

Actividades de Atención Plena

Para Estudiantes De Secundaria Y Preparatoria

La atención plena es el estado de estar consciente y presente en el momento. En el día a día, es bastante común perder el control de ti mismo y del momento debido a la frenética actividad que te rodea. Los ejercicios de atención plena permiten centrarse y volver a conectarse con el mundo. A menudo, en la escuela, a los estudiantes puede resultarles difícil concentrarse o pueden verse afectados por los eventos a su alrededor.

Puedes utilizar estas actividades para traer a los estudiantes de vuelta al momento presente.

“Twist & Shout”. Pide a cada estudiante que saque un papel y un bolígrafo o lápiz. Luego, pídeles que escriban las palabras “Twist”, “Shout”, “Baby” y “Shake”. El maestro reproduce el primer minuto de la canción “Twist & Shout” de los Beatles. Mientras escuchan, deben contar cuántas veces se dice cada una de las cuatro palabras.

El juego de los nombres. Siéntense o párense en círculo como clase. La primera persona dirá el nombre de una persona famosa (por ejemplo, Michael Jordan). La siguiente persona dirá un nombre que comience con la primera letra del apellido de la persona anterior (por ejemplo, J - Jennifer Lopez). Si tanto el apellido como el nombre empiezan con la misma letra (por ejemplo, Janet Jackson), el círculo cambia de dirección.

Poema “Yo soy”. Imprime el poema adjunto y proporciona una copia a cada estudiante. Pídeles que llenen los espacios en blanco con lo que sienten acerca de sí mismos, de una manera positiva. <https://www.nga.gov/content/dam/ngaweb/Education/learning-resources/lessons-activities/self-portraits/i-am-poem.pdf>

Mandalas para colorear. Imprime varios tipos de mandalas para los estudiantes y entrégales lápices de colores o marcadores. Permíteles pasar un tiempo, ya sea solos o en parejas, coloreando los mandalas. Puedes obtener más información sobre qué es un mandala y cómo utilizarlo en este sitio web: <https://100mandalas.com/what-is-a-mandala/>.

Frascos de gratitud. Al comienzo del año, ayuda a los estudiantes a crear sus propios frascos de gratitud. Una vez completos, pídeles que escriban afirmaciones de gratitud en papelitos para agregarlos a su propio frasco. Esto se puede hacer en cualquier momento del día y con la frecuencia que desees. Los estudiantes pueden llevar el frasco a casa o mirarlo cuando lo necesiten.

Letras inteligentes. Escribe nueve letras en un pizarrón o reparte una hoja con ellas a los estudiantes. Luego, los estudiantes intentarán formar la mayor cantidad de palabras posible usando estas letras.

Pecera Consciente. Se juega como el juego de charadas. Pide a los estudiantes que escriban en papelitos palabras o acciones relacionadas con aquello por lo que están agradecidos o lo que les genera paz, etc. Coloca los papeles en un recipiente y divide a los estudiantes en dos equipos. Un jugador de cada equipo representará tantos papelitos como pueda en un minuto para que su equipo los adivine. Cada equipo puede quedarse con los papelitos que adivinen correctamente y el equipo con más papelitos al final gana.

Iniciales. Los estudiantes se dividen en grupos de cuatro o cinco personas. Una persona empezará pensando en cualquier cosa, desde el nombre de una persona famosa hasta una frase común. Luego, les dirá a los demás las iniciales de lo que está pensando. Por ejemplo, una pelota de tenis sería “PT”. El grupo comenzará a hacer preguntas, en formato de sí o no, para reducir las opciones y adivinar las iniciales.

5-4-3-2-1. Este ejercicio de cinco pasos puede ayudar a los estudiantes a enfocarse en el presente y observar el mundo que les rodea. Pide a los estudiantes que piensen o escriban cinco cosas que pueden ver, cuatro cosas que pueden tocar, tres cosas que pueden oír, dos cosas que pueden oler y una cosa que pueden saborear.

Actividades de Atención Plena

Para Estudiantes De Escuela Primaria

La atención plena es el estado de estar consciente y presente en el momento. En el día a día, es bastante común perder el control de ti mismo y del momento debido a la frenética actividad que te rodea. Los ejercicios de atención plena permiten centrarse y volver a conectarse con el mundo. A menudo, en la escuela, a los estudiantes pueden resultarles difícil concentrarse o pueden verse afectados por los eventos a su alrededor. Estos ejercicios pueden ser utilizados durante estos momentos para devolver a los estudiantes al momento presente.

Simón dice. Selecciona a una persona para que se sitúe al frente del salón, puede ser un estudiante o tú mismo. Indícales que deben hacer cada movimiento que el líder haga, pero que tiene que decir “Simón dice...” antes de la instrucción. Si no lo hace, deben quedarse quietos. Intenta jugar con varios líderes.

Respiración en molinete. Como maestro, entrégale a cada estudiante un molinete de viento. Primero, pídeles que se concentren en hacer respiraciones largas y profundas para mover el molinete. A continuación, pídeles que hagan respiraciones cortas y rápidas para mover el molinete. Por último, pídeles que respiren normalmente en el molinete. Pregunta a los estudiantes cómo se sintieron después de cada ejercicio.

Momento dorado. Indica a los estudiantes que se sienten o se acuesten cómodamente, y cuando estén cómodos, cierran los ojos. Haz sonar una campana, una horquilla de afinar o una versión en video/aplicación. Pídeles que levanten la mano cuando ya no puedan escuchar el sonido.

Búsqueda de colores. Caminar y observar es una gran habilidad de atención plena. Esta actividad aborda estos aspectos y añade un toque de diversión. Pídeles a los estudiantes que elijan cualquier color que deseen y que anoten todo lo que vean de ese color mientras caminan. Esto se puede hacer en interiores o al aire libre.

Laberintos de dedos. Estos rompecabezas de laberintos son muy divertidos. Busca laberintos de dedos y encuentra uno del nivel adecuado para tus alumnos. Imprímelos y proporciona utensilios de escritura para que los estudiantes trabajen en ellos.

Veo Veo. Reúne a los estudiantes y salgan afuera como clase. Forma grupos de dos, tres o cuatro estudiantes. Cada estudiante elegirá un objeto y dirá “Veo, veo...”. Los demás miembros del grupo intentarán adivinar lo que ven. Una vez que se encuentra el objeto de una persona, el siguiente miembro del grupo puede continuar.

Globos burbujas. Infla varios globos para la clase y haz que se reúnan en un espacio abierto. Jueguen a “no toques el suelo” con los globos, enfocándose en movimientos y toques suaves a los globos.

Yoga de la rueda de la fortuna. Crea una rueda de la fortuna en línea o en el aula. Asigna una pose de yoga o movimiento diferente a cada parte. Elige a un estudiante para que se acerque al frente del salón y haga girar la rueda. La clase practicará esa pose o habilidad de yoga juntos. Esto se puede hacer varias veces o solo una vez.

Fiesta de baile. Bailar es una forma fantástica de interactuar con el cuerpo y desarrollar habilidades auditivas. Como profesor, elige una canción, cualquiera que sea apropiada, pero debe ser una canción de baile con instrucciones. Por ejemplo, el Cha Cha Slide o el Baile del Pollito. Pon la canción, junto con un video si lo deseas, y haz que los estudiantes bailen al ritmo de la música.

Monstruos de preocupación. Haz que los alumnos creen su propio monstruo de la preocupación. La idea es que el monstruo se comerá todas las preocupaciones que tengan. Proporciona a los estudiantes una caja, tijeras y cualquier otro material de manualidades que deseen. El único requisito es que el monstruo tenga una boca recortada donde puedan poner todas sus preocupaciones.

Conteo consciente. Pide a los estudiantes que cierren los ojos y cuenten hacia atrás desde 100 de manera independiente. Para cambiar esta actividad, puedes pedirles que cuenten hacia atrás de dos en dos o de siete en siete, etc.

Actividades de Atención Plena

Para Estudiantes De Escuela Primaria

Guía de reflexión sobre la atención plena

Overview

Usa esta guía de preguntas después de que los estudiantes participen en una actividad de atención plena. Escoge las preguntas que mejor reflejen el objetivo de la actividad y permitan que los estudiantes profundicen más en ella. No es necesario que todos hablen, y esta debe ser una conversación relajada. Si los estudiantes no se sienten cómodos compartiendo sus pensamientos, sugiéreles que los escriban para sí mismos.

Descripción general

1. What did you experience during this activity?
2. What thoughts did you have? Did you catch yourself getting caught up in them?
3. If your mind wandered, what did you do to bring your attention back to the present moment?
4. What physical sensations did you notice before, during and after the mindful activity?
5. What emotions came up during the activity? What did they look like?
6. Check in with yourself, how do you feel now compared to before the activity?
7. What was most beneficial to you about this activity? How can you take this and apply it to your life?
8. Do you think you could use this mindfulness activity out of the classroom? In what ways might it be helpful?
9. What are some ways you might incorporate this activity, or activities such as these in your daily life? What may prevent you from putting them into action?
10. Name a way that you can take care of yourself today. What will you do? What will it look like?

