

Nombre de la estrategia.

***El pensamiento domina el cuerpo... pero la respiración domina la mente.***

Autora	Profra. Rita Haidé Morón Plata
Nivel	Primaria
Asignatura	Educación Socioemocional
Tema	Meditación consciente como apoyo para el aprendizaje
Propósito	ॐ Que los docentes conozcan y reconozcan la meditación consciente, como un medio de apoyo para facilitar en los alumnos su aprendizaje significativo y logren razonar el qué y para qué aprenden.
Habilidades a desarrollar	Resiliencia – autoconsciencia – autorregulación
Materiales	Grabadora
Año de aplicación	Desde el año 2015 hasta el 2020.

Este material tiene como finalidad dar a conocer a los docentes la importancia de la **meditación** al inicio del día con apoyo de la **respiración profunda** y la **escucha de mantras**, con el propósito de mantener la atención plena en los alumnos, ya que la atención es un proceso cognitivo que permite concentrar todos los recursos mentales y conceptuales con algún estímulo, la atención plena permite recordar, memorizar y planear llevándonos a la concentración para fortalecer nuestro proceso de aprendizaje.

Nuestro proceso de aprendizaje consiste en que:

1. *La información entra al cerebro por el tallo.*
2. *Luego pasa a la amígdala la cual permite estar alerta ante cualquier información y estímulo.*
3. *Posteriormente pasa a la corteza pre frontal donde ocurren todos los procesos cognitivos (memoria, planeación, recordar, etc.)* (Emilia Rodríguez, Directora de investigación en AtentaMente Consultores AC)

Lo anterior logra explicar cómo el entrenamiento de la atención permite fortalecer la comunicación entre la amígdala, y la corteza pre frontal que es con la que se toman decisiones conscientes, por lo tanto como docentes debemos buscar estrategias que

permitan a nuestros alumnos encauzar su atención y con ello su concentración plena en todas sus actividades que realice en el aula.

La atención de nuestros alumnos se puede ver afectada por preocupaciones, miedo, tanto del pasado como del futuro, por lo tanto es importante brindarles los insumos suficientes para dar entrenamiento a la atención, estos insumos pueden ser:

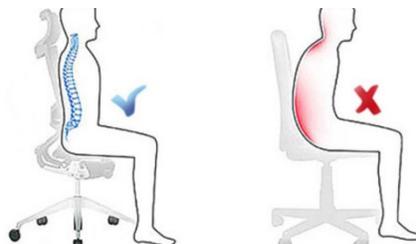
- \* Hacerle entender a los alumnos que no está en una situación de amenaza.
- \* Apoyarlo para generar un proceso que le permita recobrar la calma de aquellos miedos, preocupaciones y tristezas, este proceso es la **meditación**.
- \* Con base a lo anterior el sistema nervioso de nuestros alumnos regresa a un estado de equilibrio emocional y físico, esto se da con la **respiración profunda** y la **escucha de mantras**.

Por lo tanto la presente guía permite orientar a maestros en una estrategia de entrenamiento para la atención plena y consciente, apostando a la Meditación, la Respiración profunda y la escucha de mantras, que de manera personal he desarrollado con mis alumnos a lo largo de 5 años, y se han podido ver cambios de actitud favorables, logrando así concentrarse en sus actividades.

## Secuencia Didáctica

### Inicio

- ☉ Explicar que todos los seres humanos tenemos 7 puntos de energía en nuestro cuerpo, llamados chakras, estos son receptores y conectores con nuestro entorno.(Anexo 1)
- ☉ Pedir a los alumnos que se sienten totalmente cómodos, asegurándose de que su espalda este recta y las plantas de los pies bien puestas sobre el piso.



- ☉ Comentar a los alumnos que el chakra raíz nos permite la estabilidad, ya que genera bases sólidas, ubicado al final de la columna vertebral y el chakra coronilla pues con el logramos conectarnos con la claridad y la consciencia, ubicado en la parte superior de la cabeza. (Anexo 1)

- ☹ Decir y enfatizar que la respiración es un medio para atraer la concentración y estar en el aquí y el ahora. (Anexo 2)
- ☹ Dar a conocer lo que son los mantras y para qué sirven. (Anexo 3)

## Desarrollo

- ☹ Primero se pondrá un mantra para empezar la relajación consciente.  
[https://www.youtube.com/watch?v=NO8Bz\\_i2DHo](https://www.youtube.com/watch?v=NO8Bz_i2DHo)
- ☹ Pedir que se sienten cómodamente, asegurándose de que su espalda este recta y las plantas de los pies bien puestas sobre el piso.
- ☹ Solicitar a los alumnos que imaginen que toman una flor con su mano derecha, simularan olerla contando hasta 7 (inhalar), posteriormente soplarán contando hasta 4 (exhalar)
- ☹ Pedir cierren los ojos de forma natural huelan la flor y le soplen, tres repeticiones.
- ☹ Seguir con la meditación guiada: Leer lo siguiente con voz suave, firme, con cambios de volumen y entonación según se dé la situación:
  - \* *Te voy a pedir que imagines una esfera de color violeta, tu entras a esa esfera, te comienzas a sentir muy relajada, muy relajado, piensa en lo maravilloso que es estar en la escuela, lo hermoso que es tu salón de clases, dentro de la esfera encuentras muchos libros, en un librero de color azul cielo, todos esos libros están llenos de aventuras hermosas, de explicaciones claras que te ayudan a aprender cada vez más y más.*
  - \* *Tomas uno de tantos libros, ese libro lo guardas en una caja dorada que llevas contigo, en esa caja irás guardando todos los libros que ocupes para aprender a leer con fluidez, sumar, restar, comprender lo que lees, resuelves retos de manera fácil, te das cuenta que con solo tocar esos libros llegan a ti ¡Unas ganas inmensas por aprender!, y ¡Todo lo que te enseñan en clases lo aprendes de manera rápida y muy fácil!*
  - \* *Te sientas en un sillón muy cómodo y agradable que está dentro de la esfera violeta, ¡Es sumamente cómodo!, te lleva a una relajación plena, de ahí se puede ver ¡Un río enorme que con solo estirar tu mano logras tocarlo!, ahí sentado, ahí sentada comienzas a colocar dentro de una caja morada todas las cosas negativas que te impiden aprender, poner atención, obseder, cumplir y*

*ser responsable tales como la pereza, ganas de platicar, de interrumpir, de discutir, flojera, ¡Todas esas actitudes negativas mételas en la caja morada! piensa en todo lo que te impide estudiar siempre, cumplir y... todo eso colócalo dentro de la caja...(dar 1 minuto para que coloquen todo, guardar silencio y seguir escuchando el mantra)*

- \* Ahora ¡Cierra esa caja! , ¡Ciérrala muy bien!, ¡Levántate del sillón y aviéntala al río! , ese río lleva agua violeta que convertirá todas esas sensaciones que están dentro de la caja a positivas, te sientas nuevamente en el sillón y vas imaginando ¡Como te llega la brisa del agua del caudaloso río! y con ello ganas de aprender, atención constante, plena, sabiduría, claridad, responsabilidad, compromiso, todo eso entra en tu ser, ¡Respira profundamente y apodérate de todo ello! siente como una luz azul recorre tu cuerpo entrando por la parte superior de tu cabeza, y llega hasta los dedos de los pies, esa luz lleva todas las cualidades que la brisa del río caudaloso te está enviando...(guardar silencio 30 segundos para permitir se concentren)*

#### Cierre

- \* Toma con tus manos la caja dorada en donde llevas todo lo necesario para aprender de manera fácil y plena.*
- \* Con tus ojos cerrados visualiza cómo tranquilamente te levantas del sillón y caminas envuelta, envuelto en la esfera violeta regresando al aquí y al ahora dejas la caja en tu esfera violeta, teniendo en cuenta que cada vez que la ocupes ahí estará.*
- \* Inhala profundamente y exhala por la nariz, siente como hay en ti emociones positivas, alegría, entusiasmo, creatividad, ganas de aprender y desarrollar todas las actividades académicas de manera correcta, con inteligencia y atención plena.*
- \* Mueve lentamente los dedos de las manos y los pies, gira tus hombros muy lentamente hacia atrás tres veces y hacia adelante tres veces, respira profundamente y a tu ritmo abre tus ojos y quédate con la sensación de energía positiva y activa para todo lo que te toque y desees realiza de manera adecuada.*

☺ De esta manera la meditación llega a su término para poder iniciar nuestra clase y actividades del día, ya que los alumnos están en condiciones óptimas para acceder a cada una de ellas pues sus pensamientos se han canalizado para estar en el aquí y en el ahora.

Elaboró

Profra. Rita Haidé Morón Plata

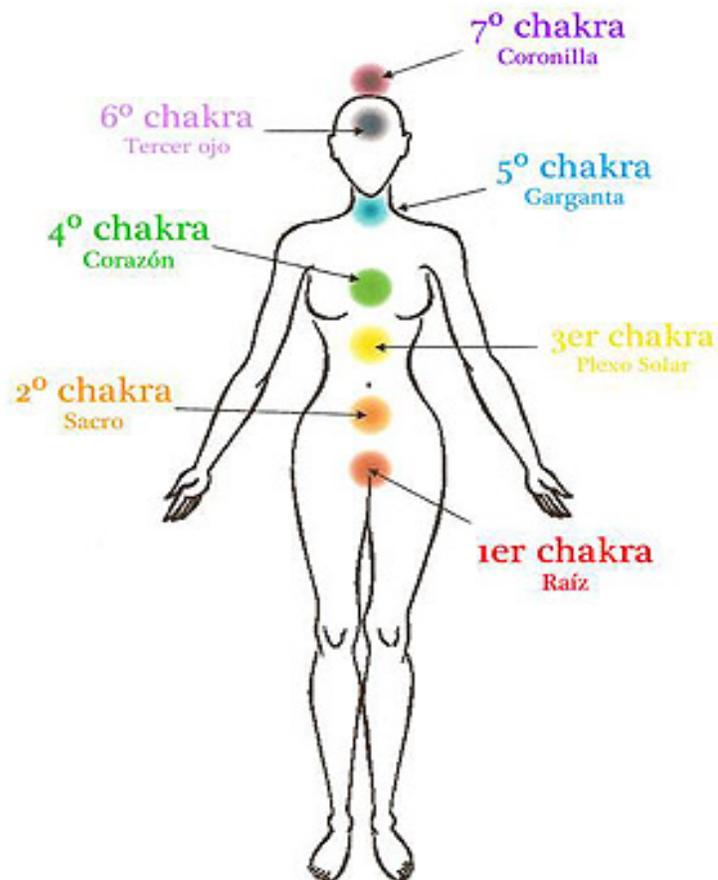
## ANEXO 1

### LOS CHAKRAS

Los chakras son ruedas giratorias o vórtices energéticos responsables por la regulación del cuerpo energético y se encuentran por todo el largo y ancho de nuestro cuerpo energético (Aura), ínter penetrando todos nuestros campos: Campo Emocional; Campo Mental y Campo Espiritual.

Los Chakras absorben la Energía, la procesan y antes de asimilarla, realizan un ajuste, sintonizándola a la frecuencia vibratoria óptima y particular de cada Ser, para después precipitarse en nuestro cuerpo físico, donde se desencadena una respuesta fisiológica.

Más en Saludterapia: <https://www.saludterapia.com/glosario/d/12-chakras.html>



## ANEXO 2

### La respiración y el poder del ahora

Encontrarse en un estado de meditación significa estar presente. Siguiendo el ritmo de las inspiraciones y las espiraciones, ayudas a centrar tu mente y a traerte constantemente en el aquí y el ahora. La respiración tiene precisamente este propósito: “mediante la toma de conciencia, vas recordando dónde te encuentras”.

La respiración está siempre contigo. Se trata de una herramienta meditativa que puedes utilizar en cualquier lugar y en cualquier momento. Permaneciendo en contacto con tan sólo unas respiraciones, logras con facilidad aquietar la mente y relajar el cuerpo. De esta forma, puedes responder a cualquier estímulo del mundo externo desde un lugar de completa tranquilidad.

Mientras centras tu atención en la respiración, tus pensamientos se asientan y tu mente se aclara. En consecuencia, mejoras tu capacidad de lidiar con los altibajos de la vida sin perder tu ecuanimidad.

<https://www.ondasdelta.com/la-respiracion-en-la-meditacion/>



## Anexo 3

### MANTRAS

Mantra es un término que puede traducirse como "pensamiento". En religiones como el budismo y el hinduismo, un mantra es una frase, palabra o sílaba sagrada que se recita como apoyo de la meditación o para invocar a la divinidad.

Es importante recalcar el hecho de que, por regla general, los mantras suelen estar formados por frases largas. No obstante, esta circunstancia es una excepción en el hinduismo, ya que en dicha religión se apuesta, sin embargo, por cadenas de mantras, letanías y estrofas.

Además de todo esto, hay que determinar que los mantras se utilizan de la siguiente manera para que tengan utilidad:

- Son pronunciados por los individuos tanto en voz alta como interiormente, según las circunstancias de cada momento.
- Se repiten constantemente y de una forma rítmica.
- Se escuchan mientras se medita.
- Gracias a los mantras, lo que se consigue es que la persona que los recite y/o escuche pueda relajarse, concentrarse en una tarea determinada y también acabar con las divagaciones que posee su mente. Todo ello sin olvidar que también ayudarán a ese individuo a eliminar de su cabeza todo tipo de pensamientos impuros y que le impidan purificar todo lo que tiene a su alrededor.

El mantra actúa como una herramienta que ayuda a liberar la mente del flujo constante de pensamientos. Gracias a la repetición o escucha del mantra, la persona ingresa en un estado de concentración profunda. La meditación, con la ayuda del mantra, permite que el sujeto concentre su atención en su propia conciencia, en un pensamiento o un objeto externo.

<https://definicion.de/mantra/#:-:text=Mantra%20es%20un%20t%C3%A9rmino%20que,para%20invocar%20a%20la%20divinidad.>

### SUGERENCIAS DE MANTRAS

[https://www.youtube.com/watch?v=NO8Bz\\_i2DHo](https://www.youtube.com/watch?v=NO8Bz_i2DHo)

<https://www.youtube.com/watch?v=M8LUafsM8MU>

<https://www.youtube.com/watch?v=7CybQIHWB-U>

<https://www.youtube.com/watch?v=48s8tdLv6Ew>

