

ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

Hoja de habilidades para educadores

La atención plena o mindfulness es la práctica de prestar atención a propósito al momento presente, sin juzgar ni tratar de cambiar la experiencia. La práctica de mindfulness puede ayudar a los estudiantes a aumentar su autoconciencia, autocontrol y atención. También puede reducir su sufrimiento emocional y aumentar la compasión hacia sí mismos y los demás. La práctica de la atención plena permite a los estudiantes ver la realidad con mayor precisión y sin juicios. Cuando se practica de manera regular, puede ayudar a que sus estudiantes tengan una sensación de mayor bienestar.

Resumen de **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- La atención plena es una práctica continua, como el ejercicio físico diario.
- Hay tres habilidades de mindfulness en las que se puede centrar con sus estudiantes.
 - Observar: Notar, sin palabras, lo que está sucediendo en el entorno o en su cuerpo.
 - Describir: Nombrar lo que notan, utilizando un lenguaje descriptivo y sin prejuicios.
 - Participar: Sumergirse de lleno en una actividad o experiencia.

Practicar las habilidades

- Realice actividades diarias de práctica de mindfulness para ayudar a desarrollar el músculo de la atención plena de sus estudiantes. Las actividades pueden incluir:
 - Dedique un minuto cada mañana a centrarse en lo que los estudiantes observan con sus cinco sentidos. Organice un debate en clase sobre lo que observaron.
 - Practiquen la respiración abdominal pausada. Cada vez que la mente empiece a divagar hacia un pensamiento, tómelo como una oportunidad para practicar la atención plena y regresar su atención a la respiración.
 - Después de la comida, escuchen una meditación guiada en la que se haga un escaneo del cuerpo. Recuerde a sus estudiantes que se enfoquen en su respiración y sigan la meditación guiada.

- Coloque recordatorios de atención plena en el aula. Puede poner notas adhesivas por el salón y decirles a sus estudiantes que, cuando vean una, sigan las instrucciones. Algunas ideas son:



Haz tres respiraciones lentamente.

Observa qué hay a tu alrededor.

Presta atención a los latidos de tu corazón durante un minuto.

- Participe plenamente en la práctica de mindfulness con sus estudiantes. Practicar juntos crea una conexión y valida la importancia de estos ejercicios.
- Puede ser útil utilizar aplicaciones basadas en mindfulness, como Headspace, Calm, Shine y otras, que ofrecen diferentes actividades guiadas. También puede animar a sus estudiantes a utilizar estas herramientas para su práctica continua.

Comience con esto →

- Cuando se trata de la práctica de mindfulness, todas las enseñanzas hay que vivirlas. Empiece por programar un minuto para la práctica de mindfulness antes del comienzo de la clase.
- Proteger ese minuto de práctica de mindfulness comunica a sus estudiantes la importancia de la práctica y establece una intención consciente cada día.

En la página siguiente hay una actividad que puede compartir con sus estudiantes o incluso colocar en algún lugar del salón como recordatorio para realizar la práctica de mindfulness.

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Habilidades y actividades de atención plena

Cuanto más practiques la atención plena, más ayudarás a tus músculos mentales a mejorar tu enfoque, atención y conciencia. Estas son algunas actividades que puedes probar para practicar las habilidades de atención plena.



Observa
Habilidad



Describe
Habilidad



Participa
Habilidad

Contar las respiraciones

Usar la respiración abdominal pausada

Escuchar música y prestar atención a un instrumento

Salir a caminar y nombrar lo que ves

Comer con atención tu comida favorita

Tocar un instrumento

Llevar un diario

Bailar

Utilizar apps recomendadas para guiarte:

- Calm
- Headspace
- Shine
- Mindfulness for Children

- Thrive for Alexa: Amazon
- Take a Chill
- OMG I Can Meditate