

TAREA 4 PRÁCTICAS MINDFULNESS EN EL AULA

PRÁCTICA “ATENCIÓN AL CUERPO”	
OBSERVO	La primera observación que he resaltado es que les cuesta mucho adquirir una actitud y una posición tranquila, es donde más dificultades se pueden observar. Durante la práctica, se puede observar claramente que la gran mayoría de los niños están a gusto y en calma y se ve claramente qué alumnos miran de un lado y otro a los compañeros. Poco a poco se observa como esto va mejorando. Se observa como después de esta práctica, ese ratito que queda para la clase, se puede dar la clase, de otra manera, sin llamar tanto la atención, ya que tras esa rato de haber estado con ellos mismo, alejados del exterior y del resto de compañeros, siguen manteniendo ese estado. Alguno con la práctica “relajación en la granja” se ha quedado toda la hora en modo relajación.
CÓMO ME HE SENTIDO	Considero que esta práctica no solo relaja a los niños y el momento post-meditación es bueno para ambas partes, yo también me siento más a gusto, más en calma y eso favorece que mi actitud en el aula sea de otra manera.
LAS RESISTENCIAS	Los alumnos con niños y como niños sucesos como subir del patio al aula, los cambios de clase, suele ser un acontecimiento y les puede pasar de todo, hasta peleas entre ellos, después es muy difícil ponerles en una situación propicia para el trabajo, cuesta que se sienten y estén en silencio.
CÓMO LES HE AYUDADO	Después de un par de sesiones he comprobado que ellos mismos cuando te ven de pie con los ojos cerrados y de alguna manera indicándoles “corporalmente que es tiempo mindfulness” por ejemplo con las manos en el vientre en posición –“haikini mudra”, ya se dan cuenta y automáticamente la clase va imitando tu postura, hasta que sin decir ni una sola palabra, tienes la clase en silencio.

PRÁCTICA “ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN”	
OBSERVO	La primera observación que he resaltado es que les cuesta mucho adquirir una actitud y una posición tranquila, es donde más dificultades se pueden observar. Durante la práctica, se puede observar claramente que la gran mayoría de los niños están a gusto y en calma y se ve claramente qué alumnos miran de un lado y otro a los compañeros.
CÓMO ME HE SENTIDO	Por otro lado, en el ámbito personal también considero importante esta práctica. De hecho los niños se fijan en ti, por imitación. Si el maestro no es capaz de hacerlo, difícilmente puede transmitir ese estado, esa experiencia. Y por supuesto, creo importante resaltar, como esta mi cuerpo y mi mente para dar el resto de la clase, es un estado perfecto para el trabajo con niños y niñas.
LAS RESISTENCIAS	Es cierto que les cuesta adquirir una actitud de tranquilidad y de 0 ruidos, pero con unas estrategias muy básicas, eso se supera. Alguno respira y no se da cuenta de nada, no es consciente de su respiración, el niño mira a un lado y a otro porque ve que los demás lo están consiguiendo.
CÓMO LES HE AYUDADO	En el transcurso de las sesiones me he dado cuenta que hay que trabajar en primer lugar, el silencio, por ejemplo: ¿Os acordáis ayer lo que tardamos en que la clase estuviera en silencio? Hoy vamos a tardar todavía menos. ¿Escucháis a otras clases? Eso es porque la nuestra está en silencio. Mediante la posición “haikini mudra” los niños observan como sus manos suben y bajan con su abdomen al inspirar y al expirar.

TAREA 4 PRÁCTICAS MINDFULNESS EN EL AULA

PRÁCTICA “ATENCIÓN A LAS EMOCIONES”	
OBSERVO	Cada vez cuesta menos tiempo que se pongan en actitud para la práctica mindfulness, ya no se pierde tanto tiempo como en las primeras sesiones. Me ha resultado sorprendente como son capaces de explicar las emociones y como cuesta a los adultos. Cuando hemos practicado el “te escucho, me escuchas” hemos tenido más alboroto porque cuesta más escuchar y tienen ganas de exponer su parte. He observado que esta es una de las menores prácticas para trabajar las habilidades sociales en el aula y como se usa para la resolución de conflictos, ya que es un momento donde exponen sus conflictos pero lo hacen en un estado muy diferente a como lo hacen cuando suben del recreo cabreados y nerviosos, en esta ocasión es muy difícil que el niño escuche a la otra parte, y me ha pasado muchas veces que he castigado a un alumno sin entender por qué porque está en un estado que no es capaz de ver lo que ha pasado, ni entender a la otra parte.
CÓMO ME HE SENTIDO	Me he sentido bastante sorprendida de cómo se ha ido desarrollando día a día, y lo fácil que es para ellos explicar sus emociones. Y además, lo fácil que es moderar las conversaciones cuando ambas partes han entendido lo importante que es escuchar.
LAS RESISTENCIAS	Para los niños es más importante el exponer sus ideas que escuchar las de otro, por lo tanto si no lo moderas, alguno no deja hablar a la otra parte. Por otro lado, alguno no es muy creativo a la hora de plasmarlo, y se sienten inseguros mirando hacia los trabajos de otros niños
CÓMO LES HE AYUDADO	Para poner en práctica el “te escucho, me escuchas” he incidido mucho en que hay que hacerle el compañero el regalo de escuchar y prestarle atención porque aquello que nos quiere contar es muy importante para él. Al final moderando un poco el diálogo, se ha podido llevar a cabo. A los niños que les cuesta dibujar, hay explicarles que no es un clase de plástica, es su trabajo y por lo tanto va a estar bien.