



Universidad
Zaragoza



MANUAL DE USO DE MINDFULNESS EN EL AULA



DINAMIZACIÓN Y GAMIFICACIÓN EN EL AULA

INTRODUCCIÓN

El mindfulness en educación consiste en la aplicación de prácticas breves de atención plena al momento presente, con el objetivo de mejorar la concentración, reducir la activación emocional excesiva y favorecer un clima de aula más estable.

No se trata de meditación compleja ni de una actividad espiritual, sino de una técnica pedagógica de autorregulación atencional y emocional.

En el contexto educativo actual, donde el alumnado llega con altos niveles de distracción, estrés o sobreestimulación, el mindfulness se convierte en una herramienta de gran utilidad para preparar el aprendizaje.

OBJETIVOS DEL MINDFULNESS EN EL AULA

- **Mejorar la atención sostenida.**
- **Reducir la impulsividad y la hiperactividad.**
- **Disminuir el ruido y la dispersión inicial.**
- **Favorecer la transición entre actividades.**
- **Incrementar el clima de calma y respeto.**
- **Preparar cognitivamente al alumnado para aprender.**

PRINCIPIOS BÁSICOS DE APLICACIÓN

Para que sea efectivo, el mindfulness en el aula debe cumplir:



BREVEDAD

Entre 1 y 5 minutos máximo.



SIMPLICIDAD

Instrucciones claras, sin tecnicismos.



REGULARIDAD

Uso frecuente (inicio de clase o transiciones).



NO IMPOSICIÓN

Se recomienda, no se fuerza.



NEUTRALIDAD

Sin juicios ni evaluaciones.

MOMENTOS IDEALES DE USO



- Al inicio de la clase.
- Después de un recreo o cambio de actividad.
- Antes de tareas complejas.
- Cuando el grupo está agitado.
- En transiciones entre bloques.

TIPOS DE PRÁCTICAS MINDFULNESS

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Foco en la respiración como anclaje.



ESCANEO CORPORAL

Observación de sensaciones físicas.

ATENCIÓN AUDITIVA

Escucha sin interpretación.



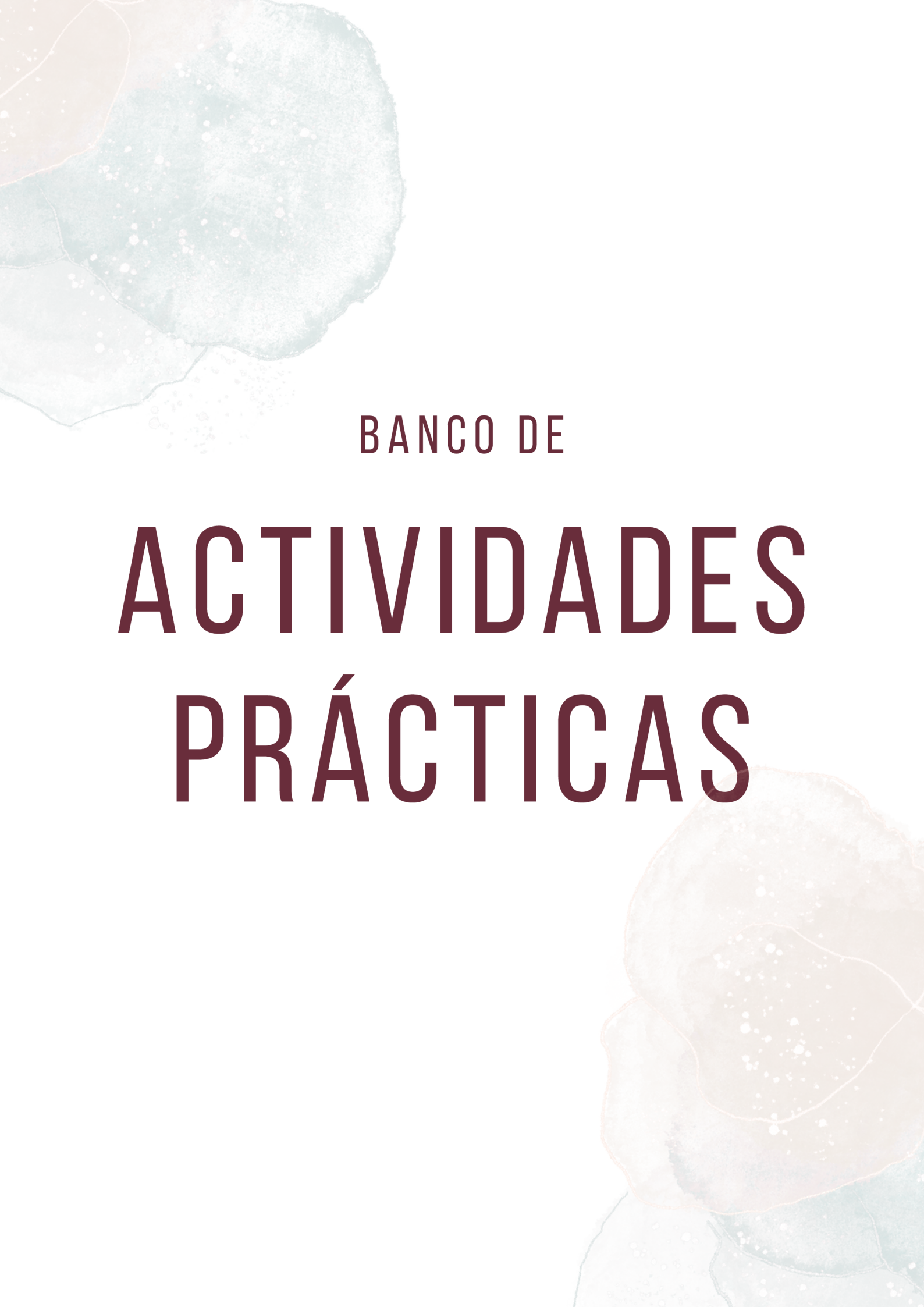
ATENCIÓN VISUAL

Fijación en un punto u objeto.

ANCLAJE CORPORAL

Sensación de contacto con el suelo o la silla.





BANCO DE

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

ACTIVIDAD 1: RESPIRACIÓN 4-2-6

"Vamos a centrarnos en la respiración. No hay que hacer nada bien o mal, solo seguir el ritmo."

- Inhala por la nariz durante 4 segundos
- Mantén el aire 2 segundos
- Exhala lentamente durante 6 segundos
- Repite 5 ciclos

Objetivo: reducir activación y centrar atención.

ACTIVIDAD 2: ESCANEО CORPORAL RÁPIDO

"Vamos a recorrer el cuerpo con la atención, sin movernos."

- Pies → sensación de contacto
- Piernas → tensión o relajación
- Espalda → postura
- Hombros → rigidez
- Cara → mandíbula y frente

Objetivo: detectar tensión y aumentar conciencia corporal.

ACTIVIDAD 3: ESCUCHA CONSCIENTE

"Durante un minuto vamos a escuchar sin interpretar."

- Sonidos del aula
- Sonidos del exterior
- Silencios entre sonidos

Objetivo: entrenar atención sin juicio.

ACTIVIDAD 4: PUNTO DE ATENCIÓN VISUAL

- Elegir un objeto del aula
 - Mirarlo sin distraerse
 - Observar detalles sin nombrarlos mentalmente
- Objetivo: foco atencional sostenido.

ACTIVIDAD 5: ANCLAJE EN EL SUELO

“Sentimos los pies en contacto con el suelo.”

- Presión
- Estabilidad
- Apoyo del cuerpo

Objetivo: estabilizar el estado corporal.

ACTIVIDAD 6: ATENCIÓN A LAS MANOS

- Mirar las manos detenidamente
- Observar textura, temperatura, forma
- Notar pequeñas sensaciones

ACTIVIDAD 7: MICRO-PAUSA DE OBSERVACIÓN DEL AULA

- Observar el aula como si fuera la primera vez
- Detectar 3 cosas que nunca habías notado

ACTIVIDAD 8: PAUSA DEL OBJETO

- Cada persona elige un objeto cercano
- Lo observa con detalle:
 - Forma
 - Color
 - Textura

ACTIVIDAD 9: CHEQUEO DE ENERGÍA

- Pregunta interna:
- "¿Cómo está mi energía ahora?"
 - Nivel:
 - Alto / medio / bajo
- Ajustar con respiración

ACTIVIDAD 10: RESPIRACIÓN CON MOVIMIENTO MÍNIMO

- Inhalar → subir ligeramente hombros
- Exhalar → soltarlos

ACTIVIDAD 11: PENSAMIENTO EN UNA NUBE

- Imaginar que cada pensamiento es una nube
- Observar cómo aparece y se va
- No seguirlo, solo dejarlo pasar

ACTIVIDAD 12: ATENCIÓN A MICRO-MOVIMIENTOS

- Mover lentamente una mano
- Observar cada detalle del movimiento
- Notar músculos, ritmo, control

ACTIVIDAD 13: UN SOLO SONIDO

- Elegir un sonido (ej: reloj, ventilación)
- Mantener la atención solo en ese sonido

ACTIVIDAD 14: CAMBIO DE POSTURA CONSCIENTE

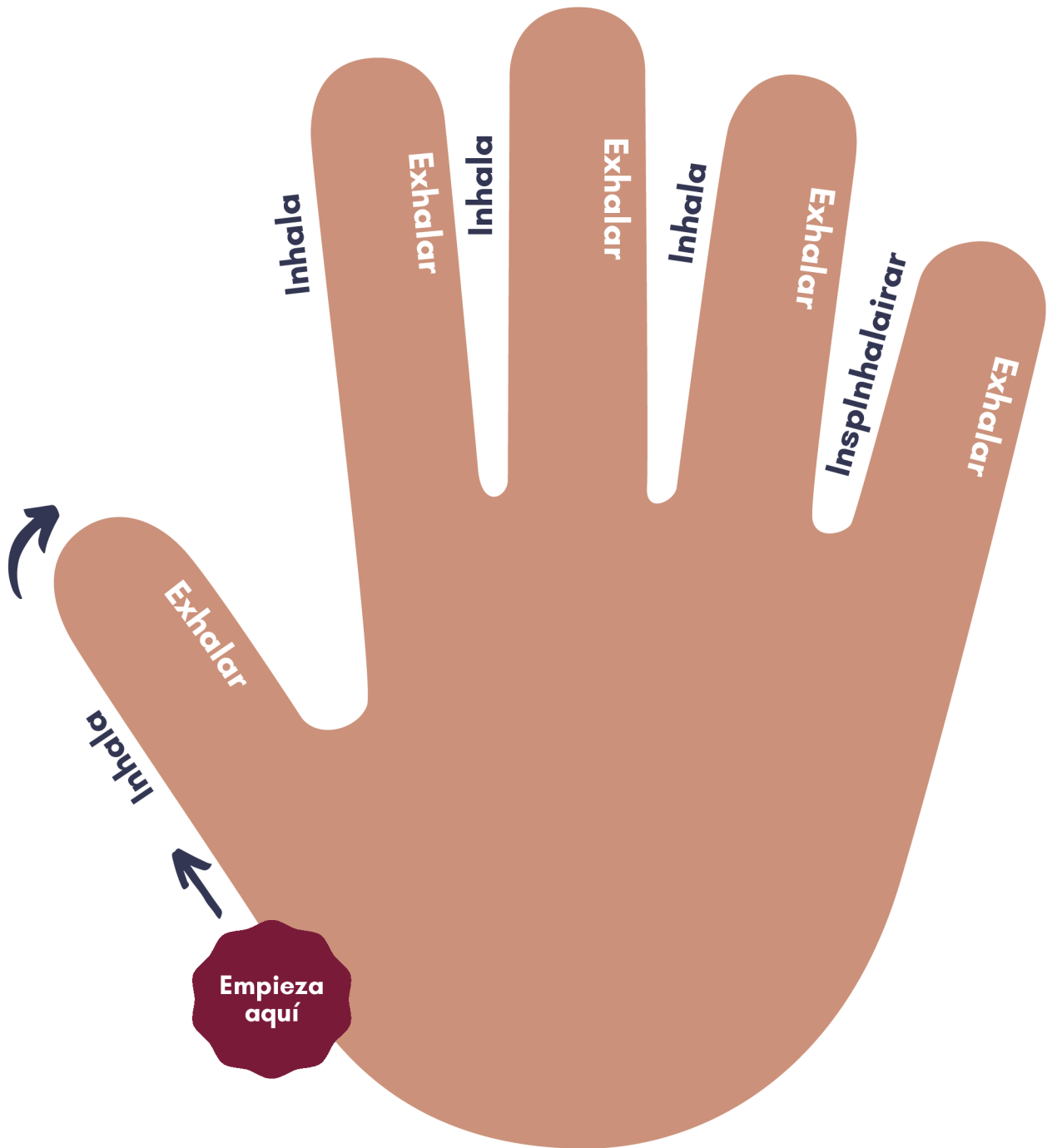
- Ajustar postura lentamente
- Notar cada cambio



FICHAS



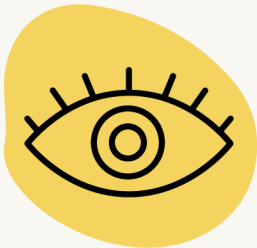
CÁLMATE CON UNA
PAUSA PARA EL CEREBRO
RESPIRACIÓN CON 5 DEDOS



Recorre lentamente el dorso de la mano con el dedo índice, inhalando al subir un dedo y exhalando al bajarlo.
También puedes realizar este ejercicio de respiración usando tu propia mano.

ESTRATEGIA CALMANTE

Cuando te sientas inquieto, prueba esta actividad de relajación. Busca:



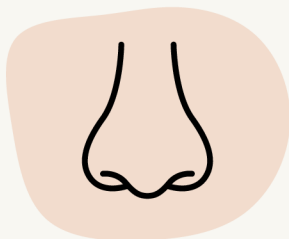
5 COSAS QUE PUEDES VER



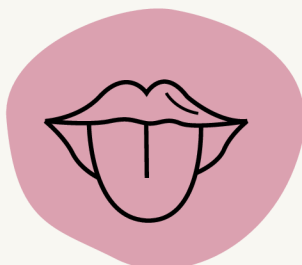
4 COSAS QUE PUEDES TOCAR



3 COSAS QUE PUEDES OÍR



2 COSAS QUE PUEDES OLER



1 ALGO QUE PUEDES SABOREAR

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____

RESPIRACIÓN CONSCIENTE



-



-



Técnica de respiración



INTRODUCCIÓN

Los ejercicios de respiración son herramientas poderosas que nos ayudan a relajarnos, reducir el estrés y estar presentes en el momento. En esta hoja de trabajo, explorarás la técnica de respiración 4-7-8:

Esta técnica se puede practicar en cualquier momento y lugar para aportar una sensación de calma y consciencia plena a tu vida.

INSTRUCCIONES: 4-7-8 RESPIRACIÓN

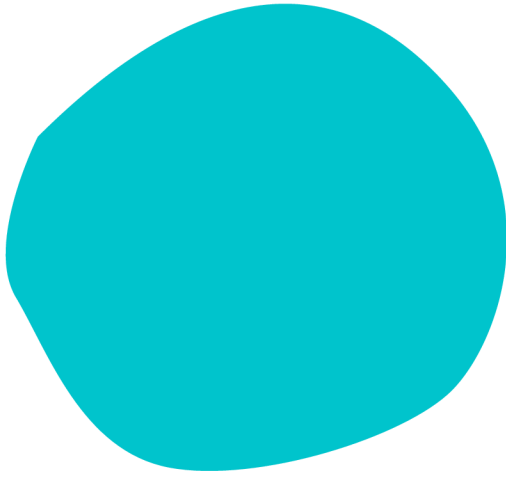
- Busca una posición cómoda, ya sea sentado o acostado.
- Cierra los ojos si te sientes cómodo haciéndolo.
- Inhale suavemente por la nariz durante 4 segundos.
- Aguanta la respiración durante 7 segundos.
- Exhala completamente y de forma audible por la boca durante 8 segundos.
- Repita este ciclo durante 4 respiraciones, aumentando gradualmente hasta 8 respiraciones a medida que se sienta más cómodo.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

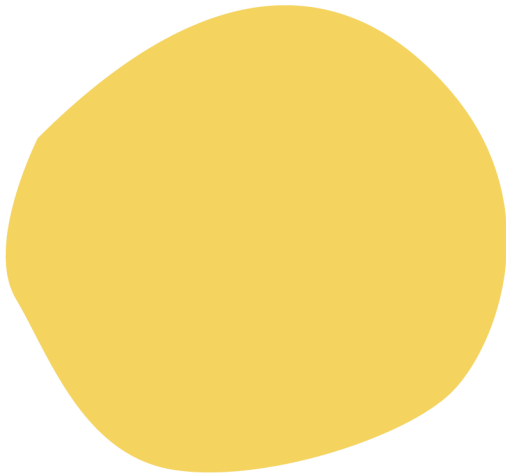
1. ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio de respiración 4-7-8?

2. ¿Notaste algún cambio en tu cuerpo o mente después de practicar esta técnica?

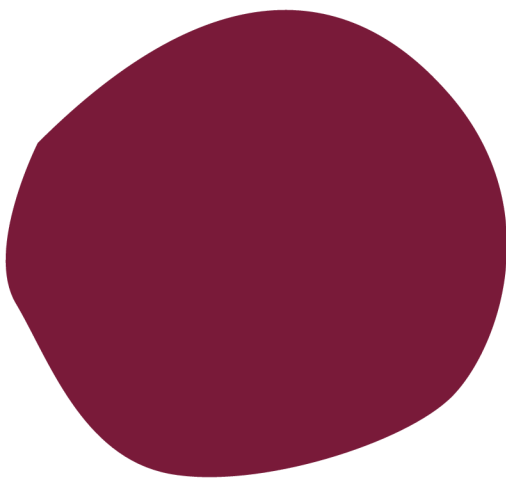
MARCA CÓMO TE ENCUENTRAS ANTES
DE EMPEZAR:



Calma



Algo disperso



Muy activado

Después del mindfulness, repetir.