla negra. Sobre ella se proyectan los pensamientos que me surgen. Los observo a la distancia, como testigo de lo que aparece, sin implicarme, sin intervenir.”

Objetivos:

- Mejorar la atención
- Relajarse

Nivel de dificultad: Fácil

## **Reconozco y suelto. Rojas Nieto, J., Hernández Negrín, I., & Rojas Hernández, D. (2014)**

### **Página 57**

“Con los ojos cerrados atiendo a mi respiración. Cuando me sorprendo distraído en lugar de forzarme a regresar a la atención a mi respiración: reconozco que me he distraído; luego suelto la imagen que me distrajo, (como si abriese la mano para liberar la mariposa que sujeto); luego dejo caer suavemente las tensiones que acompañaban a la imagen; y con ella la ansiedad que le acompañaba; luego sonrío amablemente y regreso a la atención a mi respiración”

#### **Objetivos:**

- Mejorar la atención
- Relajarse
- Mejorar la metacognición

Nivel de dificultad: Medio

## **Práctica centrada en sensaciones físicas. Adaptación. Ruiz Lázaro (2016). Página 490-491**

Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Revisa tu cuerpo, en busca de sensaciones. Cuando encuentres una, identifica la sensación y la parte del cuerpo donde más intensa es. Reconoce los pensamientos que la acompañan. Acéptala de forma radical (“es una sensación que tengo ahora mismo”). Respira llevando el aire a esa parte de tu cuerpo.

Sigue aceptando, respirando y relajándote


#### **Objetivo:**

- Aceptar las sensaciones físicas
- Aceptar los pensamientos
- Relajarse
- Mejorar la atención
- Mejorar la concentración

Nivel de dificultad: Alto

## **Práctica de aceptación. Ahora es el momento. Ruiz Lázaro. (2016) Página 496**

“Busca un lugar cómodo y tranquilo y adopta una postura de meditación, con la espalda recta y los ojos cerrados. Siente tu respiración y toma conciencia de los movimientos que ejerce tu cuerpo con la inhalación y exhalación. Centra toda tu atención en la respiración. Ahora solo existe la respiración. El tiempo solamente existe en el presente. El pasado es un conjunto de pensamientos e ideas. El futuro se compone de semillas, expectativas, sueños e



ilusiones. El pasado y el futuro existen en el presente. Repite con atención, sintiendo cada palabra: “Mi respiración y yo somos uno. Habito en el presente. Disfruto el presente. El momento es ahora. El ayer ya no existe y el mañana aún no ha llegado. Experimento la vida con plenitud. Agradezco este momento y lo vivo al máximo. Siento la vida con amor. La felicidad es ahora. No existe otro tiempo para ella”. Continúa centrado en la respiración mientras agradeces el poder sentir el ahora”

Objetivos:

- Mejorar la concentración
- Relajarse
- Practicar la aceptación
- Conectar con el momento presente

Nivel de dificultad: Medio-Alto

### **Meditación del perdón. Ruiz Lázaró (2016). Página 496**

“Túmbate boca arriba en un lugar cómodo y presta atención a tu respiración. Visualiza un paisaje que te transmita paz y seguridad. Por ejemplo, un campo, con verde hierba, un árbol y un río de aguas cristalinas. Un lugar especial que sea un sitio de seguridad para ti, donde irías para sentirte seguro, un lugar donde nadie pueda hacerte daño y herirte. Ahora que estás en tu lugar de seguridad, que estás en paz, tómate un momento para pensar en una persona que te ha hecho daño. Mientras visualizas la persona y la situación, toma conciencia de que estás en un sitio seguro. Habla con ella y expresa todo lo que sientes. Deja que fluyan todas tus emociones, dile todo lo que te ha molestado. Permite que tus emociones salgan a la superficie. Sé consciente de que tienes todas esas emociones dentro de ti y déjalas partir. Puedes visualizar que cuelgas las emociones de un árbol a modo de hojas. Las hojas se van desprendiendo y cayendo en el río de agua cristalina. Se las va llevando la corriente hasta desaparecer. Cuando sientas que has expresado todo lo que te ha hecho daño, visualiza a la otra persona y pronuncia: “cada uno hace lo mejor que puede con lo que tiene”, “yo te perdono, yo me perdono y soy libre” Siente la gratitud de la otra persona y visualiza una esfera de energía que os envuelve a los dos y obsérvala marchándose lentamente, en paz y serenidad. Pon tu atención en tu lugar de seguridad, siente como estás en tu lugar favorito y ahora descansa tranquilamente y piensa en todas las cosas maravillosas que tienes en la vida. Poco a poco vas regresando y tomando conciencia de tu cuerpo y tu mente, abriendo los ojos y moviéndote lentamente. Reconoce que todo está bien en tu mundo”



## Bibliografía:

- Harrison, E. (2002). *Aprenda a meditar. Más de 20 ejercicios sencillos para tener paz, salud y claridad mental*. Amat Editorial. Barcelona
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483. doi:10.1007/s12671-015-0456-x
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*. (Meritzell Prat, trad.) Paidós. Barcelona (Obra original publicada en 1994)
- Pagès, E. (2001). La ment zapping. La manca d'atenció i de concentració a l'ESO en l'Àrea de Ciències Socials: Estudi de la situació i proposta d'intervenció en educació emocional. Llicència retribuida del Dep. D'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya
- Rojas Nieto, J., Hernández Negrín, I., y Rojas Hernández, D. (2014). *Manual de ejercicios para Atender al Presente*. (Asociación Canaria para el Desarrollo de la Salud a través de la Atención, Ed.).
- Ruiz Lázaro, P. J. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. En: AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría* 2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 487-501
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para niños... con sus padres*. (M. Teresa Palomas, trad.) Editorial Kairós. (Obra original publicada en 2010)

