

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL

MINDFULNESS Y SANACIÓN EMOCIONAL PARA LA FAMILIA:

“DESPIÉRTAME, QUIERO SANARME”



Autor:
Antonio Herrero Hernández

Fecha: 1 de Julio del 2016

INDICE	Pag
1.- <i>AMBITO</i>	3
2.- <i>CONTEXTO</i>	4
3.- <i>OBJETIVOS</i>	4
4.- <i>ESQUEMA DE LAS 8 SESIONES</i>	9
5.- <i>DESARROLLO DE LAS 8 SESIONES</i>	17
6.- <i>SISTEMA DE EVALUACIÓN</i>	34
7.- <i>BIBLIOGRAFÍA</i>	35
8.- <i>ANEXOS</i>	36

1.- AMBITO

Cada vez hay más padres que se sienten incómodos con la rutina de estrés y actividad diaria en el hogar y sienten que necesitan herramientas para hacerlo de manera diferente con sus hijos. Ser cada vez más conscientes nos permite ir limpiando las creencias erróneas sobre la paternidad que hemos dado por válidas y que no nos llevan a vivir felices. La paternidad consciente nos permite revisar nuestras expectativas, frustraciones o aspectos sin resolver que nos distancian de nuestros hijos y que generan sufrimiento en las familias. Si los padres nos relacionamos de manera saludable con nuestros afectos, nuestros hijos serán más felices.

El "**DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA**" incluye ser consciente de nuestras emociones y como afectan a nuestra mente y cuerpo. Con el DESPERTAR nos hacemos responsables de nuestras decisiones y observamos el mundo con intención.

La Bioneuroemoción es la disciplina que conecta la mente consciente con nuestros conflictos inconscientes, cada síntoma tiene una explicación biológica y una comprensión del conflicto que nos lleva a la sanación. **La terapia emocional es para los ADULTOS Y PADRES**, los niños son un reflejo de las personas de su hogar, imitan los conflictos emocionales no resueltos de sus familias, y expresan en su salud física y emocional los conflictos de los padres. Un niño no tiene capacidad para tomar consciencia en profundidad de sus conflictos emocionales, por eso está indicado para los padres, de ésta manera se sanan los referentes de la familia y esto repercute en la salud de sus hijos: una buena inversión en salud infantil es sanar las emociones de sus padres.

Con la **Terapia Egoica** podemos reconocer aquellas acciones, pensamientos y emociones que nos hacen sufrir, y adquirir las herramientas necesarias para su corrección.

Aunque la sanación emocional sea para los adultos y padres, se puede compartir de forma activa y consciente con los hijos y resto de familiares. Existe un vacío importante en las familias sobre la existencia de un espacio íntimo y real para compartir e interactuar emocionalmente. Los padres se encuentran sumergidos en una dinámica de actividades, tareas y estrés que condiciona la vida familiar. Se prioriza la productividad, “hacer” y “tener”, y se dedica poco tiempo en familia a estar presentes con consciencia, compartir las emociones y disfrutar del placer de estar juntos. **Se necesitan programas de intervención grupal dirigidos al hogar para que los padres conscientes aprendan a planificar la actividad de “ser conscientes en el ahora con nuestras emociones”**

El Mindfulness aplicado a la sanación emocional permite a los adultos y padres vivir con atención plena, estar presentes en cada momento, tranquilidad en la relación con los hijos (y resto de familiares) para aportar comprensión, y entender y sentir la sanación emocional. El Mindfulness es una manera consciente e intencionada de conectar con lo que pasa dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Esta capacidad de conectar nos permite tener mayor claridad mental, más equilibrio emocional y el cultivo de nuestras mejores cualidades como la bondad, el amor, la empatía y la solidaridad.

La paternidad consciente nos lleva a revisar nuestras expectativas como padres, nuestras frustraciones, los conflictos que tenemos que resolver y que se activan cuando tenemos hijos. La felicidad de la familia depende de una buena práctica saludable de las emociones y su interacción mente con cuerpo.

2.- CONTEXTO

"DESPIÉRTAME, QUIERO SANARME" es un programa pionero que pretende dar herramientas a los adultos y padres para entender la relación de la mente y el cuerpo en las enfermedades, y para afrontar los conflictos emocionales personales y familiares. **Es un programa innovador de formación básica que contiene conocimientos de mente cuántica, sanación emocional de Bioneuroemoción y terapia Egoica entre otras, integrados en un programa de Mindfulness.**

El Programa de Intervención Grupal Mindfulness y Sanación Emocional para la Familia "Despiértame, quiero Sanarme" inicialmente se implementará a nivel privado para cualquier adulto que lo demande, tenga o no hijos, y todos los padres. Pretende dar formación básica a adultos y padres que deseen ser conscientes de los conflictos emocionales que tienen individualmente y repercuten en los demás miembros de la familia, con un método de trabajo que incluye a todos los miembros de la familia. Deseable un máximo de 25 personas por grupo. En las sesiones se trabajará con los adultos y padres, y ellos compartirán las prácticas de casa con los hijos.

3.- OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- Incorporar Mindfulness como una herramienta personal y una forma de vivir en familia
- Aprender a ser padres Conscientes
- Descubrir las utilidades y aplicaciones de la mente cuántica
- Aprender las bases de una buena autoestima, conocer la autoaceptación y autocompasión.
- Aprender la asertividad y profundizar en la comunicación emocional.
- Conocer la relación entre nuestro cuerpo, las emociones, nuestro sistema nervioso y las enfermedades (Bioneuroemoción)
- Aprender a gestionar conflictos emocionales familiares del transgeneracional y su manifestación en la dinámica del hogar.
- Comprender la relación entre los pensamientos y las emociones en nuestro cuerpo.
- Aprender y experimentar la autoobservación de los egos
- Reconocer el apego y aprender a utilizar el desapego
- Integrar la práctica del Ho'oponopono y el doble cuántico en la experiencia emocional.
- Aprender a reconocer a nuestro "padre" y "madre" interior, y sus implicaciones en nuestra vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

OBJETIVOS DE LA PRIMERA SESIÓN

- Conocer y practicar la Atención plena a comer.
- Aprender la diferencia entre mente orientada a la acción y mente orientada al ser .
- Conocer el significado de Despertar, material necesario para el despertar y aclarar terminología confusa relacionada con el mismo.
- Conocer el significado de Sanación Emocional y características básicas de la misma.

- Aprender definición y características del inconsciente. Adquirir la visión clara del funcionamiento y las características del Inconsciente.
- Conocer y comprender el sentido biológico, el funcionamiento y la clasificación de las emociones básicas del ser humano. Definición, historia y actitudes Mindfulness.
- Adquirir la visión de diferenciar entre dichas emociones.
- Conocer y comprender el cerebro cognitivo, el emocional, el motor, y su interrelación con la mente intestinal y corazón.
- Conocer qué es la física cuántica y sus conceptos básicos.
- Aprender los experimentos más relevantes de la física cuántica y sus implicaciones en relación a la mente cuántica.
- Conocer y comprender la importancia de nuestra persona como observador del mundo y de nuestras experiencias.
- Conocer y aprender la exploración corporal con atención plena.

OBJETIVOS DE LA SEGUNDA SESIÓN

- Conocer y practicar la técnica de atención plena a la respiración.
- Profundizar en las dificultades de la práctica de Mindfulness: mente vagabunda y molestias físicas.
- Aprender la definición de autoestima y conocer las principales formas de pensar que dificultan la autoestima.
- Conocer la autoaceptación y la autocompasión.
- Estudiar prácticas de Mindfulness que fomenten la autoestima.
- Aprender diferentes patrones de comunicación emocional con sus ventajas e inconvenientes.
- Conocer la empatía y la escucha activa. Practicar la empatía y escucha activa.
- Recomendaciones para una comunicación emocional eficaz.
- Aprender las bases de la motivación eficaz o intrínseca.
- Conocer la definición de asertividad, los derechos asertivos y diferentes técnicas para manejar conflictos.
- Profundizar en el Aikido de la comunicación emocional: alinearse, coincidir, reorientar, resolver.

OBJETIVOS DE LA TERCERA SESIÓN

- Conocer como los pensamientos son acontecimientos mentales y su interacción con los sentimientos y emociones.
- Profundizar en la práctica Mindfulness de como abordar los pensamientos.
- Profundizar en la práctica la interacción entre pensamientos y emociones.
- Entender qué aporta la Programación Neurolingüística (PNL) a la BNE y cuál es su relación.
- Conocer qué es la PNL y sus orígenes.
- Aprender las hipótesis sobre las cuales fundamenta el estudio de la experiencia subjetiva humana.
- Aprender el mecanismo de procesamiento de la información y sus implicaciones.
- Conocer la técnica de calibración y la estructura de la comunicación humana.
- Conocer el concepto de rapport y comprender diferentes formas de establecer sincronización con otras personas.
- Aprender los diferentes sistemas de percepción y representación.

- Conocer las diferentes submodalidades relacionadas con cada sistema representacional.
- Conocer y comprender las diferentes posiciones perceptivas en la comunicación interpersonal.
- Conocer y comprender el origen de los patrones de comunicación.
- Practicar los diferentes patrones de comunicación.
- Conocer y comprender los patrones renovados y el patrón de centramiento y disponibilidad.
- Conocer el concepto de polaridad y como repercute en los conflictos personales.
- Aprender y practicar a integrar las polaridades.

OBJETIVOS DE LA CUARTA SESIÓN

- Conocer las dificultades más frecuentes de la práctica de Mindfulness y como abordar cada una de ellas desde el punto de vista práctico.
- Practicar y aprender el método RAIN con las emociones (I).
- Practicar y aprender el método de Atención centrada y Atención Extendida (I).
- Conocer los Engramas y sus principales características.
- Conocer la Bioneuroemoción (BNE) y su campo de estudio.
- Conocer los referentes históricos y las ciencias sobre las cuales la BNE fundamenta su método.
- Aprender el concepto de Inconsciente, de Transgeneracional y de Proyecto Sentido.
- Conocer los criterios que definen un impacto emocional para nuestro inconsciente.
- Conocer, comprender y diferenciar los conflictos emocionales en función del momento en que se producen
- Conocer y adquirir la capacidad de reconocer los bloqueos que pueden dificultar la predisposición al cambio y el paso a la acción.
- Conocer las principales capas embriológicas y su desarrollo a los principales órganos de nuestro cuerpo.
- Aprender y practicar el método de Camino al Inconsciente.
- Conocer los principales órganos derivados del endodermo, las principales enfermedades, así como el sentido biológico y los principales conflictos de cada enfermedad.
- Conocer los principales órganos derivados del mesodermo antiguo, las principales enfermedades, así como el sentido biológico y los principales conflictos de cada enfermedad.
- Aprender y practicar a caminar con atención plena.

OBJETIVOS DE LA QUINTA SESIÓN

- Profundizar en las dificultades de la práctica de Mindfulness en el abordaje de las emociones, y como abordar cada una de ellas desde el punto de vista práctico.
- Profundizar en la práctica del método RAIN con las emociones (II)
- Profundizar la Atención centrada y Atención Extendida en la práctica de Mindfulness con las emociones (II).
- Conocer los principales órganos derivados del mesodermo nuevo, las principales enfermedades, así como el sentido biológico de cada enfermedad y sus principales conflictos.

- Conocer los principales órganos derivados del ectodermo, las principales enfermedades, así como el sentido biológico de cada enfermedad y sus principales conflictos.
- Conocer la nomenclatura básica correspondiente al diseño de un árbol genealógico.
- Comprender cuáles son las columnas básicas de afinidad que establecen las relaciones entre las fechas.
- Aprender los conceptos básicos que definen las relaciones entre las fechas de un árbol genealógico.
- Conocer otros factores importantes y ciertas situaciones clave que determinan las relaciones entre los miembros de un clan familiar, así como el comportamiento de los mismos.

OBJETIVOS DE LA SEXTA SESIÓN

- Introducción del ejercicio en la práctica del Mindfulness.
- Profundización en la indagación atenta de sí mismo sobre el estrés y la ansiedad.
- Entender el significado del Ego.
- Comprender el significado de los diferentes Egos, así como su expresión en sombra y en luz.
- Experimentar la autoobservación de los egos.
- Aprender la Autoobservación de los egos con el Mindfulness y la autocorrección de los mismos.
- Experimentar y aprender a conectarse al SER.
- Conocer la definición y la historia del Ho'oponopono.
- Aprender el método del Ho'oponopono y su integración en el Mindfulness.

OBJETIVOS DE LA SÉPTIMA SESIÓN

- Entender las diferencias entre emociones y sentimientos.
- Comprender la graduación en la escala del Dr. Hawkins de los sentimientos que debilitan el cuerpo y los que lo fortalecen.
- Comprender el significado de vivir desde el amor.
- Entender el significado de nivel de masa crítica y rastro energético.
- Comprender el enfoque de mindfulness en la práctica de vivir desde el amor.
- Comprender el significado del apego.
- Diferenciar entre el apego de los bebés y niños y el de los adultos.
- Conocer las fases del apego y sus determinantes con el crecimiento de los bebés y niños.
- Comprender la interacción de los roles materno y paterno con la evolución del apego y los diferentes estilos de crianza.
- Entender el apego activo y el apego pasivo.
- Comprender las dos caras del apego: sentimientos positivos y negativos.
- Aprender las características de las relaciones de dependencia.
- Conocer el proceso práctico de desapego.
- Aplicación práctica del Mindfulness en el desapego.
- Conocer la existencia del doble cuántico.
- Comprender como conectar con el doble cuántico.
- Aprender a reconocer las sincronicidades.
- Aprender a comunicarse con el doble cuántico.
- Aplicación práctica del Mindfulness con el doble cuántico.

OBJETIVOS DE LA OCTAVA SESIÓN

- Significado y práctica de amor bondadoso y compasión
- Entender el significado de nuestra “madre”.
- Reconocer las implicaciones en nuestra vida de nuestra primera relación materna.
- Aprender a descubrir rasgos positivos y negativos de nuestra experiencia materna.
- Descubrir cual ha sido nuestro apego y su evolución con nuestra madre.
- Descubrir la interacción entre nuestro apego y el estilo de crianza recibido materno.
- Reconocer a nuestra niña y madre interior para conocer nuestro temperamento, estados de ánimo y reacciones emocionales.
- Aprender a buscar nuestras proyecciones de madre en nuestras relaciones.
- Aplicación práctica de Minfulness en la sanación materna.
- Entender el significado de nuestro “padre”.
- Reconocer las implicaciones en nuestra vida de nuestra primera relación paterna.
- Aprender a descubrir rasgos positivos y negativos de nuestra experiencia paterna.
- Descubrir cual ha sido nuestro apego y su evolución con nuestro padre.
- Descubrir la interacción entre nuestro apego y el estilo de crianza recibido paterno.
- Reconocer a nuestro niño y padre interior para conocer nuestro vitalidad, capacidad de decisión e individualidad.
- Aprender a buscar nuestras proyecciones de padre en nuestras relaciones.
- Aplicación práctica de Minfulness en la sanación paterna.

4.- ESQUEMA DE LAS 8 SESIONES

PRIMERA SESION: DESPERTAR A LA CONSCIENCIA. MENTE CUÁNTICA.

OBJETIVOS	PRACTICAS	TIMING: 4 HORAS
Atención plena a comer		1.- Presentación de los 8 talleres y presentación personal (15 min)
Mente acción/mente ser	Uva pasa (MF)	2.- Definición de Sanación Emocional (5 min)
Significado Despertar	Conectar con el corazón (MF)	3.- Presentación de los alumnos (30 min)
Significado Sanación Emocional	Escáner corporal (MF)	4.-Presentación de tabla de situaciones estresantes (5 min)
¿Qué y cómo es el inconsciente?		5.- Práctica uva pasa (15 min)
Emociones básicas		6.-Comentar la experiencia (15 min)
Diferentes cerebros		7.-Efectos de la meditación en nuestro cerebro y mente (5 min)
Concepto mente cuántica		8.- Definición de Despertar a la Consciencia (5 min)
Somos observadores		9.- Consciente, subconsciente, inconsciente (5 min)
Exploración corporal plena		10.-Las emociones y el MF: definiciones, historia, actitudes (30 min)
		11.- Descanso (20 min)
		12.-Práctica Metta: conectar con el corazón (20 min)
		13.- Comentar la experiencia (15 min)
		14.- Física cuántica aplicada a la consciencia (30 min)
		15.- Conclusiones (5 min)
		16.- Practica escáner corporal (20 min)
		17.- Comentar la experiencia (15 min)
		18.- Practicas recomendadas (10 min)
		- Descubrir quienes son tus espejos / Explorar tus emociones básicas
		- Práctica formal MF recomendada para padres:
		- Comer con atención plena
		- Escáner corporales
		- Tabla de registro de práctica formal en ANEXO 1
		-Práctica informal MF recomendada para padres:
		- Atención plena a actividades rutinarias
		- Actitudes MF
		-Práctica familiar MF:
		-Explorar espacios para “compartir”, Observación de la dinámica familiar para insertar hábitos nuevos. Rutinas diarias de atención plena que pueden incorporarse en el día a día familiar (ANEXO 2)
		-Algunos consejos prácticos antes de enseñar mindfulness a tus hijos (ANEXO 3)

SEGUNDA SESION: AUTOESTIMA. COMUNICACIÓN EMOCIONAL Y ASERTIVIDAD

OBJETIVOS	PRACTICAS	TIMING: 4 HORAS
Atención plena a la respiración		1.- Dificultades de la práctica en casa (30 min)
Dificultades MF: mente vagabunda y molestias físicas	Atención a la respiración (MF)	2.- Práctica atención a la respiración (20 min) 3.- Comentar la experiencia (15 min)
Definición autoestima y qué limita la misma	Autoestima y la mirada del amor (MF)	4.- La mente vagabunda y molestias físicas (10 min)
Definición de autoaceptación y autocompasión	Escucha activa y empatía	5.- Autoestima y limitaciones, autoaceptación y autocompasión. Recomendaciones para los hijos. (15 min)
Prácticas que fomenten autoestima	Atención plena a la respiración 10 minutos (MF)	6.- Práctica autoestima y la mirada del amor (20 minutos)
Patrones de comunicación emocional		7.- Comentar la experiencia (15 min)
Empatía y escucha activa		8.- Descanso (20 min)
Comunicación emocional eficaz		9.- Comunicación emocional, escucha activa y empatía, impacto de la comunicación, lenguaje no verbal (30 min)
Motivación eficaz o intrínseca		10.- Práctica escucha activa y empatía (20 min)
Asertividad, derechos asertivos y técnicas para manejar conflictos		11.- Comentar la experiencia (15 min)
Aikido de la comunicación emocional		12.- Comunicación emocional eficaz (5 min)
		13.- Motivación eficaz (5 min)
		14.-Asertividad: definición, derechos asertivos, técnicas para manejar conflictos (30 min)
		15.- Conclusiones
		16.-Práctica atención plena a la respiración (10 min)
		17.- Comentar la experiencia (5 min)
		18.- Prácticas recomendadas (10 min)
		-Observar tu autoestima / Observar tu comunicación emocional
		-Práctica formal MF recomendada para padres:
		- Autoestima
		- Atención a la respiración
		- Práctica informal MF recomendada para padres:
		- Escucha atenta
		- Prestar atención al dolor,
		- Calendario actividades agradables
		- Atención plena actividades rutinarias
		- Práctica familiar MF: ANEXO 5

TERCERA SESION: PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL), PATRONES DE COMUNICACIÓN Y POLARIDADES

OBJETIVOS	PRACTICAS	TIMING: 4 HORAS
<p>Los pensamientos como acontecimientos mentales y su interacción con los sentimientos y emociones</p> <p>Como abordar los pensamientos desde MF</p> <p>Interacción entre pensamientos y emociones</p> <p>Qué aporta la PNL a la BNE</p> <p>Qué es la PNL y sus orígenes</p> <p>Hipótesis de la PNL</p> <p>Mecanismo de procesamiento de la información y sus implicaciones</p> <p>Conocer la técnica de calibración y la estructura de la comunicación humana</p> <p>Rapport y formas de establecer sincronización con otras personas</p> <p>Sistemas de percepción y representación</p> <p>Conocer las diferentes submodalidades relacionadas con cada sistema representacional</p> <p>Diferentes posiciones perceptivas en la comunicación interpersonal</p> <p>Conocer y practicar diferentes patrones de comunicación</p> <p>Patrones renovados de comunicación, patrón de centramiento y disponibilidad</p> <p>Polaridad, concepto y práctica sobre como repercuten en los conflictos personales y como se integran las polaridades.</p>	<p>Relacionarse con los pensamientos como acontecimientos mentales (MF)</p> <p>Como las emociones afectan a nuestros pensamientos</p> <p>Posiciones Perceptivas</p> <p>Patrones de Comunicación</p> <p>Polaridades (MF)</p>	<p>1.- Dificultades de la práctica en casa (30 minutos)</p> <p>2.- Práctica relacionarse con los pensamientos como acontecimientos mentales (20 min)</p> <p>3.- Comentar la experiencia (15 min)</p> <p>4.- Considerar los pensamientos como lo que son: pensamientos. Los pensamientos no son hechos (10 min)</p> <p>5.- Práctica como las emociones afectan a nuestros pensamientos (10 min)</p> <p>6.- Comentar la experiencia (10 min)</p> <p>7.- Definición y presuposiciones de la PNL. Filtros de percepción. Percepción de la realidad: alucinaciones. Canales sensoriales: sistema representacional. Procesos universales de modelado. El metamodelo: eliminación, generalización, distorsiones (30 min)</p> <p>8.- Lenguaje no verbal. Impacto de la comunicación (video). Posiciones perceptivas. (15 min)</p> <p>9.- Práctica posiciones perceptivas (20 min)</p> <p>10.- Comentar la experiencia (10 min)</p> <p>11.- Descanso (20 min)</p> <p>12.- Patrones de comunicación: definición y tipos (10 min)</p> <p>13.- Práctica patrones de comunicación (15 min)</p> <p>14.- Comentar la experiencia (10 min)</p> <p>15.- Patrón renovado, patrón de centramiento y disponibilidad (15 min)</p> <p>16.- Polaridades: definición(10 min)</p> <p>17.- Práctica de MF: polaridades (15 min)</p> <p>18.- Comentarios (10 min)</p> <p>19.- Conclusiones</p> <p>20.- Prácticas recomendadas (10 min)</p> <p>- Observa tus patrones de comunicación y tus polaridades / Practica las posiciones perceptivas</p> <p>-Práctica formal MF recomendada para padres:</p> <p>- Relacionarse con los pensamientos como acontecimientos mentales</p> <p>- Práctica informal MF recomendada para padres:</p> <p>- Sistema de alarma temprana</p> <p>- Práctica familiar MF: ANEXO 5</p>

CUARTA SESION: BIONEUROEMOCIÓN (BNE) I

OBJETIVOS	PRACTICAS	TIMING: 4 HORAS
<p>Dificultades MF</p> <p>Método RAIN con las emociones I</p> <p>Atención centrada y Atención extendida I</p> <p>Engramas</p> <p>Definición BNE</p> <p>Historia y fundamentos BNE</p> <p>Inconsciente, transgeneracional y proyecto sentido</p> <p>Impacto emocional</p> <p>Diferentes conflictos emocionales según el momento que se producen</p> <p>Reconocer bloqueos que limitan el cambio a la acción</p> <p>Capas embriológicas y los principales órganos del cuerpo</p> <p>Camino al Inconsciente</p> <p>Endodermo: órganos derivados, enfermedades, sentido biológico y principales conflictos</p> <p>Mesodermo antiguo: órganos derivados, enfermedades, sentido biológico y principales conflictos.</p> <p>Caminar con atención plena</p>	<p>Atención al rechazo y etiquetar el objeto (MF)</p> <p>Camino al inconsciente</p> <p>Caminar con atención plena (MF)</p>	<p>1.- Dificultades de la práctica en casa (30 minutos)</p> <p>2.- Práctica Atención al rechazo y etiquetar el objeto (20 min)</p> <p>3.- Comentar la experiencia (15 min)</p> <p>4.-Definición de rechazo y principales manifestaciones del mismo. Practica RAIN I. Atención centrada y Atención extendida (15 min)</p> <p>5.- Definición de engrama y principales características. Video. (15 min)</p> <p>6.- BNE: definición, objetivos, fundamentos, método. Impacto emocional. Fases de los conflictos. Tipos de conflictos. Principales bloqueos que dificultan el paso a la acción. Clasificación de las capas embriológicas. (30 min)</p> <p>7.- Práctica camino al inconsciente (20 min)</p> <p>8.- Comentar la experiencia (15 min)</p> <p>9.- Descanso (20 min)</p> <p>10.- Endodermo y Mesodermo antiguo: órganos derivados, enfermedades, sentido biológicos y principales conflictos (60 min)</p> <p>11.- Conclusiones</p> <p>12.- Práctica de caminar con atención plena (15 min)</p> <p>13.- Comentar la experiencia (10 min)</p> <p>14.- Prácticas recomendadas (10 min)</p> <p>- Observa los conflictos emocionales que relacionan tu cuerpo con tus enfermedades / Practica una vez en semana el camino al inconsciente</p> <p>-Práctica formal MF recomendada para padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atención al rechazo y etiquetar el objeto <p>- Práctica informal MF recomendada para padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminar con atención plena <p>- Práctica familiar MF: ANEXO 5</p>

QUINTA SESION: BIONEUROEMOCIÓN II

OBJETIVOS	PRACTICAS	TIMING: 4 HORAS
<p>Dificultades MF</p> <p>Método RAIN con las emociones II</p> <p>Atención centrada y Atención extendida II</p> <p>Mesodermo nuevo: órganos derivados, enfermedades, sentido biológico y principales conflictos</p> <p>Ectodermo: órganos derivados, enfermedades, sentido biológico y principales conflictos</p> <p>Nomenclatura básica diseño árbol genealógico</p> <p>Columnas básicas de afinidad</p> <p>Conceptos básicos que definen las relaciones entre las fechas de un árbol genealógico</p> <p>Factores y situaciones clave que determinan las relaciones entre los miembros de un clan familiar</p>	<p>Invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo (MF)</p> <p>Camino al inconsciente</p> <p>Color Compasión (MF)</p>	<p>1.- Dificultades de la práctica en casa (30 minutos)</p> <p>2.- Práctica Invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo (20 min)</p> <p>3.- Comentar la experiencia (15 min)</p> <p>4.- Práctica RAIN II. Dejemos que las cosas sean como realmente son. (10 min)</p> <p>5.- Mesodermo nuevo: órganos derivados, enfermedades, sentido biológicos y principales conflictos (60 min)</p> <p>6.- Descanso (20 min)</p> <p>7.- Práctica de camino al inconsciente (10 min)</p> <p>8.- Ectodermo: órganos derivados, enfermedades, sentido biológicos y principales conflictos (30 min)</p> <p>9.- Transgeneracional: introducción, nomenclatura de árbol, columnas de afinidad, conceptos básicos y factores y situaciones clave que determinan las relaciones entre los miembros de un clan familiar. (30 min)</p> <p>10.- Conclusiones</p> <p>11.- Práctica de Color Compasión (15 min)</p> <p>12.- Comentar la experiencia (10 min)</p> <p>13.- Prácticas recomendadas (10 min)</p> <p>- Observa los conflictos emocionales que relacionan tu cuerpo con tus enfermedades / Practica una vez en semana el camino al inconsciente</p> <p>-Práctica formal MF recomendada para padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo - Color Compasión <p>- Práctica informal MF recomendada para padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calendario de actividades desagradables - Ejercitar las 8 actitudes MF en la vida cotidiana <p>- Práctica familiar MF: ANEXO 5</p>

SEXTA SESION: PRINCIPALES EGOS DE LA ASTROLOGIA EGOICA

OBJETIVOS	PRACTICAS	TIMING: 4 HORAS
<p>Introducción del ejercicio (estiramientos) en MF</p> <p>Indagación atenta de sí mismo sobre el estrés y la ansiedad</p> <p>Significado del Ego</p> <p>Comprender los diferentes Egos, así como su expresión en sombra o en luz</p> <p>Experimentar la autoobservación de los Egos</p> <p>Aprender la autoobservación de los Egos con el MF y la autocorrección de los mismos</p> <p>Experimentar y aprender a conectarse al SER</p> <p>Definición e historia del Ho'oponopono</p> <p>Aprender método Ho'oponopono y su integración en el MF</p>	<p>Indagación atenta del estrés y la ansiedad en sí mismo (MF)</p> <p>Indagación atenta de los Egos (MF)</p> <p>Ho'oponopono (MF)</p>	<p>1.- Dificultades de la práctica en casa (30 minutos)</p> <p>2.- Práctica estiramientos: los movimientos Dharmicos (10 min)</p> <p>3.- Práctica Indagación atenta del estrés y la ansiedad en sí mismo (20 min)</p> <p>3.- Comentar la experiencia (15 min)</p> <p>4.- Definición de Ego. Principales Egos en luz y en sombra. (60 min)</p> <p>5.- Descanso (20 min)</p> <p>6.- Indagación atenta de los Egos (15 min)</p> <p>7.- Comentar la experiencia (10 min)</p> <p>8.-La autoobservación y la autocorrección. Como conectarse al SER. (15 min)</p> <p>9.- Ho'oponopono: definición, historia, proceso, resultados (60 min)</p> <p>10.- Práctica Ho'oponono de MF (15 min)</p> <p>11.- Comentar la experiencia (10 min)</p> <p>12.- Conclusiones</p> <p>13.- Prácticas recomendadas (10 min)</p> <p>- Observa tus Egos / Practica a diario el Ho'oponopono</p> <p>-Práctica formal MF recomendada para padres:</p> <p>- Indagación atenta del estrés y la ansiedad en sí mismo, Ho'oponopono</p> <p>- Práctica informal MF recomendada para padres:</p> <p>- Ejercicio atento</p> <p>- Práctica familiar MF: ANEXO 5</p>

SEPTIMA SESION: VIVIR DESDE EL AMOR. EL APEGO. EL DOBLE CUÁNTICO

OBJETIVOS	PRACTICAS	TIMING: 4 HORAS
<p>Emociones y sentimientos</p> <p>Comprender graduación en la escala Dr. Hawkins de lo sentimientos que debilitan y fortalecen el cuerpo</p> <p>Comprender el significado de vivir desde el amor</p> <p>Nivel de masa crítica y rastro energético</p> <p>Comprender el enfoque de MF en la práctica de vivir desde el amor</p> <p>Significado del apego</p> <p>Diferenciar el apego de los bebés y niños, y el de los adultos</p> <p>Fases del apego y sus determinantes con el crecimiento de los niños</p> <p>Interacción de los roles materno y paterno, y los diferentes estilos de crianza con la evolución del apego.</p> <p>Apego activo y apego pasivo</p> <p>Las dos caras del apego: sentimientos positivos y negativos</p> <p>Relaciones de dependencia</p> <p>Proceso práctico del desapego</p> <p>Aplicación práctica del MF en el desapego</p> <p>Definición de Doble Cuántico</p> <p>Sincronicidades</p> <p>Comunicación con Doble Cuántico</p> <p>Aplicación práctica del MF con el Doble Cuántico</p>	<p>Atención al Apego (MF)</p> <p>Doble Cuántico (MF)</p>	<p>1.- Dificultades de la práctica en casa (30 minutos)</p> <p>2.- Práctica atención al apego (20 min)</p> <p>3.- Comentar la experiencia (15 min)</p> <p>4.- Vivir desde el amor. Investigaciones del Dr. Hawkins. (15 min)</p> <p>5.- Definición apego, evolución del apego en los bebés y en niños. Determinantes del apego en bebés y en niños. Rol materno y paterno, evolución del apego y estilos de crianza (20 min)</p> <p>6.- El apego: decisión voluntaria de los adultos. Apego activo y apego pasivo. Las dos caras del apego: emoción positiva y negativa. La raíz del apego (20 min)</p> <p>7.- Descanso (20 min)</p> <p>8.- Definición del desapego. Relaciones de dependencia. Bases para el desapego. Proceso del desapego (20 min)</p> <p>9.- Definición del Doble Cuántico de Garnier. Sincronicidades. Proceso de conexión con el doble cuántico (20 min)</p> <p>10.- Práctica Doble Cuántico MF (20 min)</p> <p>11.- Comentar la experiencia (10 min)</p> <p>12.- Conclusiones</p> <p>13.- Prácticas recomendadas (10 min)</p> <p>- Observa y practica vivir desde el amor / Observa el apego y tus relaciones y practica el desapego</p> <p>-Práctica formal MF recomendada para padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atención al apego - Doble Cuántico <p>- Práctica informal MF recomendada para padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atención plena a las relaciones - Conexión atenta <p>- Práctica familiar MF: ANEXO 5</p>

OCTAVA SESION: SANAR A NUESTROS PADRES

OBJETIVOS	PRACTICAS	TIMING: 4 HORAS
<p>Significado y práctica de amor bondadoso y compasión</p> <p>Significado de nuestra “madre”</p> <p>Implicaciones en nuestra vida de nuestra primera relación materna</p> <p>Descubrir los rasgos positivos y negativos de nuestra experiencia materna</p> <p>Descubrir cual ha sido nuestro apego y su evolución con nuestra madre</p> <p>Descubrir la interacción de nuestro apego y el estilo de crianza recibido materno</p> <p>Reconocer a nuestra niña y madre interior para conocer nuestro temperamento, estados de ánimo y reacciones emocionales</p> <p>Aprender a buscar nuestras proyecciones de madre en nuestras relaciones.</p> <p>Aplicación práctica de MF en la sanación materna</p> <p>Significado de nuestro “padre”</p> <p>Implicaciones en nuestra vida de nuestra primera relación paterna</p> <p>Descubrir los rasgos positivos y negativos de nuestra experiencia paterna</p> <p>Descubrir cual ha sido nuestro apego y su evolución con nuestro padre</p> <p>Descubrir la interacción de nuestro apego y el estilo de crianza recibido paterno</p> <p>Reconocer a nuestro niño y padre interior para conocer nuestra vitalidad, capacidad de decisión y poder personal</p> <p>Aprender a buscar nuestras proyecciones de padre en nuestras relaciones.</p> <p>Aplicación práctica de MF en la sanación paterna</p>	<p>Meditación del Amor bondadoso (MF)</p> <p>Conectar con “mamá”</p> <p>Conectar con “papá”</p>	<p>1.- Dificultades de la práctica en casa (30 minutos)</p> <p>2.- Práctica meditación del amor bondadoso (20 min)</p> <p>3.- Comentar la experiencia (15 min)</p> <p>4.- Trabajar con la resistencia: ¿Qué se puede hacer cuando no sientes amor? (10 min)</p> <p>5.- Significado de nuestra “madre”. Implicaciones en nuestra vida de nuestra primer relación materna. (10 min)</p> <p>6.- Descubrir los rasgos positivos y negativos de nuestra experiencia materna (se entrega a cada uno una hoja individualizada con la experiencia materna), así como nuestro apego y su evolución con ella y la interacción del apego y el estilo de crianza recibido (20 min)</p> <p>7.- Práctica de conectar con la madre (20 min)</p> <p>8.- Reconocer a nuestra niña y madre interior para conocer nuestro temperamento, estado de ánimo y reacciones emocionales. Buscar nuestras proyecciones de madre en nuestras relaciones. (20 min)</p> <p>9.- Descanso (20 min)</p> <p>10.- Significado de nuestro “padre”. Implicaciones en nuestra vida de nuestra primer relación paterna. (10 min)</p> <p>11.- Descubrir los rasgos positivos y negativos de nuestra experiencia paterna (se entrega a cada uno una hoja individualizada con la experiencia paterna), así como nuestro apego y su evolución con él y la interacción del apego y el estilo de crianza recibido(20 min)</p> <p>12.- Práctica de conectar con la padre (20 min)</p> <p>13.- Reconocer a nuestro niño y padre interior para conocer nuestra voluntad, capacidad de decisión y poder personal. Buscar nuestras proyecciones de padre en nuestras relaciones. (20 min)</p> <p>14.- Conclusiones</p> <p>15.- Resumen de Prácticas recomendadas de las 8 sesiones (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prácticas no MF - Prácticas formal MF recomendada para padres - Prácticas informal MF recomendada para padres - Práctica familiar MF: ANEXO 5

5.- DESARROLLO DE LAS 8 SESIONES:

Todas las sesiones se impartirán en la Sala Zen Sol ubicada en Urb Lomas del Sol, 20, Benajárfate, Málaga. La sala dispone de medios audiovisuales para proyección de diapositivas y videos, y de sillas para impartir las clases teóricas y para realizar las prácticas de meditación. Las personas que consideren oportuno hacer las prácticas en otra postura tendrán disponibles cojines para meditación o podrán traer de casa el material necesario. Se aconseja traer ropa cómoda, grabadora, calcetines, así como material para tomar apuntes. La duración estimada de cada sesión será de 4 horas, con un descanso de 20 minutos. Cada sesión se impartirá los sábados por la tarde, de 16 a 20 horas, una sesión al mes, en total 8 sesiones. La presentación PowerPoint y los audios de cada sesión están disponibles en la WEB. Para comunicarse con el terapeuta disponen de email.

5.1.- SESIÓN 1: DESPERTAR A LA CONSCIENCIA. MENTE CUÁNTICA

- **Presentación e introducción a los talleres** (15 min): presentación personal del terapeuta y exposición de la estructura de los ocho talleres.
- **Introducción a la Sanación Emocional** (5 min): definición de terapia emocional y características básicas de la misma.

La terapia emocional está integrada en la Medicina Integral-Holística, los cambios en el cuerpo y en la mente son progresivos y adaptados a la velocidad de trabajo personal, es fundamental el trabajo consciente de la persona, y es compatible con el resto de las medicinas.

- **Presentación de los alumnos** (30 min)

Cada alumno se presentará con su nombre, y responderá a las preguntas de ¿porqué estás aquí? ¿qué esperas que cambie en tu vida después de asistir a los talleres? Se les explicará como descargarse de la web la tabla de situaciones estresantes donde se aconseja que anoten hasta 10 situaciones estresantes de su vida y las evalúen del 1 al 10. Al final de los talleres se realizará una segunda evaluación.
- **Para practicar la atención plena al comer se realiza la practica de meditación de la Uva Pasa** (15 min). Con esta meditación la persona experimenta el modo orientado al ser, se sitúa en el presente y es intencional, no automático, experimenta el presente, el ahora.
- **Efectos de la meditación en el cerebro** (5 min): se revisan los principales efectos de la meditación en nuestro cerebro y mente, no sólo las áreas cerebrales que se activan con la meditación, sino también las funciones cerebrales que se activan en los diferentes lóbulos cerebrales, y las patologías mentales donde es efectiva la meditación.
- **Definición de Despertar a la Consciencia** (5 min)
 - o Definición de “Despertar”.
 - o Elementos necesarios para que ocurra el Despertar.
 - o Aclaración de terminología confusa.
 - o Diferencia entre Conciencia y ConSciencia.
- **Consciente, Subconsciente e Inconsciente** (5 min).
- **Las emociones y Mindfulness** (30 min).
 - o Definición de emociones e inteligencia emocional
 - o Clasificación de las emociones: a efectos prácticos se insiste en usar para emociones desagradables miedo-tristeza-ira o rabia-rechazo o asco. Se explica las diferencias entre ellas. Igualmente se exponen que son las

emociones primarias, secundarias y la emoción del ser y las diferencias entre ellas

- Mente cognitiva-emocional-motora: se explica las características básicas de los cerebros cognitivo o racional, el emocional, y el motor, y se hace ejercicio práctico sobre el uso a diario de los tres cerebros (acción-pensar-sentir)
- Cerebro de intestino y corazón: se explica la importancia de los otros dos cerebros, intestino y sobre todo el corazón, en la inteligencia emocional.
- Inteligencia emocional desde Mindfulness: se revisa la evolución de la inteligencia emocional, y se añade la visión de Mindfulness.
- Historia de Mindfulness.
- Definición de Mindfulness.
- Actitudes de Mindfulness: observar, describir, actuar dándose cuenta, no juzgar la experiencia interna, o reactividad sobre la experiencia interna
- Diferentes prácticas de Mindfulness: formal versus informal, atención focalizada versus atención abierta, prácticas integrativas
- Mindfulness en el modelo de habilidades.

- **Descanso** (20 min)

- **Practica Metta**: conectar con el corazón (20 min). Es una práctica Mindfulness donde se experimenta un estado creativo y agradable para sentir el sentimiento que nace del corazón.

- **Comentar la experiencia** (15 min)

- **Física cuántica aplicada a la consciencia** (30 min): se presenta video con experimento de la doble rendija y se revisan conceptos básicos de física cuántica aplicada a la mente. Se explica la importancia del observador consciente en la mente cuántica y las bases del pensamiento cuántico. Diferencias entre la mente cuántica y la mente dual o newtoniana

- **Conclusiones** (5 min)

- **Práctica Mindfulness**: exploración corporal (20 min), es una práctica básica para conectar la persona con su cuerpo, para trabajar consciencia corporal.

- **Comentar la experiencia** (15 min)

- **Prácticas recomendadas** (10 min):

- Descubrir quienes son tus espejos: se recomienda hacer una lista con las personas cercanas con las que se tengan conflictos para practicar el espejo con ellos, y observar de forma consciente los conflictos emocionales.
- Explorar tus emociones básicas: practicar las 4 emociones básicas desagradables y reconocerlas en cada persona.
- Práctica formal de MF para padres:
 - Comer con atención plena
 - Escáner corporalTabla de registro de práctica formal en ANEXO 1
- Práctica informal de MF para padres:
 - Atención plena a actividades rutinarias
 - Actitudes MF
- Práctica familiar MF:
 - Explorar espacios para “compartir”, Observación de la dinámica familiar para insertar hábitos nuevos. Rutinas diarias de atención

plena que pueden incorporarse en el día a día familiar (ANEXO 2)

- Algunos consejos prácticos antes de enseñar mindfulness a tus hijos (ANEXO 3)

5.2.- SESIÓN 2: AUTOESTIMA, COMUNICACIÓN EMOCIONAL Y ASERTIVIDAD

- **Dificultades de la práctica en casa** (30 min). Cada persona expondrá brevemente su evolución en el mes, comentando aspectos positivos de la práctica y sobre todo las dificultades. Se contestará a las dudas que planteen.
- **Práctica Mindfulness:** atención a la respiración (20 min)
- **Comentar la experiencia** (15 min)
- **Dos dificultades de la práctica de meditación:** La mente que vagabundea, y las molestias físicas (10 min). Se explican dos dificultades frecuentes en principiantes y recomendaciones para mejorarlas.
- **Autoestima** (15 min):
 - Proyección de Video.
 - Definición de autoestima.
 - Implicaciones de la autoestima: cuidar y atender nuestras necesidades psicológicas, espirituales y físicas, considerarnos de forma positiva, considerarnos como potencial, concernos a nosotros mismos, autoaceptarnos incondicionalmente y autocompasión.
 - Autoaceptación incondicional: se explica la importancia de la aceptación, la no resistencia a los acontecimientos, aclarar términos confusos (resignación, pasividad).
 - Autocompasión: definición Mindfulness de autocompasión y aclaración de términos confusos.
 - Formas de pensar que dificultan la autoestima: creencias irracionales (exigencias, catastrofismo, racionalización), distorsiones cognitivas (exagerar lo negativo, sobregeneralización, pensamiento blanco o negro, personalización) y errores de atribución (exagerar nuestra responsabilidad, autoconveniencia, no sentirnos responsables).
 - Otras creencias problemáticas que dificultan la autoestima: autoestima condicional, falso egoísmo, expectativas.
 - Recomendaciones para padres que refuerzan la autoestima de los hijos: no valorar con el verbo “ser”, no valorar en público, no valorar el pasado, no compararlo con nadie, evitar errores de tu pasado, elogiar el esfuerzo, no elogios de forma exagerada, no añadir presión, sino mejorar la autoestima de tu hijo: mejora la tuya.

-**Práctica de autoestima y la mirada del amor** (20 min): es una práctica Mindfulness donde se finaliza con una parte creativa metta de amor hacia uno mismo delante de un espejo.

- **Comentar la experiencia** (15 min)
- **Descanso** (20 min)
- **Comunicación emocional** (30 min)
 - Inhibición emocional.
 - Expresión emocional.
 - Escucha activa y empatía.

- Impacto de la comunicación: palabra, voz, cuerpo
- Lenguaje no verbal.
- **Práctica de escucha activa y empatía** (20 min).
- **Comentar la experiencia** (15 min)
- **Comunicación emocional eficaz** (5 min): se explica a qué persona elegir, el ambiente y como hacer la comunicación.
- **La motivación eficaz** (5 min): se explica la motivación intrínseca y extrínseca, y las distintas etapas del cambio.
- **Relacionarse de manera satisfactoria:** asertividad (30 min)
 - Definición de asertividad. Inhibición-agresividad. Ejemplos prácticos
 - Derechos asertivos: Ser mi propio juez, elegir si me hago responsable de los problemas ajenos, elegir si quiero o no dar explicaciones, cambiar de opinión, cometer errores, decir “no lo se”, no necesitar aprobación de los demás, tomar decisiones ajenas a la lógica, no estar obligado a adivinar las necesidades de otros, no intentar alcanzar la perfección.
 - Técnicas para manejar conflictos: refuerzo-extinción, disco rayado, desarmar, pedir perdón, empatía. Aikido de la comunicación. Ejemplos prácticos.
- **Conclusiones** (5 min)
- **Práctica Mindfulness: Atención plena a la respiración 10 minutos** (10 min)
- **Comentar la experiencia** (5 min)
- **Prácticas recomendadas:** (10 min)
 - Observar tu autoestima y comunicación emocional
 - Práctica formal MF para padres:
 - Autoestima
 - Atención a la respiración
 - Práctica informal MF para padres:
 - Escucha atenta
 - Prestar atención al dolor
 - Calendario de actividades agradables
 - Práctica familiar MF:

Guía para trabajar la relajación del cuerpo, la respiración profunda y la atención plena con los hijos (ANEXO 4)

ANEXO 5:

- Explicar a los niños la conciencia de la respiración
- Molinetes
- Establecer la relación entre la respiración, el cuerpo, y la mente.
- Mecer con la respiración a un animal de peluche hasta que se duerma
- El juego del sonido en el espacio.

5.3.- SESIÓN 3: PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, PATRONES DE COMUNICACIÓN Y POLARIDADES

- **Dificultades de la práctica en casa** (30 min)
- **Práctica Mindfulness:** relacionarse con los pensamientos como acontecimientos mentales (20 min).
- **Comentar la experiencia** (15 min).
- **Considerar los pensamientos como lo que son: pensamientos. Los pensamientos no son hechos** (10 min).

Se comenta la Rumiación (“esto no es lo que quiero”) y la Preocupación (estrategia poco eficiente de solucionar problemas, se elimina una amenaza percibida, es una forma de silenciar el miedo, el hecho de empezar a pensar en solucionar un problema significa que entramos en la acción). Se presenta como nuestra mente busca un significado a lo que llega a través de los sentidos.

- **Práctica de como las emociones afectan a nuestros pensamientos** (10 min)
- **Comentar la experiencia** (10 min)
- **Definición de programación neurolingüística (PNL). Presuposiciones de la PNL. Filtros de la percepción. Percepción de la realidad: alucinaciones. Canales sensoriales: sistema representacional. Procesos universales de modelado. El metamodelo: eliminación, generalización, distorsiones** (30 min).

Se define la PNL: estudio de la estructura de la experiencia subjetiva humana con el fin de detectar y reproducir patrones de excelencia y también para identificar patrones no eficaces y sustituirlos. Se comentan las presuposiciones de la PNL.

Se explican nuestros filtros de la percepción, como cada persona crea un mapa o modelo personal de la realidad que nos rodea, según sus filtros neurológicos (órganos de los sentidos), filtros sociales (lenguaje, idioma, creencias y valores sociales) y filtros individuales (historia personal, formación recibida, representaciones internas personales, hábitos, gustos, pautas de conducta, creencias y valores personales).

La percepción de la realidad se realiza como evidencia sensorial (realidad de primer orden), interpretación personal (realidad de segundo orden), y como se siente cada persona con la interpretación personal (realidad de tercer orden).

Cada persona dispone de unos canales sensoriales (vista, oído, tacto, olor, sentimiento) para entrada y registro de la información, y todas las personas realizan los procesos universales de modelado: eliminación (no se percibe la realidad, sólo fragmentos de la misma), generalización (a partir de una experiencia concreta asumimos que siempre va a ocurrir lo mismo, nos permite tener un patrón de experiencias a las que es interesante acercarse y otras que es mejor evitar) y distorsión (atribuir un significado que no se puede verificar, relacionando experiencias que no tienen nada en común). Se expone el fundamento del metamodelo como instrumento muy potente a base de preguntas que deshace o clarifica ambigüedades semánticas y como consecuencia la persona puede reorganizar su percepción. Se realizan ejemplos prácticos participativos sobre eliminación, generalización y distorsión,

- **Lenguaje no verbal. Impacto de la comunicación.** Posiciones perceptivas en la comunicación interpersonal (15 min).

Se exponen la importancia del lenguaje no verbal y como se expresa (cuerpo y voz). Se proyecta un video sobre el impacto de la comunicación. Se explica como hay personas más visuales, otras más auditivas y otras más cinestésicas. Se expone como hay distintas posiciones perceptivas en la comunicación interpersonal para entender cualquier situación: primera posición (yo), segunda posición (el otro) y tercera posición (observador).

- **Práctica de las posiciones perceptivas** (20 min).
- **Comentar la experiencia** (10 min)
- **Descanso** (20 min)
- **Patrones de comunicación: definición y tipos** (10 min). Se exponen los cuatro patrones de comunicación (acusador, aplacador, hiper-razonador, Distractor) según Virginia Satir, con sus características de diálogo y comportamiento.
- **Práctica de patrones de comunicación** (15 min)
- **Comentar la experiencia** (10 min)
- **Patrón renovado, patrón de centramiento y disponibilidad** (15 min).
Se explican las características positivas y negativas de cada patrón de comunicación (patrón renovado) y el quinto patrón que surge de la versión positiva de los cuatro patrones anteriores: patrón de centramiento y disponibilidad.
- **Polaridades: definición** (10 min). Las polaridades son situaciones que se producen frente a opciones que consideramos excluyentes. Cada persona percibe una polaridad a su manera, cada palabra tiene un significado para quién construye o vive esa polaridad. Se crea un conflicto intrapersonal cuando se realizan comportamientos que son excluyentes, ésta incompatibilidad hace que la persona tenga sensación de no poder alcanzar simultáneamente los objetivos que pretende cada una de esas partes.
- **Práctica de MF: polaridades** (15 min)
- **Comentar la experiencia** (10 min)
- **Conclusiones** (5 min)
- **Practicar recomendadas** (10 min)
 - o Observa tus pensamientos como acontecimientos mentales, ¿cuales son tus pensamientos más habituales que te hacen sufrir? Practicar las posiciones perceptivas ¿Cual es tu patrón de comunicación más frecuente? ¿Qué polaridades tienes?
 - o Práctica formal MF para padres: Relacionarse con los pensamientos como acontecimientos mentales. Polaridades
 - o Práctica informal MF para padres: sistema de alarma temprana.
 - o Práctica familiar MF: ANEXO 5
 - Atención plena a los cinco porqués
 - Hola
 - Comer una pasa
 - Qué tengo en la espalda
 - Lo que está dentro de la caja
 - Juego de Kim
 - Dibuja tu habitación
 - Clasificar semillas con los ojos cerrados
 - Liberar mariquitas u hormigas
 - Juego del hola
 -

5.4- SESIÓN 4: BIONEUROEMOCIÓN (BNE) I

- **Dificultades de la práctica en casa** (30 min)
- **Práctica Mindfulness:** Atención al rechazo y etiquetar el objeto (20 min).
- **Comentar la experiencia** (15 min)
- **Definición de rechazo y principales manifestaciones del mismo. Práctica RAIN I. Atención Centrada y Atención Extendida** (15 min).

Se explica como el rechazo o aversión es algo natural de nuestra evolución que nos protege del mundo exterior, pero para el mundo interior nos hace sentir peor y nos mantiene más dependientes de nuestros pensamientos y emociones. Lo reconocemos en nosotros el rechazo porque tenemos sentimientos y pensamientos de no querer que las cosas sean como son, y se expresan con un patrón característico de sensaciones corporales desagradables que cada persona ha de identificar. Se explica en qué consiste la práctica RAIN (Reconocer la presencia de una fuerte emoción, Admitir lo que hay, Investigar en el cuerpo las emociones y pensamientos, No identificarse con lo que aparezca). Se explica la deferencia entre atención centrada y extendida, y su utilidad en las técnicas de MF.

- **Definición de Engramas y principales características de los mismos** (15 min). Se proyecta un video que explica los engramas cronológicos y los de proyecto sentido.
- **BNE: definición, objetivos, fundamentos, método. Impacto emocional. Fases de los conflictos. Tipos de conflictos. Principales bloqueos que dificultan el paso a la acción. Clasificación de las capas embriológicas y las principales características de las mismas** (30 min).

BNE es un método integrador y holístico que explica como impactan las emociones en nuestro cerebro y biología. El objetivo es encontrar el significado biológico de los síntomas de las enfermedades que se manifiestan en nuestro cuerpo y encontrar el conflicto emocional para modificar patrones de conducta/pensamientos/emociones mediante actos de conciencia. Se explica la historia y los fundamentos de la BNE y como se realiza el método de BNE: desde un síntoma concreto físico o desajuste emocional, se acompaña a la persona (con técnicas de hipnosis ericksoniana, terapia espejo, PNL, transgeneracional...) para que tome conciencia del significado biológico de su enfermedad y el conflicto que ha determinado de forma inconsciente los síntomas de la enfermedad. Se exponen los tres momentos donde se busca información: árbol genealógico, proyecto sentido y edad cronológica.

Un impacto emocional es imprevisto e inesperado, muy dramático para la persona, se vive en aislamiento y no encuentra una solución, este impacto determina el paso de normotonía a estado de estrés.

En la fase activa del conflicto la persona está en simpaticotonía (nervioso, duerme mal, pierde apetito) y en la fase de resolución (si el conflicto se resuelve espontáneamente o con terapia) está en parasimpaticotonía (tranquilo, duerme y descansa, recupera el apetito). En la fase de resolución o segunda fase de los conflictos, ocurre la crisis epiléptica o epileptoide, donde puede ocurrir una reagudización de los síntomas.

Se presentan los diferentes tipos de conflictos (estructural, programante, y desencadenante). Se explican los diferentes bloqueos que se pueden presentar en la terapia y que dificultan el paso a la acción.

Cada capa embriológica del desarrollo (ectodermo, mesodermo antiguo, mesodermo nuevo, ectodermo) se corresponde con una área cerebral (tronco

encéfalo, cerebelo, sustancia blanca y sustancia gris) y con unos órganos concretos de nuestro cuerpo, se expone en gráficos la correspondencia entre los mismos, y los conflictos y sentido biológico de cada una de ellas, así como el diferente comportamiento en la fase activa y de reparación de cada una de las capas embriológicas.

- **Práctica Camino al Inconsciente** (20 min). Con una persona voluntaria entre los asistentes se realiza una práctica del Camino al Inconsciente, que es una experiencia clave para la comprensión del método de la BNE.
- **Comentar la experiencia** (15 min)
- **Descanso** (20 min)
- **Endodermo y Mesodermo Antiguo** (60 min): **principales órganos y patologías derivadas del mismo. Sentido Biológico y principales conflictos de las enfermedades más frecuentes.**

Endodermo: relacionado con el Tronco del Encéfalo, contiene los conflictos más antiguos de la evolución humana, todos los conflictos que tienen que ver con “atrapar un bocado de” buscando el sentido biológico de “sobrevivir”. En la fase activa en el cerebro y órgano ocurre crecimiento celular, y en la fase de reparación en cerebro y órgano ocurre destrucción celular. Se exponen los órganos y patologías más frecuentes relacionados con esta capa explicando los conflictos emocionales y su sentido biológico: Cáncer de Pulmón, Patologías de riñón y colectores, Glándulas Salivares, Amígdala y Faringe, Hernia de Hiato, Diarrea, Colon Irritable, Enfermedad de Crohn, Colitis Ulcerosa, Celiaquía, Páncreas, Hígado, Estreñimiento, Divertículos, Hernia Inguinal, Cáncer de Testículo y Ovario, Cáncer de Próstata, Cáncer de Útero, Trompas Uterinas y Cuello de Útero, Hipertiroidismo e Hipotiroidismo.

Mesodermo Antiguo: relacionado con el Cerebelo, contiene los conflictos que tienen que ver con el ataque a la integridad, buscando el sentido biológico de protección. En la fase activa en cerebro y órgano ocurre crecimiento celular, y en la fase de reparación en cerebro y órgano ocurre destrucción celular. Se exponen los órganos y patologías más frecuentes relacionados con esta capa explicando los conflictos emocionales y su sentido biológico: Pericardio, Pleura, Peritoneo, Meninges, Trompa de Eustaquio, Dermis (Acné, Lunares, Hiperhidrosis palmar y plantar), Cáncer de Mama (Adenocarcinoma y Carcinoma Ductal).

- **Conclusiones** (5 min)
- **Práctica Mindfulness de Caminar con Atención Plena** (15 min)
- **Comentar la experiencia** (10 min)
- **Prácticas recomendadas** (10 min)
 - Observa tus conflictos emocionales que relacionan tu cuerpo con tus enfermedades. Practica una vez por semana el Camino al Inconsciente para la comprensión y resolución de los conflictos emocionales.
 - Práctica formal MF para padres: Atención al rechazo y etiquetar el objeto
 - Práctica informal MF para padres: Caminar con atención plena
 - Práctica familiar MF: ANEXO 5
 - Paseo lento y silencioso
 - El péndulo
 - El juego de la mente clara

5.5.- SESIÓN 5: BIONEUROEMOCIÓN (BNE) II Y TRANSGENERACIONAL INDICE

- **Dificultades de la práctica en casa** (30 min)
- **Práctica Mindfulness:** Invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo (20 min)
- **Comentar la experiencia** (15 min)
- **Práctica RAIN II. Dejemos que las cosas sean como realmente son** (10 min).

Cuando ocurre un sufrimiento primario hacemos una resistencia (rechazo) que ocasiona un sufrimiento secundario. La práctica RAIN ayuda a progresar en la aceptación, se deja de aumentar la frustración y la ira. Es nuestra relación con lo que nos resulta difícil y desagradable la que nos mantiene estancados en el sufrimiento, no los sentimientos y sensaciones desagradables en sí mismos. Se presenta un poema de Rumi “la casa de los huéspedes”

- **Mesodermo Nuevo: principales órganos y patologías derivadas del mismo. Sentido Biológico y principales conflictos de las enfermedades más frecuentes** (60 min)

Mesodermo Nuevo: relacionado con la sustancia blanca, contiene los conflictos que tienen que ver con “desvalorización” buscando el sentido biológico de “moverse”. En la fase activa en cerebro y órgano ocurre destrucción celular, y en la fase de reparación en cerebro y órgano ocurre crecimiento celular. Se exponen los órganos y patologías más frecuentes relacionados con esta capa explicando los conflictos emocionales y su sentido biológico: Obesidad y Sobrepeso, Anemias, Afectación de Leucocitos y Plaquetas, Hipercolesteronemia e Hipertrigliceridemia, Varices, Linfoma, Hipertensión Arterial, patología Cardíaca, Osteoporosis, Pie Plano, Pie Cavo, Hallux Valgus, Ligamentos de Tobillo, Rodilla, Meseta Tibial, Menisco, Cadera, Cuello de Fémur, Sacro, Cóccix, Columna Lumbar, Lumbago, Ciática, Columna Dorsal, Espondilitis Anquilosante, Hipercifosis, Hiperlordosis, Columna Cervical, Artrosis Cervical, Escoliosis, Fibromialgia, Hombro (clavícula-escápula-húmero), Codo, Epicondilitis, Canal Carpiano,

- **Descanso** (20 min)
- **Práctica de Camino al Inconsciente** (20 min)
- **Comentar la experiencia** (15 min)
- **Ectodermo: principales órganos y patologías derivadas del mismo. Sentido Biológico y principales conflictos de las enfermedades más frecuentes** (30 min).

Ectodermo: relacionado con la sustancia gris, contiene los conflictos que tienen que ver con “Problemas en el territorio” (miedo, pérdida, marcaje, enfado) buscando el sentido biológico de “relacionarse”. En la fase activa en cerebro y órgano ocurre destrucción celular, y en la fase de reparación en cerebro y órgano ocurre crecimiento celular. Se exponen los órganos y patologías más frecuentes relacionados con esta capa explicando los conflictos emocionales y su sentido biológico: Sinusitis, Diabetes tipo I y tipo II, Dermatitis (conflictos de separación), Psoriasis, Vitiligo, Alopecia, Córnea-Conjuntiva-Cristalino, Cuerpo Vítreo y Retina, Defectos de Refracción, Bronquitis, Laringitis, Arterias Coronarias, Venas Coronarias, Cistitis, Cefalea, Parkinson, Alzheimer, Alergias.

- **Transgeneracional: introducción, nomenclatura básica para el diseño de un árbol genealógico, columnas básicas de afinidad, conceptos básicos que definen las relaciones entre las fechas de un árbol genealógico. Factores**

importantes y situaciones clave que determinan las relaciones entre los miembros de un clan familiar (30 min)

A través de las generaciones podemos estudiar los programas que nos hacen vivir situaciones repetitivas o excesivas. Es una oportunidad para tomar consciencia de nuestra interrelación con nuestro clan y con nuestro entorno, y comprender que la información no se pierde, se transmite de padres a hijos con el objetivo de que alguien del clan pueda liberar y transformar tal información: los hechos se reviven en situaciones similares para poder darles una nueva lectura, gestionarlos desde una nueva comprensión y así liberar al clan. Se presentan los fundamentos e historia de la genealogía y se explica como hacer el árbol genealógico de cada familia, y qué datos se recomiendan recoger en cada uno de ellos para que sea útil en la terapia emocional. Se explican las Columnas de Afinidad y los conceptos básicos de Doble, Línea Maestra, Heredero Universal, Fantasma, Incesto Simbólico y Gemelo Simbólico.

- **Conclusiones (5 min)**
- **Práctica de Mindfulness de Color Compasión (15 min)**
- **Comentar la experiencia (10 min)**
- **Prácticas recomendadas (10 min)**
 - Observa tus conflictos emocionales que relacionan tu cuerpo con tus enfermedades. Practica una vez por semana el Camino al Inconsciente para la comprensión y resolución de los conflictos emocionales.
 - Práctica formal MF para padres: Invitar a la Dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo, Color Compasión.
 - Práctica informal MF para padres: calendario de actividades desagradables, ejercitar las 8 actitudes MF en la vida cotidiana.
 - Práctica familiar MF: ANEXO 5
 - Pasa la taza
 - Un acto radical de bondad

5.6.- SESIÓN 6: PRINCIPALES EGOS DE LA ASTROLOGÍA EGOICA. HO'OPONOPONO.

- **Dificultades de la práctica en casa** (30 min)
- **Práctica estiramiento: los movimientos Dharmicos** (10 min)
- **Práctica Mindfulness: Indagación atenta del estrés y la ansiedad en sí mismo** (20 min)
- **Comentar la experiencia** (15 min)
- **¡Viva la mente que vagabundea!** (10 min)

El objetivo no es impedir que divague la mente, sino tomar consciencia de cuando ocurre para desarrollar la capacidad de reconocer que ha sucedido y aceptarlo sin preocuparnos, detenerse el tiempo necesario para averiguar donde se encuentra su mente en ese momento, dejar que se vayan los pensamientos que ocupan la mente. Con suavidad y delicadeza, volver a centrar la atención en la respiración. No es un error ni un defecto, sencillamente es lo que hacen las mentes.

- **Definición de Ego. Principales Egos en luz y en sombra I** (30 min)
Ego es una estructura estática y repetitiva que evita que te expreses en luz. Puede ser una acción, un pensamiento, o un sentimiento. Hay muchos modelos Egoicos o formas de ser que consumen la vitalidad, la libertad y el derecho a ser feliz. Cuando vivimos en el Ego sufrimos. Vivir en el mundo de los Egos es vivir en el mundo de “parecer” y no en el “ser”, vivir en el mundo de los Egos es vivir en el determinismo, la dicotomía y la división, libre de Egos alcanzamos la mente cuántica y la oportunidad de vivir construyendo nuestro futuro. Vivir en el mundo de los Egos es vivir en el mundo del “tener” “necesitar” “me falta”. Libres de Egos tenemos la oportunidad de “ser”
Se entrega una hoja individualizada a cada asistente con los principales Egos según su carta astral natal. Se comentan los diferentes Egos de cada signo astrológico, explicando la expresión en luz y en sombra para cada uno de los mismos: Aries (Ego cobarde-autoritario-competitivo), Tauro (Ego tozudo-posesivo-envidioso-materialista-acomodado), Géminis (Ego ignorante-disperso), Cáncer (Ego dependencia-cuidador), Leo (Ego egocéntrico-orgullosa-megalómano), Virgo (Ego crítico-prejuicioso-exigente).
- **Descanso** (20 min)
- **Principales egos en luz y en sombra II** (30 min): Libra (Ego dividido-comparativo), Escorpio (Ego controlador emocional), Sagitario (Ego idealista-utópico-disperso), Capricornio (Ego estricto-rígido-tirano-ambicioso), Acuario (Ego rebelde-extremista-libertario), Piscis (Ego salvador-víctima-aislado-retirado del mundo-oculto-pasivo)
- **Práctica Mindfulness: Indagación atenta de los Egos** (15 min). Durante esta práctica se realiza la autoobservación de los Egos.
- **Comentar la experiencia** (10 min)
- **La Autoobservación y la Autocorrección. Como conectarse al SER** (15 min).

La consciencia es la clave del crecimiento espiritual, debe ser un ejercicio continuo de sanación interior diaria y de corrección. Se puede trabajar con los “espejos” “polaridades” y “los Egos”. La autoobservación permite hacer continuas tomas de consciencia. Para ello, la meditación es fundamental, pues calma nuestra mente y nos permite la conexión al SER. El ayuno, el ejercicio físico, la meditación y la alimentación son claves para la conexión al SER.

- **Ho'oponopono: el perdón. Definición, historia, proceso, y resultados.**

Se presenta la historia y fundamentos del Ho'oponopono, desde el terapeuta hawaiano Ihaleakala Hew Len. Significa "amarse a uno mismo". Hay un Ho'oponopono Interpersonal (sistema huna) y otro de Autoindentidad. El proceso es pedir a la Divinidad-Ser Superior que limpie en nosotros lo que está contribuyendo para el conflicto en cuestión: "lo siento mucho" "perdóname" "te amo" "gracias". Es una conversación con nuestra mente subconsciente que es la responsable de las memorias. Estamos pidiendo a la divinidad que cancele programas en mí para que sean cancelados también en las otras personas.

- **Práctica de Ho'oponopono con MF** (15 min): con metodología MF se realiza práctica con un conflicto personal de cada asistente.
- **Comentar la experiencia** (10 min)
- **Conclusiones** (5 min)
- **Prácticas recomendadas** (10 min)
 - o Observa tus egos,
 - o Práctica formal MF para padres: Indagación atenta del estrés y la ansiedad en sí mismo, Indagación atenta de los Egos, Práctica Ho'oponopono
 - o Práctica informal MF para padres: ejercicio atento
 - o Práctica familiar MF: ANEXO 5
 - Conciencia de la respiración mientras de mueves y estás tumbado
 - La estrella especial

5.7.- SESIÓN 7: VIVIR DESDE AL AMOR. EL APEGO. EL DOBLE CUÁNTICO

- **Dificultades de la práctica en casa** (30 min)
- **Práctica Mindfulness: Atención al apego** (20 min)
- **Comentar la experiencia** (15 min)
- **Impermanencia, Sufrimiento, No-Self** (10 min). Se explican los tres factores fundamentales de la tradición, y cómo con la práctica de MF se vuelven más experienciales y menos conceptuales
- **Vivir desde al amor: investigaciones del Dr. Hawkins** (15 min).

Se revisa la diferencia entre emoción y sentimiento y se exponen las investigaciones del Dr. David Hawkins sobre los campos de energía en los humanos. Estableció como cada una de nuestras emociones se corresponde con un valor específico (prueba muscular y kinesiología). Se presenta la lista de actitudes y emociones de su Mapa de la Conciencia con sus valores numéricos del 1-1.000. La cifra de este mapa representan una progresión logarítmica. Todos los niveles por debajo de 200 son destructores de vida, tanto en individuo como en la sociedad, y todos los niveles sobre 200 son expresiones constructivas de poder. El nivel decisivo de 200 es el umbral que divide las áreas generales entre fuerza y poder. El Dr. Hawkins pudo determinar que el cuerpo se fortalece o debilita dependiendo del nivel y la emoción. En la medida en que una mayor cantidad de individuos eleven el nivel de la emoción en la que viven, serán capaces de compensar a una mayor cantidad de individuos que viven emociones que calibran por debajo de los 200. Si subimos nuestro nivel energético sentimental conectamos con sentimientos elevados. Las personas con alto nivel energético sentimental interaccionan con personas de bajo nivel energético emocional (nivel de masa crítica): oportunidad para que personas a nuestro alrededor tomen consciencia y despierten (“rastros energéticos”).

- **Definición de apego, evolución del apego en los bebés y en niños, determinantes del apego en bebés y en niños. Rol materno y paterno, evolución del apego y estilos de crianza** (20 min).

Se presenta la definición del apego como una vinculación afectiva intensa hacia alguien/algo, y se siente que si se pierde el alguien/algo no puede vivir y ocasiona un sufrimiento intenso.

Se hace diferencia entre el apego de los bebés y niños, y el de los adultos. El apego de los bebés es un mecanismo de supervivencia, el niño nace programado para que sus necesidades básicas sean cubiertas, entre ellas está la necesidad de establecer vínculos afectivos. Los bebés establecen el vínculo hacia el año de vida, y puede cambiar a lo largo de la vida la figura del apego.

Se explica como es el comportamiento de los niños sobre el apego y como es el de la madre que establece el apego hacia el bebé desde el nacimiento. Se revisan los diferentes tipos de apego (seguro, resistente, evasivo, desorganizado) y sus características. Se explica la evolución del apego de los bebés desde el nacimiento hacia su independencia, y los determinantes de apego. Se realiza un Rol-play con los asistentes para explicar la evolución del apego, los roles paterno y materno, y los estilos de crianza.

- **El apego: decisión voluntaria de los adultos. Apego activo y apego pasivo. Las dos caras del apego: emoción positiva y negativa. La raíz del apego** (20 min).

Se explica la diferencia con el apego de los niños, aunque está determinado en la infancia. Se revisan los conceptos de apego activo y apego

pasivo, y las dos caras de apego: emoción positiva y la emoción negativa. Se expone la causa profunda del apego: desamor hacia uno mismo, en realidad nos movemos en relaciones de dependencia, y como la raíz de apego se trabaja con la “impermanencia”, la “insatisfacción” y el “no yo”

- **Descanso** (20 min)
- **Definición del desapego. Relaciones de dependencia. Bases para el desapego. Proceso del desapego** (20 min)

Desapego es el poder de controlar la parte emocional, no es abandonar, no es desamor, no es manipulación, es responsabilidad hacia nosotros. Se hace ejercicio práctico individual para que cada uno reconozca sus apegos. Se exponen las bases de desapego y el proceso paso a paso para desapegarse, así como la integración de recursos en el desapego basados en el uso del MF.

- **Definición del doble cuántico de Garnier. Definición de sincronicidades. Proceso de conexión con el doble cuántico.**

El doble cuántico es nuestro “yo” en otra dimensión, un “cuerpo energético” que se comunica con el “cuerpo físico”. Garnier explica el fenómeno por el desdoblamiento del tiempo, que nos da como resultado el hombre que vive en el tiempo real y el hombre cuántico, un tiempo imperceptible con varios estados potenciales. Nuestro doble cuántico es un estado de creación continua desde la consciencia plena. Se trata de escoger la mejor opción disponible para beneficio nuestro y de nuestro planeta. Entre el yo consciente y el yo cuántico se da un intercambio de información que nos permite anticipar el presente a través de la memoria de futuro. Podemos comunicarnos con el doble cuántico por aperturas imperceptibles entre los dos tiempos, justo antes de conciliar el sueño o en cualquier momento del día.

Hay que usar la creatividad con la intención y una emoción intensa para comunicarse con el yo cuántico y tener la total confianza que te lo va a resolver de la mejor manera posible.

No existe la casualidad, sino la sincronidad, desde Jung que acuñó el término sincronicidad: unión de los acontecimientos interiores y exteriores de un modo que no se puede explicar pero que tiene cierto sentido para la persona que lo observa. Suele ser inesperado, pero en el momento exacto, debemos estar receptivos y atentos. Se expone el proceso de conexión con el doble cuántico y la petición correspondiente.

- **Práctica Doble Cuántico MF** (20 min). Previa a la práctica cada persona escribirá en un papel un objetivo deseado. Será algo concreto que desee conseguir, y escribirá con detalles como se desarrollará en el tiempo, con qué recursos contará para realizarlo, considerando no implicar a terceras personas. En la práctica se visualizará el objetivo deseado, con intención, y con un potente sentimiento que se consigue con la práctica MF.
- **Comentar la experiencia** (10 min)
- **Conclusiones** (5 min)
- **Prácticas recomendadas** (10 min):
 - Observa y practica vivir desde el amor, observa el apego y tus relaciones, y practica el desapego
 - Práctica formal MF para padres: Atención al apego, Doble Cuántico
 - Práctica informal MF para padres: Atención plena a las relaciones, conexión atenta.
 - Práctica familiar MF: ANEXO 5

5.8.- SESIÓN 8: SANAR A NUESTROS PADRES

- **Dificultades de la práctica en casa** (30 minutos)
- **Práctica Mindfulness: la meditación del amor bondadoso** (20 min)
- **Comentar la experiencia** (15 min)
- **Trabajar con la resistencia: ¿Qué se puede hacer cuando no sientes amor?** (10 min).

Observa con consciencia estos sentimientos, reconócelos, trabaja con ellos como parte de tu práctica, y observa si te aproximas o te alejas de la bondad. Investiga desde el MF con curiosidad qué te impide abrir el corazón a la compasión y el amor por los demás. Cuando no puedas expandir la bondad a personas difíciles recuerda que: una mente enfadada o que odia es una mente que sufre, en lugar de juzgar podemos pensar en los conflictos como “acciones inadecuadas emprendidas por alguien inconsciente y probablemente temeroso”; además piensa que “nosotros somos persona difícil para otros”

- **Importancia de nuestra “madre”. Implicaciones en nuestra vida de nuestra primer relación materna** (10 min)

La madre es el alimento emocional, nuestro temperamento, estados de ánimo, como damos y recibimos amor, como empatizamos hacia los demás (comprender, aceptar, respetar), nuestras necesidades emocionales, y nuestra seguridad emocional. Nuestra niña interior será de adulto nuestra madre interior.

- **Descubrir los rasgos positivos y negativos de nuestra experiencia materna** (se entrega a cada uno una hoja individualizada con la experiencia materna según la carta astral natal), así como nuestro apego y su evolución con ella y la interacción del apego y el estilo de crianza recibido (20 min)

En la hoja individualizada están los rasgos positivos y negativos de nuestra madre según la astrología Egoica (carta astral natal). Cada persona descubrirá y tomará consciencia de los mismos, así como del tipo de apego hacia la madre y como ha ido evolucionando. El estilo de crianza es de gran influencia: autoritario, permisivo, sobreprotector, negligente, democrático, parentalidad positiva, cuántico.

- **Práctica de conectar con la madre** (20 min). Es una práctica de hipnosis regresiva en la que se descubrirán sentimientos y conflictos vividos en la infancia con la madre.
- **Reconocer a nuestra niña y madre interior para conocer nuestro temperamento, estado de ánimo y reacciones emocionales. Buscar nuestras proyecciones de madre en nuestras relaciones** (20 min)

Después de la práctica, con los rasgos descubiertos, cada persona tomará consciencia del parecido con su madre, y como ha marcado estos rasgos hasta el día de hoy su temperamento, su estado de ánimo y sus reacciones emocionales. Igualmente tomará consciencia de cuantas personas se rodea parecidas al carácter de su madre (“buscando a mamá en esposa/pareja/amante).

- **Descanso** (20 min)
- **Significado de nuestro “padre”. Implicaciones en nuestra vida de nuestra primer relación paterna** (10 min)

El padre simboliza nuestra voluntad más profunda, nuestras decisiones, nuestro poder personal, y nuestra individualidad. Nuestro “niño interior” será nuestro “futuro padre”

- **Descubrir los rasgos positivos y negativos de nuestra experiencia paterna** (se entrega a cada uno una hoja individualizada con la experiencia paterna según

la carta astral natal), así como nuestro apego y su evolución con él y la interacción del apego y el estilo de crianza recibido (20 min)

En la hoja individualizada están los rasgos positivos y negativos de nuestro padre según la astrología Egoica (carta astral natal). Cada persona descubrirá y tomará consciencia de los mismos, así como del tipo de apego hacia el padre y como ha ido evolucionando. El estilo de crianza es de gran influencia: autoritario, permisivo, sobreprotector, negligente, democrático, parentalidad positiva, cuántico.

- **Práctica de conectar con el padre (20 min):** Es una práctica de hipnosis regresiva en la que se descubrirán sentimientos y conflictos vividos en la infancia con el padre.
- **Reconocer a nuestro niño y padre interior para conocer nuestra voluntad, capacidad de decisión y poder personal. Buscar nuestras proyecciones de padre en nuestras relaciones (20 min)**

Después de la práctica, con los rasgos descubiertos, cada persona tomará consciencia del parecido con su padre, y como ha marcado estos rasgos hasta el día de hoy su voluntad, decisiones y poder personal. Igualmente tomará consciencia de cuantas personas se rodea parecidas al carácter de su padre (“buscando a papá en esposo/pareja/amante”).

- **Conclusiones (5 min)**
- **Resumen de prácticas recomendadas de las 8 sesiones (10 min)**
 - Prácticas no Mindfulness:
 - Descubrir tus espejos
 - Practicar las cuatro emociones básicas
 - Observar tu autoestima y tu comunicación emocional
 - Observa tus conflictos emocionales que relacionan tu cuerpo con tus enfermedades
 - Camino al inconsciente
 - Observa tus pensamientos como acontecimientos mentales
 - Practicar las posiciones perceptivas
 - Patrones de comunicación
 - Polaridades
 - Observa tus Egos
 - Observa y practica vivir desde el amor
 - Observa el apego y tus relaciones, y Practica el desapego
 - Práctica formal MF para padres:
 - Comer con atención plena
 - Escáner corporal
 - Autoestima
 - Atención a la respiración
 - Atención al rechazo y etiquetar el objeto
 - Invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo
 - Color Compasión
 - Relacionarse con los pensamientos como acontecimientos mentales
 - Polaridades
 - Indagación atenta del estrés y la ansiedad en si mismo,
 - Indagación atenta de los Egos
 - Práctica Ho’oponopono

- Atención al apego
 - Práctica Doble Cuántico
 - Práctica informal MF para padres:
 - Atención plena a actividades rutinarias
 - Actitudes MF
 - Escucha atenta
 - Prestar atención al dolor
 - Calendario de actividades agradables
 - Caminar con atención plena
 - Calendario de actividades desagradables
 - Ejercitar las 8 actitudes de MF en la vida cotidiana
 - Sistema de alarma temprana
 - Ejercicio atento
 - Atención plena a las relaciones, conexión atenta.
 - Práctica familiar MF: ANEXO 5
 - La simpatía.
 - Ayudando a marcos
 - El espejo estropeado
 - El origen de la felicidad
- ¿Y ahora qué?

6.- SISTEMA DE EVALUACIÓN

Para poder verificar si se han conseguido los objetivos planteados en el PROGRAMA MINDFULNESS Y SANACIÓN EMOCIONAL PARA LA FAMILIA: DESPIÉRTAME, QUIERO SANARME” se incluye un sistema de evaluación formado por cuestionario **FFMO (Baer et al.,2006; Cebolla et al. 2012)** donde se mide la tendencia general a proceder con Atención Plena a partir de cinco habilidades: Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad. El cuestionario se realizará en la primera y última sesión para evaluar la evolución en el programa.

7.- BIBLIOGRAFÍA

- Alvear, D. 2015. Mindfulness en positivo. Editorial Milenio
- Cebolla, A., Garcia-Campayo, J., Demarzo, M. 2014. Mindfulness y ciencia. Alianza
- Corbera, E., Batlo, M. 2014. Tratado en Bioneuroemoción. El grano de mostaza
- Corbera, E., Batlo, M. 2014. Lecciones básicas en Bioneuroemoción. Curso CP1 Málaga Instituto Español de Bioneuroemoción.
- Corbera, E., Rubio, R. Visión cuántica del trasngeneracional. El grano de mostaza
- Daillie, L. 2014. La lógica del síntoma. Berangel
- Greenland, S.K. 2013.El niño atento. Desclee
- Hawkins, D.R. 2014. Dejar ir. El camino de la liberación. El grano de mostaza
- Kabat-Zinn, Jon. (2014) Padres conscientes, hijos felices. Editorial Faro
- Kaiser Greendand, S. (2013) El niño atento. Editorial Desclee de Brouwer
- Lantieri, L. (2009) Inteligencia emocional infantil y juvenil. Editorial Aguilar
- Rygaard, N.P. 2008. El niño abandonado. Guía para el tratamiento de los trastornos del apego. Gedisa
- Santos, J.S, Álvarez E. 2015. La descodificación del inconsciente. Supervivencia y Adaptación. Balnea.
- Santos, J.S. 2016. Conversaciones con el doble cuántico. En prensa.
- Segual, ZV., Williams, MG., Teasdale, JD,. 2013. Terapia Cognitiva basada en el Mindfulness para la depresión.
- Simón V.2015. La compasión: el corazón del Mindfulness. Sello
- Snel, E. (2013) Tranquilos y atentos como una rana. Editorial Kairós
- Stahl, B., Goldstein,E. 2010. Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica. Kairos.
- Teasdale, J. Williams, M. Segal, Z. 2015. El camino del Mindfulness. Paidos
- Willians, M., Penman, D. 2013. Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético. Paidos.

PAGINAS WEB

- <http://astrologiaegoica.com/moodle/index.php>. Formación online.

ANEXO 2: Rutinas diarias de atención plena que pueden incorporarse en el día a día familiar

Vaya incorporándolos de manera progresiva, divertida y adaptada a las necesidades y a la edad de los niños. Es importante recordar que todo lo que queremos que el niño integre antes tenemos que tenerlo integrado nosotros, por lo que practique antes, durante un tiempo, cualquier actividad que quiera incorporar en la rutina familiar.

A continuación encontrarás una serie de rutinas que se pueden ir incorporando poco a poco en el día a día de la familia. Es una guía, pudiendo adaptarlas o añadir otras nuevas en función de lo que os vaya funcionando, pero siempre con la intención de ir cultivando la fortaleza interior en el niño, teniendo experiencias auténticas y relajantes con su hijo.

- **Establecer un ritual de relajación en la cena.**
Como parte del ritual de la cena familiar puede encenderse una vela para que todos se concentren en silencio sobre su llama. La concentración sobre un objeto ayuda a la mente a trasladarse a un estado de tranquilidad y de claridad más profundo. Antes de empezar a comer cada uno podría contar algo que agradecerle al día.

- **Crear un rincón de paz.**
Un rincón de paz o de tranquilidad es un lugar especial que se reserva para los miembros de la familia. Pueden visitarlo cuando necesiten tranquilidad y serenidad para restablecer el equilibrio interior y también cuando se sientan agobiados, estresados, enfadados o no puedan gestionar las emociones, es decir, en los momentos en que estar solo puede ayudar. Haga que la familia participe en el diseño de este espacio. Se puede incluir una fotografía del lugar tranquilo favorito del niño, elementos de la naturaleza, fotografías relajantes, música instrumental tranquila, diarios para escribir, libros de mandalas para colorear... El espacio debe ser lo suficientemente grande para que el niño pueda tumbarse, con cojines cómodos y un reproductor de música relajante o grabaciones de sonidos de la naturaleza. Si tiene niños pequeños, ofrézcales un momento de descanso, un momento para tranquilizarse en este rincón.

- **Escuchar música relajante.**
Las transiciones y otros momentos estresantes del día, como cuando te preparas para ir al colegio con tu hijo, son un momento perfecto para detenerse un instante y aprovechar el cambio de una actividad a otra. El sonido de la música suave puede cambiar la forma en que nos sentimos en estos momentos. Esta música puede escucharse como fondo pero aún es más eficaz hacer una “pausa musical”, detenerse unos tres minutos para escuchar con tranquilidad la música. Esto puede hacerse en los momentos de transición, cuando el niño está concentrado en algo y debe parar o cuando empiece a sentir los síntomas del estrés. Es sabido que la música relajante tiene una correlación directa con la disminución de la frecuencia respiratoria cardíaca y también puede cambiar nuestro estado emocional.

- **Hacer un hueco para el silencio y la tranquilidad.**
El silencio y la tranquilidad son un regalo para ti y tu familia; es algo sencillo pero poco frecuente en los hogares. Intenta encontrar momentos en el día para una breve pausa; detente, mantén silencio, respira profundamente, estando presente en el momento. Por ejemplo, si pones la radio cuando conduces puedes establecer la rutina familiar de estar unos minutos en silencio al principio y al final del trayecto, y pedir a los niños que se fijen en lo que sienten, oyen y ven durante este tiempo. Puedes ir o volver andando del colegio o a otros recados y estar en silencio una parte del camino. También puedes introducir más momentos de silencio en una actividad compartida, como preparar juntos la comida o envolver regalos. Y, en esos momentos de intimidad, raros pero preciosos, simplemente asistir a las expresiones sinceras de tu hijo. Estos momentos nos ayudan a mantenernos en contacto con nuestra vida interior.

- **Dirigir los sucesos violentos o perturbadores que presencié su hijo.**
Si tu hijo se ve expuesto inesperadamente a algo perturbador, (por ejemplo, viendo la televisión aparecen imágenes de noticias violentas o atemorizantes, o se cruzan con un accidente de tráfico o con una ambulancia con las sirenas encendidas), establezca como costumbre detenerse un momento y mandar pensamientos positivos o sanadores a aquellos que lo necesitan. En lugar de integrar la reacción de miedo estrés, tu hijo liberará gran parte de la angustia del momento a través de esta salida positiva.
Poder hablar con él de sus problemas y estar totalmente presente cuando escuches sus preguntas también resulta crucial para su manera de integrar y recordar un acontecimiento intimidante.

- **Respetar naturaleza y salir al aire libre.**
La naturaleza ofrece intensos momentos de tranquilidad, ya que nos conectamos con algo más grande que nosotros; nos llama a sentir nuestro cuerpo y cierra la fractura entre la mente y el cuerpo. Al nivel más básico, al aire libre hay más espacio para que los niños corran, griten y jueguen, liberando la energía acumulada y reprimida en su cuerpo debido a diversos factores de estrés. Podemos respirar más profundamente porque hay más oxígeno que en el interior de la casa y si contemplamos el horizonte o el cielo, ganamos la perspectiva necesaria para nuestro pequeño mundo, limitado por nuestros cuerpos y por la vida. La relación con la naturaleza es igual que cualquier buena relación, necesita desarrollarse con el tiempo, moviéndose hacia la intimidad y el respeto. Potenciar el contacto con la naturaleza ayuda a tu hijo a estar presente mediante la implicación de sus sentidos. Acabará conociendo el lugar en que se encuentra a través de su cuerpo y no sólo a través de su mente. Una buena manera de lograr este objetivo es centrarse en uno de los sentidos corporales o simplemente notar los cambios en las estaciones en el cielo nocturno. Puede ayudar a tu hijo a elegir un lugar tranquilo al aire libre y estudiar este sitio a medida que pasa el tiempo. Por ejemplo, podrías coger un árbol favorito cerca de vuestra casa y observar los cambios que se producen en cada estación del año. El objetivo es que desarrolle una conciencia del presente al aire libre, que sea consciente de su entorno con un nivel de detalle que trascienda a la manera relativamente indiferente con que nos relacionamos con la naturaleza.

- **Ayudar a comprender los indicios corporales.**

Cuando los niños son pequeños a menudo tienen la capacidad de sintonizar con las señales de su cuerpo. A medida que crecen reciben mensajes del mundo exterior para que desconecten esta sensibilidad natural. Sin embargo, antes de liberar el estrés primero es necesario “ser consciente de tener estrés”. Ayuda a tu hijo a interpretar estos síntomas de estrés con el “Cuestionario ¿Cómo me siento cuando estoy estresado?”. Es importante que primero como padre adquieras esta capacidad de percibir los cambios en tu cuerpo y de ser consciente de los síntomas de estrés.

- **Aprovechar el momento de contar cuentos.**

Leer un cuento a tu hijo puede ser una manera estupenda de experimentar un momento contemplativo, en especial si se hace a propósito. Cuando se lee un libro el ritmo se frena inmediatamente, lo cual proporciona momentos para detenerse un poco. También se escuchan las voces de cada uno y es posible notar las emociones que se agitan dentro. Pueden producirse muchas oportunidades para que el cuento les lleve a un lugar más profundo. Y, quizá descubra un problema que te está afectando a ti o a tu hijo. A los niños también les encanta releer un libro muchas veces. Esto tiene un efecto similar a lo que queremos cultivar con los ejercicios contemplativos que va enseñar a su hijo. La repetición, como en el caso de leer un libro en voz alta a su hijo o escuchar una meditación guiada más de una vez, ayuda a reforzar un conjunto de vías neuronales en el cerebro que guarda la memoria para uso futuro.

“Cuestionario ¿Cómo me siento cuando estoy estresado?”

Marca lo que sientes cuándo estás estresado:

- Estoy nervioso
- Estoy inquieto
- Mi respiración es rápida
- Me tiemblan las manos
- Tengo las manos frías
- Me tiemblan las piernas
- Tengo los pies fríos
- El corazón me late deprisa y con fuerza
- Tengo una sensación de opresión en el pecho
- Me enfado con facilidad
- Me preocupan o me asustan cosas sin importancia
- Tengo ganas de llorar

- Tengo la boca seca
- Siento los músculos en tensión
- Tengo el estómago revuelto
- Estoy sudando
- Me cuesta dormirme
- Otros _____

*A partir de los 7 años. Antes de los 7 años nos puede servir de referencia para que nosotros les vayamos ayudando a identificar estas sensaciones cuándo se sienten estresados, por ejemplo, de la siguiente manera:

“Veó que estás inquieto. Vamos a ver cómo está tu cuerpo en este momento. Y según lo que puedas percibir en él puedes decirle. “Vamos a escuchar nuestro corazón a ver cómo está latiendo” y así le explicas que cuándo estamos nerviosos nuestro corazón va más deprisa. Así con cualquiera de los síntomas que percibas que tu hijo pueda estar sintiendo. Se trata de ir poniendo palabras a lo que percibes que tu hijo pueda estar sintiendo y él te va a decir si estás en lo cierto o no, a través del lenguaje verbal y el no verbal.”

ANEXO 3: Algunos consejos prácticos antes de enseñar Mindfulness a tus hijos

El requisito fundamental antes de comenzar a enseñar Mindfulness a nuestros hijos es comenzar la práctica personal. Es necesario experimentar las dificultades y los beneficios de la práctica formal diaria para así poder acompañar a los hijos y que sea desde la coherencia y la integración personal. No es coherente pedirles a ellos lo que no ven que nosotros ya realizamos en nuestra vida.

Por esta razón, es aconsejable no empezar a enseñarles a nuestros hijos, hasta que no llevemos al menos un mes de práctica formal diaria. Y comenzar poco a poco introduciendo pequeños cambios, no intentar enseñarles todo de golpe. Hacerlo de manera progresiva y de forma divertida y relajada para ellos.

A continuación se presenta una metáfora para explicar un enfoque inadecuado del aprendizaje de mindfulness.

Las tres vasijas defectuosas

Una vasija puede ser defectuosa de tres formas:

- Cuándo está boca abajo
- Cuándo tiene un agujero en el fondo
- Cuándo contiene veneno

Por más agua que viertas en ella, una vasija boca abajo siempre estará vacía, como el niño distraído que, pese a recordar partes y aspectos del entrenamiento de Mindfulness, nunca llega a hacerse una idea de la imagen global.

El niño, que pese a meditar no integra mindfulness en su vida cotidiana es como el recipiente perforado del que el agua se escapa apenas tratamos de llenarlo.

El niño afligido por una motivación hostil o equivocada es, por último, como la vasija que contiene veneno. El veneno contamina el agua y es, con mucho el peor de los problemas.

Si aclaramos nuestra motivación, podemos trabajar con los niños y convertirlos en un recipiente estable y boca arriba, es decir, abierto a nuevas experiencias y dispuesto a aprender.

CONSEJOS DE SENTIDO COMÚN

Hazlo sencillo

Hazlo divertido

No pierdas el sentido del humor

APLICACIONES PRÁCTICAS

- Busca un apoyo que te acompañe a lo largo del proceso (personas que mediten regularmente)
- Respeta los ritmos de tu hijo. No le obligues a avanzar más allá de su zona de confort.
- Recuerda cuándo medites con niños que por más que seas su padre/madre, son muchas las cosas que no sabes sobre su vida interna y externa. Avanza con cuidado cuándo habléis de cuestiones emocionales dolorosas y no temas buscar ayuda de un profesional si dicen algo que te inquieta o adviertes la presencia de mucho sufrimiento emocional.
- No te empeñes en que el niño medite, ni discutas de problemas emocionales si no quiere hacerlo.
- Deja a un lado cualquier juicio o análisis mientras practiques Mindfulness y comprométete con la experiencia.
- Establece fronteras para los niños de un modo que sea coherente con los principios de la atención consciente.
- Aprovecha cualquier ocasión que se te presente para comunicarte no verbalmente con un niño pequeño. Por ejemplo, si un niño está hablando en un momento en que no le corresponde, en lugar de pedirle que se calle, puedes establecer contacto visual con él, sonreír y ponerte el dedo en tus labios, taparte las orejas con las manos o señalar con el dedo la dirección hacia la que debe dirigir su atención.
- La señal de “silencio” o de “levantar la mano” es una herramienta de gestión eficaz que se puede aplicar también en casa. La idea es que, cuándo levantas la mano, todo el que te vea obre en consecuencia. Levantar la mano significa que no deben hablar y que sus ojos y oídos deben estar puestos en ti.
- Observa el modo en que te mueves y trata de hacerlo más lentamente. Esto además de divertido ayuda a los niños a moverse de un modo más deliberado y a tener más conciencia del lugar que ocupa su cuerpo respecto a los demás.
- Cuando practiques Mindfulness, tu atención y la del niño tienen que estar enfocadas en la misma actividad. Dirigiendo tu mente hacia el objeto de la práctica de la atención consciente (el tambor, la respiración, un animal de peluche sobre el vientre...) ejemplificarás el lugar en el que el niño debe centrar durante la práctica su atención.
- Sé lo más coherente que puedas e integra la atención consciente en tus actividades cotidianas. Tu práctica personal es lo más importante para que tus hijos también lo hagan.
- Date un respiro. Cultiva la paciencia y recuerda que existe una curva de aprendizaje. Que el Mindfulness es algo que se aprende con la práctica.

- Sé espontáneo y creativo cuándo practiques con tus hijos. Si se te ocurre alguna actividad diferente para integrar Mindfulness pruébala. Hay infinidad de actividades, desde: fregar los platos, doblar la ropa, hacer labores de la casa, jugar, responder al teléfono y trabajar en el ordenador.

Lo más importante para integrar Mindfulness en la familia, es que establezcas una rutina de meditación regular. Utiliza como brújula tu propia experiencia con la práctica para poder acompañar a tus hijos. Practica las actividades que te resuenen y con las que te sientas cómodo. Y si las cosas no funcionan bien inicialmente... no te preocupes y sigue practicando.

ANEXO 4: Guía para trabajar la relajación del cuerpo, la respiración profunda y la atención plena con los hijos.

¿Cómo explicar a los niños la Relajación del cuerpo?

1. Relajación muscular con niños de 5 a 7 años

“Vamos a compartir unos momentos especiales de tranquilidad un par de veces cada semana. Durante estos momentos vamos a practicar algunas cosas que podemos hacer cuando necesitemos relajar el cuerpo y tranquilizarnos”.

Dile a tu hijo que te gustaría empezar siempre estos momentos especiales con un ratito de silencio. Tocarás una campanilla y le pedirás que escuche el sonido hasta que se haya apagado, momento en el que tu hijo levantará la mano. Ten paciencia, en especial si tu hijo no está acostumbrado al silencio; puede que le lleve un tiempo percibir las posibilidades que le ofrece.

Explícale que le vas a ayudar a notar lo diferente que son las sensaciones en el cuerpo cuando estás preocupado por algo y cuando estás tranquilo. La siguiente actividad se basa en el juego creativo, que es la forma en que los niños de esta edad comienzan a entender el mundo. Para empezar: “Vamos hacer un pequeño viaje imaginario. Vamos a pensar que escalamos hacia lo más alto de una montaña... Nos ponemos las botas y los guantes (Ponte en pie, calza unas botas y unos guantes imaginarios) Muy bien, vamos allá... Sígueme. (Empieza tú a andar lentamente por la habitación) ¡oh!, nos hemos metido en un charco gigante lleno de barro... El barro es muy hondo... Nos estamos hundiendo hasta los tobillos... Cada paso es más difícil... Parece que se nos han pegado los pies... Casi no podemos sacarlos... Intenta coger una de las ramas del árbol que está encima de nosotros... Así. (Estira el brazo hacia arriba y tira con el puño cerrado hacia abajo) sigue, sigue... ¡Uf!. Ya hemos pasado. Vamos a sentarnos a descansar.”

Junto a tu hijo, explora las sensaciones vividas: “¿cómo sientes las piernas después de andar por el barro? ¿Cómo sientes los brazos cuando estabas tirando de las ramas del árbol? ¿Notaste algo en tu respiración o en los latidos del corazón? Vamos a tocarnos el pecho”.

“A veces podemos notar cambios en el cuerpo cuando estamos enfadados, preocupados, si hemos trabajado mucho, etc.. Sentimos las manos diferentes, se vuelven frías y húmedas, el corazón también puede latir más deprisa, la respiración también cambia, podemos hacer respiraciones cortas y rápidas y también contener la respiración...”

Explora otras sensaciones que cualquiera de los dos hayáis notado.

Ahora deja que tu hijo explore que siente en el cuerpo cuando está tranquilo:

“Vamos a imaginar que volvemos a donde estábamos, así que empezamos otra vez andar. (Comienza a andar despacio y detente). Mientras vamos andando nos

imaginamos que llegamos a una playa en una tarde de verano. Nos tumbamos, nos ponemos cómodos y sentimos la arena fresca en la espalda. (Tumbate). Intenta oír las olas, primero una, luego otra... Siente como te relajas sobre la arena... Disfruta de estar tumbado aquí un rato... (Quédate en silencio aproximadamente 10 segundos). Que bien... Ahora siéntate despacio y pregúntate: ¿cómo siento las piernas ahora? ¿Cómo siento los brazos y las manos? ¿Cómo siento la respiración y el corazón?

Las manos pueden estar calientes y respiramos más lenta y profundamente. Sientes las piernas y los brazos relajados. A lo mejor el corazón ahora late más despacio.

2. Relajación muscular con niños de 8 a 11 años

“Me gustaría compartir contigo unos momentos especiales un par de veces cada semana, sólo para estar en calma y tranquilos”. Durante estos momentos me gustaría saber si querrías practicar conmigo nuevas formas de pensar y actuar que nos van a ayudar a dominar el estrés; es decir, esos momentos en que estamos preocupados, enfadados, asustados o nerviosos. Vamos a aprender cómo podemos tranquilizarnos y controlar nuestras reacciones. He aprendido que cuando la mente está tranquila y el cuerpo relajado pueden pasar muchas cosas buenas: podemos prestar más atención, tomar decisiones mejores e incluso sentirnos más sanos y felices.

Dile a tu hijo que te gustaría empezar siempre estos momentos especiales con un rato de silencio. Toca una campanilla y le pides que escuche el sonido hasta que se haya apagado, momento en el que tu hijo levantará la mano; tú harás lo mismo. Ten paciencia, en especial si tu hijo no está acostumbrado al silencio; puede que le lleve un tiempo percibir las posibilidades que le ofrece.

Explícale que vais a pasar un rato notando qué siente el cuerpo cuando estáis preocupados o enfadados y después, cuando estáis tranquilos, notaréis la diferencia en las sensaciones del cuerpo. Puedes empezar de la siguiente manera:

“Me gustaría que pensáramos en un lugar al que hayamos ido varias veces o al que hayamos ido sólo una vez, en el que notarás una intensa sensación de paz”. Puede ser un sitio al que hemos ido hace poco o hace más tiempo. Recuerda que en ese lugar te sientes completamente relajado, tranquilo y en paz. ¿Estás pensando en algún sitio? ¿En cuál?

Ahora dile que te gustaría viajar con la imaginación a ese lugar tranquilo y especial. Puedes decir lo siguiente:

“Vamos a intentar ir a ese lugar especial con la imaginación. ¿Quieres probar? Cerramos los ojos y nos ponemos cómodos. Imagínate que ahora mismo estás en ese lugar tranquilo. (Haz una pausa de 10 segundos).

Mira alrededor. Observa los colores y las formas de todo lo que te rodea... Nota si oyes ruidos... Si percibes olores... Si alargas el brazo con la imaginación, nota lo que la mano está tocando y siéntelo... Deja que pasen unos instantes para estar realmente presente en este lugar especial hasta que suene la campanilla. (Espera unos 15 segundos hasta tocar la campanilla).

“Ahora vamos a volver lentamente a la habitación y abrimos los ojos” ¿Has podido imaginarte que estabas...? (Dar el nombre del lugar).

“¿Cómo te sientes ahora mismo? ¿Qué está pasando en el cuerpo?”

Intenta provocar que sus respuestas incluyan una respiración lenta y cómoda, los músculos relajados, un ritmo cardíaco más lento, una sensación de tranquilidad, etc. Hazle ver que estas son algunas señales del cuerpo que sentimos cuando estamos relajados.

Ahora pide a tu hijo que recuerde algún momento en los últimos días en que se haya sentido muy enfadado, estresado, asustado o nervioso.

Me gustaría que pensaras en algún momento de los últimos días en que te hayas sentido muy estresado, muy disgustado, o también preocupado, enfadado o asustado. Puede ser que una persona te haya disgustado o puede que te haya estresado o disgustado con un lugar, (como el patio del colegio), o una situación, (como un examen). Piensa durante unos momentos si hay algo que te gustaría compartir conmigo. (Detente unos instantes) ¿Se te ocurre alguna cosa? ¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas? ¿Qué ha pasado? (Habla con él y cuéntale algún momento en el que tú también te sentiste estresado).

Analiza con él los síntomas físicos del estrés utilizando el cuestionario “como me siento cuando estoy estresado” (ver más adelante).

“Mientras seguimos recordando estos momentos de estrés, vamos a pensar en lo que notamos en el cuerpo cuando estuvimos estresados. Toma el cuestionario y marca lo que recuerdas haber sentido en ese momento”.

Hazle ver que la mente y el cuerpo reaccionan de manera muy diferente cuando estamos estresados y que a veces podemos notar esas diferencias, pero no siempre; y también que lo que le molesta a una persona no tiene por qué molestar a otra.

3. Relajación muscular con niños de 12 años en adelante

Conceptos y habilidades que adquieren con este ejercicio:

- Compartirán cómo se sienten cuando están relajados y cuando están estresados.
- Practicarán la respiración abdominal profunda para relajar el cuerpo.
- Definirán el estrés como la respuesta del cuerpo, algo que percibe como un peligro.
- Identificarán las situaciones que activan la respuesta de estrés en el cuerpo.
- Relajarán el cuerpo mediante un ejercicio de relajación muscular progresiva y un examen corporal.

Preparar el escenario.

Comienza explicando a tu hijo lo siguiente:

“Estas últimas semanas he estado aprendiendo nuevas formas para tranquilizarme y dominar mejor mi estrés. Estaba pensando en si te gustaría probar esto conmigo. (Puedes preguntarle si le gustaría invitar algún amigo). Creo que es muy importante aprender a calmar la mente y a relajar el cuerpo cuando lo necesito; ¡ojalá! hubiera podido aprender a controlar mejor la mente y el cuerpo cuando estaba creciendo. Los científicos han descubierto que saber cómo dominar el estrés es importante para la salud, y que cuanto antes aprendamos a dominarlo, mejor. Dicen que esto tiene muchísimas ventajas: puede mejorar la atención para que nos concentremos mejor, nos ayuda a recordar las cosas, por ejemplo, en los exámenes, incluso podemos tomar excelentes decisiones, ser más creativos y, por supuesto, estar más sanos y felices. ¿Sabías que la principal razón para ir al médico es por alguna cuestión relacionada con el estrés?

¿Entonces te gustaría probar esto conmigo? Lo que me gustaría hacer primero es hablar sobre cosas que aparecen en el ejercicio; después haremos el ejercicio de relajación, y después charlaremos un rato sobre la experiencia. “Me gustaría que compartiéramos estos momentos de tranquilidad privados un par de veces cada semana. Después de que lo hagamos por primera vez tú decides si quieres continuar”.

Dile a tu hijo que te gustaría empezar siempre estos momentos especiales con un rato de silencio. Tocarás una campana y le pedirás que escuche el sonido hasta que se haya apagado, momento en el que tu hijo levantará la mano; tú harás lo mismo. Es posible que tu hijo no esté acostumbrado al silencio y puede que le lleve un tiempo percibir las posibilidades que le ofrece.

Ahora pide a tu hijo que recuerde algún momento los últimos días en que se haya sentido muy enfadado o estresado:

“Me gustaría que pensáramos en algún momento de estos últimos días en que nos hayamos sentido muy estresados, muy disgustados, o también preocupados, enfadados o asustados. Puede ser que una persona te haya disgustado o puede que te haya estresado o disgustado un espacio, como el autobús para ir al colegio, o una situación, como un examen. Vamos a pensar durante unos momentos si hay algo que nos gustaría compartir”.

(Detente unos instantes).

¿Se te ocurre alguna cosa? ¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas? ¿Qué ha pasado? Habla con él y cuéntale algún momento en el que tú también te has sentido estresado”.

Analiza con él la definición del estrés y sus síntomas físicos utilizando el cuestionario ¿cómo me siento cuando estoy estresado?

“Mientras seguimos recordando estos momentos de estrés, vamos a pensar en lo que notamos en el cuerpo cuando estamos estresados ¿cuáles son algunos de los síntomas del estrés?

Antes de enseñar el cuestionario “cómo me siento cuando estoy estresado”, mencionar algunos de estos síntomas. Después comparáis lo que compartís con lo que pone en el cuestionario. Fíjate en lo que concuerda con lo propuesto y en las cuestiones en las que no habíais pensado.

Hazle ver que la mente y el cuerpo reaccionan de manera muy diferente cuando estamos estresados y que a veces podemos notar estas diferencias, pero no siempre; y también que lo que le molesta a una persona no tiene por qué molestar a otra.

Explícale que el estrés no es tal hasta que el cuerpo lo siente y se produce una reacción fisiológica:

“El estrés es el resultado de lo que está sucediendo en el cuerpo. Las cosas que producen estrés, las personas, los lugares o los acontecimientos, no son el verdadero estrés hasta el momento en que la mente considera que si son estresantes y el cuerpo responde. El estrés es la respuesta del cuerpo a ciertas exigencias. Estas exigencias se llaman factores de estrés.

“Una situación que nos hace sentir estresados es, en primer lugar, algo que está fuera del cuerpo; puede ser una persona, un lugar o un acontecimiento. Si respondemos a esta persona, lugar o acontecimiento sintiéndonos enfadados y tensos, llamamos a estas cosas “activadores del estrés”. La situación activa una respuesta automática del cuerpo que se llama respuesta de “agresión, huida o inmovilidad”. Hablaremos de esto dentro de un rato. Por ejemplo, ¿cuáles son algunas de tus activadores del estrés más habituales?, o sea, ¿qué cosas son las que hacen que te enfades con más facilidad? La respuesta de agresión/huida/inmovilidad.

Explica a tu hijo por qué el cuerpo responde así cuando estamos estresados.

¿Te acuerdas de lo que hemos hablado acerca de las sensaciones en la mente y en el cuerpo cuando estamos disgustados? Esto sucede tanto si queremos como si no, siempre que creemos que estamos en peligro aunque el peligro no exista. Esto se llama a la “respuesta de agresión, huida o inmovilidad”. Esta respuesta aparece

automáticamente cuando creemos que estamos en peligro. ¿Qué crees que significa que aparezca algo automáticamente? (Detente un momento para hablarlo).

Si, significa que no tenemos que hacer que aparezca, simplemente aparece por sí solo. En realidad nacemos con la respuesta de “agresión, huida o inmovilidad”.

“Imagínate, por ejemplo, que estás andando por un bosque y de repente oyes un ruido, y antes de que te des cuenta ves un oso negro que te está mirando. Intenta imaginarlo. ¿Qué piensas que le pasaría a la mente y el cuerpo?

(Detente un momento para hablarlo).

“El corazón empezaría a latir más rápido para bombear más oxígeno a los músculos para que estés listo para la acción, puede que te sintieras mareado o sudoroso. Todos estos cambios están sucediendo porque la mente piensa: ¡peligro! estos cambios te ayudaría a luchar con el oso o a salir corriendo velozmente. En esta situación la reacción del cuerpo realmente te salvaría la vida, te prepara para luchar o para huir. También podrías quedarte inmóvil para mantenerse alejado del peligro o porque te sientes muy asustado. Pero imagina que, de pronto, el oso se da la vuelta y se aleja. ¡Menudo alivio!

“Has visto que esta reacción frente al peligro te puede ayudar en una situación realmente arriesgada. Por ejemplo, si vas a cruzar una calle con la luz verde para peatones pero un coche no se detiene y tienes que dar un salto para que no te pillen, entonces la respuesta de agresión, huida e inmovilidad es algo bueno; te puede salvar la vida”.

“Pero a veces pensamos que algo es un peligro aunque en realidad es una falsa alarma, como la situación en la que pensamos antes cuando nos sentíamos estresados. En ocasiones no podemos ver la diferencia y antes de que nos demos cuenta nos estamos preparando para enfrentarnos a un peligro inexistente. Cuando se activa la respuesta de estrés el cerebro libera muchos compuestos químicos, así tendremos fuerza para enfrentarnos a una situación peligrosa. Pero cuando ese peligro en realidad no existe, estos compuestos químicos nos debilitan, no nos dan más fuerza y empiezan a afectar a nuestra salud”.

“Por eso estamos compartiendo estos momentos juntos, en los que intentamos tranquilizar la mente y relajar el cuerpo. Podemos disminuir el número de falsas alarmas y aprender a cambiar nuestra reacción frente al estrés y, por tanto, a gestionar un poco más nuestras emociones”.

¿Cómo explicar a los niños la respiración abdominal?

I. Respiración abdominal a niños de 5 a 7 años

Explica a tu hijo que para aprender a calmar la mente y relajar el cuerpo cuando estamos enfadados es muy importante darse cuenta de cómo estamos respirando: una de las maneras para relajarse es respirar muy profundamente.

Dile a tu hijo que se tumbé cómodamente en el suelo y comience a prestar atención a su respiración. Colóquele un juguete blando y suave, (aproximadamente del tamaño del puño del niño), sobre el vientre para que vea que parte del cuerpo se levanta cuando inspira. Puedes decirle que el juguete es su amigo de respiración. Una de las maneras para saber si estamos respirando profundamente es ver que el vientre sube y baja, no sólo el pecho.

Puedes decirle:

“Respira hacia dentro y nota a donde va tu respiración. ¿Te sube el pecho? ¿Te sube otra parte del cuerpo? Ahora respira hacia fuera. ¿Qué parte del cuerpo se mueve?

“Cuando cogemos aire para respirar profundamente no sólo sube el pecho, sino también el vientre. Vamos a intentar llevar todo el aire hacia el vientre. Si lo conseguimos, se moverá el juguete. A ver si puedes moverlo hacia arriba cuando cojas aire y hacia abajo cuando lo sueltes.”

“Cogemos el aire contando hasta 4: 1,2, 3, 4.

Soltamos el aire: 1,2, 3,4.”

Repite lo anterior unas cuantas veces hasta que tu hijo pueda subir el juguete colocado sobre el vientre en la inspiración y bajarlo en la expiración. Si no puede llevar toda la respiración hacia el abdomen, ayúdele colocando la mano con suavidad sobre el juguete.

Explícale que cuanto más aire cogemos, mejor resulta para el cuerpo. Y pasa lo mismo cuando soltamos el aire. Respirar profundamente es bueno para el cuerpo. Intentamos coger todo el aire que podemos y también soltar todo el aire que podemos; esto ayuda a que el cuerpo funcione mejor. Es como si diésemos al cuerpo la comida que necesita para estar sano.

II. Respiración abdominal a niños de 8 a 11

Explica a tu hijo que para aprender a calmar la mente y a relajar el cuerpo cuando estamos enfadados es muy importante darnos cuenta de cómo estamos respirando:

“Una de las maneras para relajarse es respirar muy profundamente; sin embargo, como la respiración es algo que hacemos sin pensar no solemos prestarle mucha atención y no sabemos si estamos respirando profundamente o no”.

Indícale que durante unos momentos vamos a fijarnos en cómo estamos respirando: “Vamos a sentarnos cómodamente. Podemos cerrar los ojos y relajarnos. Ahora empieza a notar como entra y sale el aire. Entra y sale”. (Detente mientras tu hijo inspira y espira varias veces).

“Cuando coges aire, fíjate si entra por la nariz... O por la boca... Fíjate si el pecho se hincha cuando lo tomas. ¿Hay otras partes del cuerpo que suben? Cuando sueltas el aire fíjate en qué parte del cuerpo se está moviendo”.

Dile a tu hijo que abra los ojos y comenta con él lo que ha notado.

Indícale que una de las maneras para saber si estamos respirando profundamente es ver si el vientre sube y baja, no sólo el pecho. Puedes decirle:

“Cuando respiramos no siempre lo hacemos profundamente. Vamos a hacer un experimento: extiende el brazo hacia delante, súbelo más arriba del hombro y estira el dedo índice como si estuvieras apuntando a algo. Ahora mueve el dedo de un lado a otro como si fuera un limpiaparabrisas. Hazlo unas cinco veces”.

Enséñale como se hace y espera a que tu hijo lo intente.

Ahora pregúntale qué ha pasado con su respiración durante el experimento.

Puedes decirle: “¿Que has notado en la respiración durante el experimento? ¿Estabas respirando o conteniendo la respiración? ¿Se movía el vientre o sólo el pecho?”

En este experimento es muy habitual contener la respiración o hacer respiraciones cortas, por lo cual puedes aprovechar para mencionarle que en la vida diaria a menudo no respiramos tan profundamente como deberíamos para relajar el cuerpo y concentrar la mente.

“En la vida diaria hay muchas cosas que interfieren en la manera en que respiramos: no nos dejan respirar profundamente, tanto si nos damos cuenta como si no. Cuando estamos distraídos, estresados o enfadados, no solemos llenar de aire los pulmones y tomar el oxígeno necesario para que el cuerpo se mantenga sano”.

(Infla un globo hasta un cuarto de volumen).

“Te voy a enseñar lo que quiero decir con este globo. Cuando no respiramos profundamente, cuando sólo se mueve el pecho y no el vientre, estamos llenando los pulmones sólo una cuarta parte, como este globo. Pero cuando respiramos profundamente llenamos completamente los pulmones, (infla todo el globo), y eso hace que se hinche el vientre y el aire se expanda en todas las direcciones, como en este globo. Cuando los pulmones están llenos de aire tenemos todo el oxígeno necesario para que el cuerpo funcione. También es importante soltar todo el aire de los pulmones. Respirar profundamente nos mantiene sanos y también nos relaja”.

Ahora intenta practicar la respiración profunda:

“Vamos a colocar las manos sobre el abdomen y a ver si se hincha cuando cogemos aire y si se hunde cuando lo soltamos. ¿Estás listo? Aire dentro: 1, 2,3, 4,5, y fuera: 1, 2,3, 4,5.

Cuando respiramos muy profundamente el pecho y el vientre suben.

Éste tipo de respiración se llama respiración abdominal o diafragmática. El diafragma es un músculo que separa los pulmones de los órganos que están debajo, como el estómago. Cuando respiramos abdominalmente utilizamos el diafragma para hacerle más sitio a los pulmones y así pueden coger más aire.”

Ahora inténtalo de nuevo.

“Vamos a intentarlo otra vez. Inspira contando hasta 5: 1, 2,3, 4,5. Espira: 1, 2,3, 4,5.”

Repítelo unas cuantas veces hasta que tu hijo suba el vientre en la respiración y lo hunda en la expiración.

Si no lo puede hinchar con la respiración, ayúdale colocando la mano con suavidad sobre el abdomen.

III. Respiración abdominal con niños de 12 años en adelante

Explica a tu hijo que para aprender a calmar la mente y a relajar el cuerpo cuando estamos estresados es muy importante darse cuenta de cómo estamos respirando. Sin embargo, cuando la respiración es algo que hacemos automáticamente no solemos prestarle mucha atención, aunque la respiración nos aporta todo tipo de cosas necesarias: energía, claridad de pensamiento y mejor salud. Además, cuando aprendemos a trabajar con nuestra respiración podemos cambiar nuestro estado de ánimo o liberar el estrés acumulado en el cuerpo. Dile a tu hijo que durante unos momentos vais a fijaros con detenimiento en cómo estamos respirando. Pídele que realice el siguiente experimento para empezar a sintonizar con su respiración y para aprender algo más acerca de ella.

“Una de las maneras para relajarse es respirar muy profundamente. Y, sin embargo, como la respiración es algo que hacemos automáticamente no solemos prestarle mucha atención y no sabemos si estamos respirando profundamente o no”.

“Cuando respiramos no siempre lo hacemos profundamente. Vamos a hacer un experimento: extiende el brazo hacia delante, súbelo más arriba del hombro y estira el dedo índice como si estuvieras apuntando algo. Ahora mueve el dedo de un lado al otro como si fuera un limpiaparabrisas. Hazlo unas cinco veces”.

Enséñale cómo se hace y espera a que tu hijo lo intente. Ahora pregúntale ¿qué ha pasado con su respiración durante el experimento? Puedes decirle:

“¿Que has notado en la respiración durante el experimento? ¿Estabas respirando o conteniendo la respiración? ¿Se movía el abdomen o sólo el pecho?

En este experimento es muy habitual contener la respiración o hacer respiraciones cortas por lo cual puedes aprovechar para mencionarle que en la vida

diaria a menudo no respiramos tan profundamente como deberíamos para relajar el cuerpo y concentrar la mente.

“En la vida diaria hay muchas cosas que interfieren en la manera en que respiramos: no nos dejan hacerlo profundamente, tanto si nos damos cuenta como si no. Cuando estamos distraídos, estresados o enfadados no solemos llenar de aire los pulmones y tomar el oxígeno necesario para que el cuerpo se mantenga sano”. (Infla un globo hasta un cuarto de volumen).

“Te voy a enseñar lo que quiero decir con este globo. Cuando no respiramos profundamente, cuando sólo se mueve el pecho y no el vientre, estamos llenando los pulmones sólo una cuarta parte, como este globo. Pero cuando respiramos profundamente llenamos completamente los pulmones, (infla todo el globo), y eso hace que se hinche el vientre y el aire se expanda en todas las direcciones, como en este globo. Cuando los pulmones están llenos de aire tenemos todo el oxígeno necesario para que el cuerpo funcione. También es importante soltar todo el aire de los pulmones”.

Explícale que cuanto más oxígeno inhalamos en cada inspiración, mejor resulta para el cuerpo, porque nos mantiene más sanos y nos proporciona la energía necesaria. Con la expiración pasa lo mismo; cuando exhalamos liberamos dióxido de carbono, y cuanto más dióxido de carbono expulsemos más sanos estaremos. Después volvemos a empezar el ciclo: introducimos aire fresco en los pulmones con la inhalación y expulsamos el aire viciado en forma de dióxido de carbono con la expiración. Respirar profundamente, coger y soltar todo el aire que podamos, resulta beneficioso para el cuerpo. Es como si le diésemos al cuerpo la comida que necesita para estar sano.

Pero a veces, si acumulamos mucho estrés en el cuerpo, se nos olvida respirar de esta manera, especialmente a medida que envejecemos.

Ahora intenta practicar la respiración profunda:

“Vamos a respirar por la nariz, con la boca cerrada, y a colocar las manos sobre el abdomen a ver si se hincha cuando cogemos aire y si se hunde cuando lo soltamos.

¿Estás listo?

Aire dentro: 1, 2,3, 4,5, y fuera: 1, 2,3, 4,5.

“Cuando respiramos muy profundamente el pecho y el abdomen suben. Éste tipo de respiración se llama respiración abdominal o diafragmática. ¿Sabes lo que es el diafragma? (Detente un momento para hablarlo).

“El diafragma es un músculo que separa los pulmones de los órganos que están debajo, como el estómago. Es una lámina delgada de fibras musculares que se extiende de lado a lado y de delante atrás. Tiene forma de cúpula. Cuando inhalamos el diafragma se aplana y se tensa y cuando exhalamos el diafragma vuelve a su posición de reposo, justo entre los pulmones. Cuando respiramos abdominalmente utilizamos el diafragma para hacerle más sitio a los pulmones y así puedan tomar más aire”.

Ahora inténtalo de nuevo.

“Vamos a intentarlo otra vez. Inspira contando hasta 5:1, 2,3, 4,5. Espira: 1, 2,3, 4,5”.

Repiten unas cuantas veces hasta que tu hijo suba el vientre en la inspiración y lo hunda en la expiración. Si no lo puede hinchar con la respiración ayúdale colocando la mano con suavidad sobre el abdomen.

¿Cómo explicar a los niños la atención plena?

La atención plena es una forma de prestar atención al momento presente sin emitir juicios. Los niños prestarán total atención a actividades diarias sencillas, como observar y ver realmente lo que les rodea mediante el juego del veo - veo, comerse lenta

y conscientemente una pasa, y escuchar atentamente los sonidos de la experiencia guiada de atención plena. Puedes ayudarle a lograr la atención plena por medio del tacto con una actividad que incluye una caja misteriosa y en general a explorar maneras de introducir la atención plena en su vida diaria.

Con estos ejercicios los niños:

- Comprenderán el significado de atención plena como el hecho de ser conscientes de lo que está sucediendo cuando está sucediendo.
- Aquietarán la mente utilizando la respiración como anclaje.
- Aprenderán a llevar la atención a la conciencia del momento utilizando diferentes sentidos corporales.

Cuestiones que hay que tener en cuenta:

- Los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones que surjan durante una actividad de atención plena no se consideran distracciones. Se aceptan sin emitir juicios y forman parte de la experiencia.
- Los niños pueden aprender a considerar su respiración como un anclaje. Aunque la mente divague siempre pueden volver a la conciencia de su respiración como una forma de llevar la atención al momento presente.
- Durante una experiencia de atención plena resulta útil darle un nombre a los pensamientos que vienen y van, utilizando palabras sencillas como oír, pensar y sentir. Este proceso ayuda a los niños a darse cuenta de donde está su atención para que puedan llevarla de nuevo a la respiración.
- La atención plena puede practicarse como una forma de meditación y también como un hábito de conciencia que aplicamos a la vida diaria normal. Es decir, podemos abordar cualquier tarea diaria con atención plena y conciencia, como lavarnos los dientes, vestirnos y comer.

I. Atención plena con niños de 5 a 7 años

Preparamos la actividad:

- Recuérdale a tu hijo que te gustaría empezar cada sesión con un ratito de silencio. Toca una campanilla y le pides que levante la mano cuando el sonido se apague.
- Para introducir el concepto de atención plena empieza con la “observación con atención”. Explícale que este ejercicio le ayudará a tranquilizar la mente y que cuando estemos tranquilos es más fácil concentrarse y prestar atención. Puedes presentar la sesión de la siguiente manera:
“¿Te acuerdas de la última vez que compartimos unos momentos especiales de tranquilidad y relajamos todo el cuerpo? ¿Qué fue lo que más te gustó? Hoy vamos a hacer algunas cosas para tranquilizar la mente y para ayudarnos a prestar más atención. Vamos a intentar practicar una cosa que se llama “atención plena”. Parece difícil pero sólo se trata de saber lo que estamos pensando o sintiendo en este mismo momento, y prestar atención a lo que estamos haciendo cuando lo estamos haciendo.

1. Juego del veo - veo.

Presenta a tu hijo el juego del veo - veo, un juego de adivinación en el que tú describes algún objeto cercano y tu hijo intenta adivinar qué es.

“Vamos a jugar al veo - veo. ¿Has jugado antes? Es una manera para empezar a saber lo que significa observar con atención. En este juego yo te doy una pista de algo que estoy viendo y tú intentas adivinar lo que es. Yo empiezo.”

Comienza con un ejemplo. Escoge un objeto de la habitación que sea perfectamente visible para su hijo, como una pelota, y descríbelo:

“Veo veo... Algo redondo y azul.”

Si es necesario continua con la descripción, por ejemplo: “Es casi tan grande como el puño; puede votar”, etc., hasta que tu hijo lo adivine.

Explícale que el objetivo de este juego no es ganar o perder, sino darse cuenta de lo que hay en la habitación y observar muy, muy atentamente todo lo que nos rodea.

Juega unas cuantas veces más al veo - veo, en las que tú describes el objeto y tu hijo lo adivina. Después haz que tu hijo describa un objeto e intenta adivinarlo.

Pregúntale, qué le ha parecido el juego del veo veo:

“¿Qué te ha parecido este juego? ¿Has descubierto algo en la habitación que no habías visto antes? ¿Qué es?”

Explícale que en este juego estaban practicando la observación con atención.

2. Comer conscientemente una uva pasa

Explícale que ahora vais a hacer algo que realizáis todos los días, pero observando. Vais a comer algo de una manera consciente. Preséntale dos pasas sobre una servilleta o un plato de papel, otras dos para ti.

Puedes darle la oportunidad de comerse una pasa antes de continuar:

“Tenemos dos pasas. Si quieres puedes comer una antes de empezar la actividad.”

- Ahora pide a tu hijo que concentre toda su atención en la segunda pasa. Dile que la observe atentamente durante unos momentos y que después la coja, pero sin llevársela a la boca. Pídele que describa la pasa con palabras:

“¿Con qué palabras describirías la pasa? ¿De qué color es? ¿De qué tamaño es? ¿Está blandita o dura? ¿Qué más puedes decir de ella?”

- Dile que os la vais a comer:

“Ahora vamos a meternos la pasa en la boca. La dejamos dentro sin morderla hasta que cuente de 1 a 5 con los dedos. Toca y siente la pasa con la lengua. ¿Estás listo? 1,2,3,4,5. Ahora empieza a masticarla lentamente mientras cuento otra vez hasta cinco. No te la tragues todavía. Piensa: ¿cómo sabe? Espera hasta que cuente hasta 5: 1, 2,3, 4,5 y, ahora, trágatela.

Como tú también estás comiéndote la pasa, cuenta de uno a cinco con los dedos de la mano.

Pregúntale:

¿Qué te ha parecido? ¿Qué ha pasado? ¿Qué has notado? ¿Ha sido fácil o difícil?

¿Por qué?

Comparte con él tus propias impresiones

II. Atención plena con niños de 8 a 11 años

Preparar el escenario.

- Recuerda a tu hijo que te gustaría empezar cada sesión con un ratito de silencio. Tú tocarás una campana una sola vez. Pídele que cierra los ojos y cuando el sonido se apague que levante la mano y abra los ojos.
- Explorareis el concepto de la atención plena mediante dos juegos de reto que requieran estar totalmente conscientes del cuerpo. Explica a tu hijo que este ejercicio le ayudará a tranquilizar la mente y que cuando estamos tranquilos es más fácil concentrarse y prestar atención. Puedes presentar la sesión de la siguiente manera:

¿Te acuerdas de la última vez que compartimos unos momentos especiales de tranquilidad y relajamos todo el cuerpo? Hoy vamos a hacer algo distinto que nos ayudará a tranquilizar la mente y concentrar la atención. Vamos a intentar practicar una cosa que se llama a “atención plena”. Parece difícil pero en realidad es muy sencillo: la atención plena significa saber lo que estamos pensando o sintiendo en este mismo momento y prestar atención a lo que estamos haciendo cuando lo estamos haciendo, sin juzgarlo ni inquietarnos por ello. Todos los días hacemos muchísimas cosas sin darnos cuenta realmente de lo que estamos haciendo, especialmente si son cosas que hacemos a diario, como lavarnos los dientes o comer. Cuando utilizamos la atención plena llevamos todo nuestro ser y toda nuestra conciencia a cualquier actividad diaria. Si aprendemos a tranquilizar la mente podremos concentrar mejor la atención, y esto aumenta nuestra concentración y nuestra capacidad para aprender cosas nuevas.

1. Dos juegos de reto.

Presenta la actividad a tu hijo:

“Vamos a realizar un par de actividades divertidas. Vamos a explorar lo que se siente con la atención plena y qué pasa cuando realmente nos concentramos y prestamos atención a lo que estamos haciendo cuando lo estamos haciendo”.

En el primer reto tu hijo intentará darse palmaditas sobre la parte superior de la cabeza con una mano mientras con la otra realiza movimientos circulares sobre el vientre. Es posible que hayan hecho esto antes porque es una actividad de coordinación habitual, pero ahora el objetivo no es hacerlo bien, sino simplemente notar la sensación de estar totalmente presentes en el cuerpo y en el momento.

“Vamos a probar un juego de reto: nos ponemos en pie e intentamos darnos palmaditas en la parte de arriba de la cabeza con una mano mientras con la otra hacemos círculos sobre la barriga. (Demuéstraselo). ¿Lo has hecho antes? Parece fácil pero en realidad no lo es tanto. Mientras lo intentamos sólo vamos a prestar atención a lo que sentimos y no nos preocupamos en hacerlo bien o mal. Empezamos con la mano que no utilizas para escribir. ¿Cuál es? Es la mano izquierda si eres diestro y la mano derecha si eres zurdo. Con esta mano date palmaditas en la parte de arriba de la cabeza. Sigue dándote palmaditas y con la otra mano intenta hacer círculos sobre el vientre”.

Esto puede resultar muy difícil; deja que lo ensaye varias veces y que se ría de sus intentos.

Cuando tu hijo lo haya conseguido puede ir añadiendo progresivamente retos más difíciles. Puedes decirle que lo intente a la pata coja o que vaya contando de dos en dos y después de tres en tres empezando por el 2,5, 8,11 etc.

Un truco: divide las tareas en partes, de forma que primero se dé palmaditas en la cabeza, luego añadirá los movimientos circulares, después, cuando ya esté coordinado, intentar a la pata coja y luego, quizá, empezará a contar.

Sin perder tiempo pregúntale:

¿Qué te ha parecido el juego? ¿Ha sido fácil o difícil?

Ahora intenta otro reto que ayudará a tu hijo a llevar toda su atención a la tarea que está realizando y a entender que ir más despacio puede dar mejores resultados que ir deprisa. Coge dos libros con la cubierta lisa y brillante.

“Ahora vamos a probar otro juego de reto: vamos a intentar llevar estos dos libros en equilibrio sobre la cabeza mientras cruzamos la habitación de un lado a otro sin que se caigan. ¿Estás listo?”

Ponle los dos libros, uno encima del otro, sobre la cabeza de tu hijo y dile que empiece. Es posible que tu hijo tarde un rato en darse cuenta de que con unos movimientos más lentos, con mayor atención, puede lograr el objetivo con más facilidad.

Pregúntale:

¿Se te ocurre alguna cosa que puedes hacer de otra manera?

Cuando haya superado este reto integra ambos ejercicios:

¿Qué te ha parecido intentar mantener en equilibrio los libros mientras ibas andando? ¿Qué has hecho para que fuera más fácil? ¿Y qué te ha parecido el ejercicio de las palmaditas en la cabeza y los círculos sobre el vientre? ¿En qué se diferencian estas dos experiencias de la forma en que hacemos las cosas normalmente?

Comparte con él tus propias impresiones.

Resume y preséntale la siguiente actividad:

“La atención plena significa poner total atención en algo. Para hacer estas actividades hemos tenido que poner toda nuestra atención en la tarea: cuando estábamos intentando coordinar las palmaditas y los círculos o mantener el equilibrio con los libros. Éramos conscientes de cómo se movía el cuerpo y estábamos prestando total atención a nuestros pensamientos y a lo que hacíamos en este momento”.

2. Comer conscientemente una pasa.

Explícale que ahora vamos a intentar otra actividad que requiere prestar muchísima atención. Os vais a comer una pasa de una manera completamente diferente: con mucha lentitud, como si estuviéramos comiendo a cámara lenta, para sentir la atención plena mientras comemos.

Preséntale dos pasas sobre una servilleta o un plato de papel, otras dos para ti.

Puede tener la oportunidad de comerse una pasa antes de continuar:

“Tenemos dos pasas. Si quieres puedes comerte una antes de empezar la actividad”.

Ahora pide a tu hijo que concentre toda su atención en la segunda pasa. Dile que observe atentamente la pasa, que la toque pero sin llevársela a la boca. Después de unos cuantos minutos mirándola y tocándola en silencio, pídele que describa la pasa con palabras:

¿Con qué palabras describirías la pasa? ¿De qué color es? ¿De qué tamaño es? ¿Está blandita o dura? ¿Qué color tiene? ¿Qué más puedes decir de ella?

Dile que os la vais a comer:

“Ahora, como si fuera a cámara lenta, llévate la mano a la boca. Mete dentro la pasa lentamente y déjala dentro sin morderla todavía; puedes cerrar los ojos y moverla con la lengua por la boca. (Detente durante 10 segundos). Ahora muérdela muy despacio y saborea bien la pasa; nota la lengua y los dientes mientras la masticas lentamente. Fíjate en lo que le está pasando a la pasa. Con qué lado de la boca estás masticando. Ahora trágatela despacio”.

Pregúntale:

¿Qué te ha parecido? ¿Qué has notado? ¿Qué ha sido sorprendente? ¿Ha sido fácil o difícil? ¿Por qué? Comparte con él tus propias impresiones.

III. Atención plena con niños de 12 años en adelante

Conceptos y habilidades que van a adquirir:

- Comprenderán el significado de atención plena como el hecho de prestar atención a propósito, sin emitir juicios, en el momento presente.

- Comprobarán el concepto de atención plena en oposición a poner la mente en piloto automático.
- Aquietarán la mente utilizando la respiración como anclaje para llevar la atención a la conciencia del momento.
- Desarrollarán estrategias para enfrentarse a las distracciones que aparecen en los momentos que requieren tranquilidad, nombrando los pensamientos que vienen y van.

Preparar el escenario.

- Recuerda a tu hijo que te gustaría empezar cada sesión con un ratito de silencio. Tú tocarás una campana una sola vez. Pídele que cierra los ojos y cuando el sonido se apague que levante la mano y abra los ojos.
- Explorareis el concepto de la atención plena mediante dos juegos de reto que requieran estar totalmente conscientes del cuerpo. Explica tu hijo que este ejercicio le ayudará a tranquilizar la mente y a fortalecer su capacidad para prestar atención. Puedes presentar la sesión de la siguiente manera:

Hoy me gustaría intentar otra técnica de relajación que nos ayudará a tranquilizar la mente y a mejorar la concentración. De hecho, nos ayudará a hacer mejor muchas cosas; se llama la “atención plena”. Significa simplemente ser conscientes de lo que estamos sintiendo o pensando en el momento presente, prestar atención a propósito a lo que estamos sintiendo o pensando en este mismo momento, y prestar atención a lo que estamos haciendo cuando lo estamos haciendo, sin juzgarlo ni inquietarse por ello. Todos los días hacemos muchísimas cosas sin darnos cuenta realmente de lo que estamos haciendo, especialmente si son cosas que hacemos a diario, como lavarnos los dientes o comer. La mayoría del tiempo la mente no está realmente concentrada en lo que hacemos. Por ejemplo mira un reloj, ahora son las _____
Vamos a intentar acordarnos de lo que estábamos haciendo ayer a esta misma hora. ¿Y hace una semana? (Detente un momento para hablarlo).

Puedes comentarle que a menudo pensamos que nos acordamos de todo, pero esto no es cierto. Sin embargo, si nos concentramos más en prestar atención al momento presente, esto nos puede ayudar. Explícale:

“Cuando utilizamos la atención plena llevamos todo nuestro ser y toda nuestra conciencia a cualquier actividad diaria. Si aprendemos a tranquilizar la mente podremos concentrar mejor la atención, y esto aumenta nuestra concentración y nuestra capacidad para aprender cosas nuevas”

Dos juegos de reto.

1. La bandeja:

Vamos a jugar para explorar lo que se siente cuando realmente nos concentramos en lo que estamos viviendo y ponemos atención plena. Es un juego de memoria.

Ten preparada una bandeja tapada con 15 objetos cotidianos. Como por ejemplo, goma de borrar, bolígrafo, un euro, un tubo de pasta de dientes, un destornillador, una piedra, una cuchara, una llave, un clip, una fotografía, un vaso de agua lleno hasta la mitad, unas tijeras, una piedra de una pieza de fruta, una tiritita, un abrelatas. Coloque los objetos de forma que haya espacio entre cada uno para que puedan verse sin estorbo. Cubre la bandeja.

Explicarle en qué consiste el juego:

“Dentro de unos instantes te voy a mostrar una bandeja con varios objetos y te voy a dejar un minuto para que los mires. Durante este minuto no los puedes tocar ni puedes escribir nada. Recuerda que sólo es un juego. Lo que se pretende es que practiques la concentración. Cuando termine este minuto, voy a tocar una campanilla y a tapar los objetos. Después tendrás unos minutos para anotar todos los objetos que recuerdes; luego los miraremos y veremos qué pasa”.

Puede hacer esto dos veces: permite que tu hijo observe los objetos por segunda vez y pídele que confeccione otra lista (la primera lista la guardas tú). Antes puedes analizar si tu hijo utilizó un sistema para intentar recordar los objetos de la primera lista. Normalmente los resultados son mejores en la segunda lista.

Entrega a tu hijo papel y bolígrafo. Destapa la bandeja y empieza a contar el tiempo.

Después hablad sobre la dificultad de permanecer concentrado y sobre el entrenamiento de la mente para prestar atención; con la práctica podemos entrenar la mente para que se concentre mejor, y para eso nos ayuda la atención plena.

Resume los comentarios y presenta la siguiente actividad:

“La atención plena significa llevar toda la atención a algo. Las diferentes experiencias que estamos intentando hoy requieren que llevemos toda la atención a la tarea que estamos realizando: recordar lo que hicimos ayer o confeccionar la lista de objetos que pudiste ver. Necesitamos tener atención plena y fijarnos muy bien”.

2. Comer conscientemente una naranja:

Explícale a tu hijo que vas a poner en marcha un cronómetro durante tres minutos, lo cual puede parecer mucho tiempo en un primer momento. Durante estos tres minutos cada uno de vosotros se comerá una naranja, o una mandarina o un plátano, a cámara lenta, sólo un par de gajos. Recuérdale que intente permanecer en el momento presente; anímale a tocar la naranja, a olerla, a pelarla lentamente y, por último, a introducir un gajo en la boca, a notar su sabor, la sensación en la lengua y después a masticar lentamente el gajo y tragarlo, y coger otro. Recuérdale que esta experiencia ha de hacerse a cámara lenta, de forma que pueda durar los tres minutos, y en silencio.

Después pregúntale:

¿Qué tal, que has notado te ha sorprendido? ¿Te ha parecido fácil o difícil? ¿Por qué?

Comparte con él tus propias impresiones

“Cuestionario ¿Cómo me siento cuando estoy estresado?”

Marca lo que sientes cuándo estás estresado:

- Estoy nervioso
- Estoy inquieto
- Mi respiración es rápida
- Me tiemblan las manos

- Tengo las manos frías
- Me tiemblan las piernas
- Tengo los pies fríos
- El corazón me late deprisa y con fuerza
- Tengo una sensación de opresión en el pecho
- Me enfado con facilidad
- Me preocupan o me asustan cosas sin importancia
- Tengo ganas de llorar
- Tengo la boca seca
- Siento los músculos en tensión
- Tengo el estómago revuelto
- Estoy sudando
- Me cuesta dormirme
- Otros _____

*A partir de los 7 años. Antes de los 7 años nos puede servir de referencia para que nosotros les vayamos ayudando a identificar estas sensaciones cuándo se sientes estresados, por ejemplo, de la siguiente manera:

“Veo que estás inquieto. Vamos a ver cómo está tu cuerpo en este momento.”Y según lo que puedas percibir en él puedes decirle: Vamos a escuchar nuestro corazón a ver cómo está latiendo y así le explicas que cuándo estamos nerviosos nuestro corazón va más deprisa. Así con cualquiera de los síntomas que percibas que tu hijo pueda estar sintiendo. Se trata de ir poniendo palabras a lo que percibes que tu hijo pueda estar sintiendo y él te va a decir si estás en lo cierto o no, a través del lenguaje verbal y el no verbal.”

ANEXO 5.- Actividades de Mindfulness para realizar en familia

1.- Cómo estructurar un rato de Mindfulness con los niños en familia

Jugar: empezamos divirtiéndonos un poco a lo que se decida entre todos. La intención no es dirigir el juego de los niños sino pasar un rato divertido jugando en familia.

Meditar: luego ejercitamos la introspección, habitualmente en Mindfulness usamos la respiración ya sea sentado, de pie, caminando o acostados. Mientras meditamos, observamos nuestra mente y nuestro cuerpo desde la perspectiva de un observador amable, con una mente lo más curiosa, abierta y libre de ideas preconcebidas que no sea posible. Utiliza las actividades descritas a continuación y otras que se os ocurran.

Compartir: luego hablamos de lo que significa aprender a meditar en el modo de aplicar a la vida cotidiana lo que hayamos aprendido. Esta es una oportunidad excelente para alentar a los niños a solicitar ayuda si, en su mente, aparece alguna preocupación.

Algunas instrucciones importantes

Cuando estamos sentados compartiendo en círculo, pedimos a niños y adolescentes que presten atención a lo que dicen. Muy importante ser claros con lo que queremos decir cuando les pedimos que presten atención.

Hay una enseñanza Sufí. Llamada "**Las tres puertas**" que puede ser de gran ayuda, especialmente cuando trabajamos con niños que están en primaria. La enseñanza dice que, antes de hablar, los niños deben formularse tres preguntas: ¿es verdad? ¿es necesario? ¿es amable?. La observación y valoración cuidadosa, antes de actuar o hablar, es una habilidad vital muy importante. Con el debido entrenamiento y práctica, la primera parte, es decir, la observación y la evaluación cuidadosa, puede tener lugar de manera casi instantánea.

¿Es verdad?

¿Es necesario?

¿Es amable?

2.-Prácticas recomendadas para realizar con niños a partir de segundo taller:

2.1.- Explicar a los niños la conciencia de la respiración.

Cada vez que observo mi respiración sucede una cosa muy curiosa ,y es que, sin hacer absolutamente nada, el mismo echo de observar cambia el modo en que respiro. La observación hace que mi respiración se haga más lenta y profunda y se alargue también el espacio entre la inspiración y la expiración. Es algo sorprendente. Y, en la medida en que mi respiración empieza a enlentecerse y profundizarse, mi cuerpo y mi mente empiezan a sentirse también de manera diferente. Cuando mi respiración se lentece y se aquieta, soy capaz de concentrarme exclusivamente en ella, mi cuerpo tiende a relajarse.

Pero hay otras veces en que no puedo concentrarme en la respiración sin que me distraiga lo que estoy pensando o sintiendo. En tal caso, mi mente y mi cuerpo no se relajan, sino todo lo contrario. Si estoy preocupado por algo y no puedo concentrarme, mi respiración se acorta y acelera y siento en mi cuerpo como cuando estoy preocupado y molesto. No os preocupéis si os ocurre algo así, porque es perfectamente natural y, cuando estáis pensando en algo que os preocupa, tiene mucho sentido. Así que, si reconoces que estás pensando en algún problema, dirige amablemente de nuevo tu atención a la respiración y observa si empiezas a sentirte mejor. Ese momento, el momento en que te das cuenta de que estás distraído antes de volver a prestar atención a la respiración, es realmente momento de atención consciente.

2.2- Molinetes.

Es un juego que nos enseña la relación con nuestra respiración. Para ello necesitamos un molinillo de viento que al soplar gire. Primero inspiras profundamente a través de la nariz y soplas luego hacia el molinete a través de la boca, invitando a los niños a prestar atención al modo en que sienten su cuerpo después de respirar profundamente. Otra versión consiste en hacer inspiraciones cortas a través de la nariz y luego exhalaciones cortas a través de la boca para hacer girar de nuevo el molinete, prestando atención también al modo en que experimentan su cuerpo. De este modo, los niños se divierten observando el giro del molinete y se dan cuenta del efecto que tienen en su cuerpo las respiraciones cortas y largas.

2.3.- Establecer la relación entre la respiración, el cuerpo y la mente.

Este ejercicio es para niños un poco más grandes o niños que no les cueste estar tumbados quietos.

Les vamos dando las siguientes instrucciones. Observa como sientes ahora tu cuerpo y tu mente. Respira profundamente tres veces y observa de nuevo lo que ocurre con tu cuerpo y con tu mente, ¿ha habido algún cambio? Vamos a ver ahora lo que ocurre con las tres fases de la respiración, es decir la inhalación, la exhalación y la pausa entre una y otra. Siéntate cómodamente y presta atención a todo lo que sucede con la respiración.

Vamos a sentir, para empezar, lo que pasa cuando nuestra respiración es larga. Inspira y luego exhala lentamente. Presta luego atención a todo lo que sucede mientras inhalas lentamente. Después presta atención a lo que sucede durante una exhalación lenta ¿que sientes? ¿Dónde sientes la respiración en tu cuerpo? ¿Es rápida? ¿Es lenta? ¿Es fría? ¿Es cálida? ¿Es suave? ¿Es brusca? ¿Es estable? Date cuenta del modo en que sientes ahora mismo tu cuerpo. ¿Sientes alguna dificultad que antes no sintieras? ¿Cuál? ¿Dónde? ¿Afecta tu cabeza? ¿A tu estómago? ¿A tus hombros? ¿A tu cuello?

Veamos ahora lo que ocurre cuando tu respiración es corta. Hacer una inspiración corta seguido de una expiración también corta. Presta atención a todo lo que ocurre durante la inhalación. Luego prestar atención a todo lo que ocurre durante la exhalación. ¿Qué sientes? ¿Dónde sientes la respiración en tu cuerpo? ¿Es rápida? ¿Es lenta? ¿Es fría? ¿Es cálida? ¿Es suave? ¿Es brusca? ¿Es estable? Date cuenta del modo en que ahora mismo sientes tu cuerpo. ¿Te sientes igual cuando haces respiraciones largas que cuando las haces cortas? ¿Qué diferencia adviertes en caso contrario? ¿Dónde experimentas las respiraciones? ¿Afectan a tus hombros? ¿Tu cuello? ¿Tu espalda?

Respira ahora naturalmente. Presta atención a la inhalación, a la exhalación y al espacio que la separa. Date cuenta del comienzo y el final de cada inhalación y de cada exhalación. ¿Puedes descansar en el espacio existente entre ambas, expandiéndonos durante un instante? ¿Que sientes? ¿Hay algún cambio en tu mente en tu cuerpo? ¿Sientes de manera diferente algunas partes de tu cuerpo?

Permite ahora que la sensación de tu respiración se desvanezca en el trasfondo cuando dejas de observarla y diriges tu atención a la totalidad de tu cuerpo. ¿Cómo sientes los brazos? ¿Cómo sientes las piernas? ¿Cómo sientes el estómago? ¿Cómo sientes la frente? ¿Cómo sientes los hombros? ¿Tienes hambre, frío o calor? ¿Te sientes relajado? ¿Estás tenso? ¿Cambia también, cuando cambias tu respiración, el modo en que sientes tu cuerpo?

Utiliza ahora tu respiración para tranquilizarte y relajarte. Inspira y deja que tus músculos se relajen. Luego exhala y abandona toda tensión en tu cuerpo en tu mente. Inspira y permite de nuevo que tu musculatura se relaje. Exhala y relaja toda tensión. Inspira y relájate. Exhala y descansa. Inspira... Relájate. Exhala... Descansa

2.4.-Mecer con la respiración a un animal de peluche hasta que se duerma.

Después de realizar el estiramiento estrella de mar unas cuantas veces, adopta una postura tranquila, dejando que el peso de nuestro cuerpo descansa en el suelo. Ahora estamos preparados para descansar y mecer a nuestros animales de peluche hasta que se duerman.

Pídele a los niños que se acuesten de espalda en el suelo, o sobre un colchón, con las piernas extendidas, los brazos estirados a los lados y, si les resulta cómodo, los ojos cerrados. Invítales, cuando se sientan cómodos, a dejar caer el peso de su cuerpo

en el suelo o el colchón y a relajarse. Coloca luego un animal de peluche sobre su abdomen. Utiliza tus propias palabras para guiarlos, pero quizás pueda servirte como apoyo del siguiente texto:

Mira si puedes relajarte y siente tu cabeza apoyada en la almohada, la espalda en el suelo y los brazos extendidos ambos lados. Siente el peso del animal de peluche sobre tu vientre. Imagina ahora que con tu respiración, estás meciéndolo, de modo que cuando inspiras, tu vientre se llena y el peluche sube y, cuando exhalas, se vacía y baja. Cada vez que inspiras, el peluche sube y, cada vez que exhalas, el animal baja. No cambies tu respiración ni hagas nada en absoluto, sencillamente advierte cómo te sientes mientras inspiras y exhalas. Si quieres puedes imaginar que tu animal de peluche es real y que el movimiento de ascenso y descenso de tu vientre lo mece hasta que se duerme.

También puedes seguir algunas, o todas de las siguientes sugerencias, dependiendo de la capacidad de los niños para estar cómodamente acostados, tranquilos y en silencio, durante un largo periodo de tiempo. Estas instrucciones son parecidas a las de la conciencia a la respiración sentados aunque modificadas para adaptarlas, cuando están acostados, a niños más pequeños.

Quizás adviertas que cuando prestas atención a la respiración, esta cambia naturalmente haciéndose, por ejemplo, más lenta y más profunda.

Quizás adviertas que el hecho de prestar atención a la respiración alarga el espacio existente entre la inspiración y la expiración.

Quizás adviertas que cuando prestas atención a la respiración, las sensaciones de tu cuerpo cambian naturalmente haciéndolo, por ejemplo, más tranquilo y relajado.

Quizás adviertas que, cuando tu respiración se enlentece y profundiza, resulta más fácil estar tranquilo y tu mente puede también tranquilizarse y relajarse.

Quizás adviertas que, cuando todos los que están en la habitación enlentecen su respiración y le prestan atención, el ambiente cambia y se siente un poco diferente. Tal vez de ese modo sea más fácil descansar a imaginar que estás acunando a tu animal de peluche para que pueda dormirse.

Quizás adviertas que resulta más sencillo prestar atención cuando tus hermanos y padres están prestando también atención del mismo modo. Esto es trabajar en equipo y es lo que sucede cuando trabajamos todos juntos.

Al final de la práctica invitamos a los niños a enviar silenciosamente, si todavía siguen despiertos, sus más amables deseos:

Pide primero los niños que se envíen buenos deseos así mismos: “que pueda yo ser feliz” “Que pueda estar sana y divertirme mucho” “Que pueda estar seguro y fuerte” “Que pueda vivir en paz con mi familia y las personas a las que quiero”....

Pídeles luego que hagan lo mismo con los demás: “que pueda todo el mundo ser feliz” “Que pueda todo el mundo tener, en su vida, personas a las que amar” “Que pueda todo el mundo tener un hogar en el que sentirse cómodo y seguro” “Que pueda todo el mundo estar sano y comer alimentos sanos” “Que pueda todo el mundo vivir en paz”. Invítarles luego a que envíen sus mejores y más amables deseos a los animales de peluche a los que supuestamente están acunando: imagina que los animales de peluche tienen sentimientos reales y les gusta ser acunados en tu vientre mientras respiras. Apoya tu mano sobre el peluche mientras lo acaricias con la Mano. Imagina que le dices: “que puedas ser feliz” “Que puedas tener amor” “Que puedas tener una vida tranquila y que muchos niños puedan jugar contigo” y enviarles tus más bondadosos deseos.

2.5.- El juego del sonido en el espacio.

Colocar, para comenzar el juego, una piedra lisa, a la que llamo “piedra de concentración”, del tamaño de la palma de la mano frente a cada una de las personas que componen el grupo. Luego invita a que los niños utilicen rotuladores para decorarlas con palabras significativas como, por ejemplo, “tranquilidad, amabilidad, felicidad, alegría, concentración, paz, seguridad o salud”. En el caso de niños pequeños que puedan leer aunque todavía no sepan escribir con claridad, tú mismo puedes escribir estas palabras a la piedra. Los niños de todas las edades pueden decorar también sus piedras con imágenes y etiquetas adhesivas. El uso de las piedras puede distraer y resultar peligroso para niños muy pequeños, razón por la cual no deben, en su caso, utilizarse.

De nuevo, con las manos en el vientre para sentir en el cuerpo el movimiento de la respiración, invita al niño a seguir las siguientes instrucciones: respira con las manos en el vientre, mira tú piedra de concentración y escucha el sonido (aquí hacemos un sonido que se prolongue en el tiempo). Después recuerda al niño que debe escuchar el sonido y no levantar la mano hasta que se haya desvanecido el sonido. Repite la actividad tres veces o hasta que el niño empiece sentirse aburrido o incómodo. Para hacer este juego todavía más interesante pide a los niños que señalen dónde va el sonido cuando desaparece.

3.- Prácticas recomendadas para realizar con niños a partir del tercer taller:

3.1.- Ejercicio de atención plena LOS CINCO PORQUÉS

El método se practica en pareja en donde una persona formula una pregunta que la otra responde. Luego quién ha preguntado reformula en forma de pregunta, después de haberla escuchado atentamente, la respuesta de su interlocutor. No se trata de esbozar teoría alguna ni de ofrecer el menor consejo. El objetivo es que la persona a quién se formula la pregunta descubra por sí sola la respuesta.

FORMULA UNA PREGUNTA QUE SIRVA DE PUNTO DE PARTIDA

¿Por qué quieres practicar mindfulness con niños?

Respuesta:

Porque quiero que sufran menos

Primer porqué:

¿Y por qué quieres que sufran menos?

Respuesta:

Porque los niños sufren ahora mucho

Segundo porqué:

¿Y por qué sufren tanto ahora los niños?

Respuesta:

Porque la vida es muy dura

Tercer porqué:

¿Y por qué la vida es dura?

Respuesta:

Porque se ha desmoronado el fundamento ético de nuestra sociedad

Cuarto porqué:

¿Y por qué se ha desmoronado el funcionamiento ético de nuestra sociedad?

Respuesta:

Porque las personas están asustadas y solo se preocupan por sí mismas

Quinto porqué:

¿y por qué están las personas asustadas?

Respuesta:

Porque no ven la imagen global y no se dan cuenta de la interconexión que todo lo une

La intención de este ejercicio es **que los niños aprendan a escuchar atentamente y ejerciten esa habilidad**. No es para hablar de problemas emocionales que existan, sino que se realizan preguntas sencillas para ellos como:

¿Por qué te gustan los animales?

¿por qué te gusta el chocolate?

Y poco importa que las respuestas sean absurdas, porque en tal caso también los niños pueden escuchar atentamente, y formular cuándo llega el momento, una pregunta adecuada.

3.2.-Hola.

En este ejercicio podemos ver las dificultades de muchos niños en mirar a los ojos de otra persona.

Puedes por ejemplo, establecer contacto ocular con tu hijo o tu hija y decir buenos días mirándolos a los ojos y decir: “Tus ojos parecen azules”. Y a modo de respuesta puede contestar:” buenos días mamá. Tus ojos son marrones”. Cuando hay más de dos personas nos sentamos en un círculo y el saludo va de una persona a otra hasta que todo el mundo ha participado. Conviene señalar la diferencia existente entre las expresiones “tus ojos parecen azules” y “tus ojos son azules”. Yo formulo un saludo para reforzar el objetivo de observar más que de analizar. Es habitual que las personas estén en desacuerdo sobre el color de los ojos. Diciendo “hola Susana, tus ojos parecen verdes”, en lugar de “hola Susana, tus ojos son verdes”, el comentario del niño no subraya tanto el objeto observado como el proceso de observación. Éste es un punto tan sutil como valioso cuando el niño aprende la diferencia entre describir lo que ve y extraer una conclusión.

Algunos niños son vergonzosos y se tapan durante este juego los ojos. Independientemente de ello, aliento al niño que está diciendo hola a que describa lo que ve. El comentario en este caso sería: “Hola parece que tienes los ojos tapados”, por ejemplo, al niño que tiene los ojos tapados suele desarticular su ansiedad llevándolo a reírse y destapar los ojos. Los niños pequeños también llegan a descripciones muy

extravagantes de sus amigos, como decir que los ojos evidentemente marrones de un amigo parecen azules. Éste es un buen momento para recordar a los presentes que el objetivo del juego consiste en percibir y decir en voz alta lo que te parecen los ojos de la otra persona. También cabe esperar respuestas tontas pero esta es también una buena ocasión si las cosas se salen de madre, para recordar a los niños pequeños que, aunque las respuestas tontas suelen ser divertidas, este no es momento para ello y alentarles a seguir otro camino

Este juego enseña al niño a ser consciente del momento presente, al tiempo que alienta la confianza, el respeto y el trabajo en equipo. Resulta muy interesante llevar a cabo este ejercicio de manera continuada. Al comienzo de la práctica, los niños se sienten un tanto cohibidos. Hay muchas risitas nerviosas y también hay quienes afirman tener dificultades en establecer contacto visual. Y también es muy habitual que la reacción que tienen las primeras veces que entablan contacto visual les distraiga tanto que no podamos completar el círculo. Cuando llevan un tiempo practicando, sin embargo, se giran, se miran y mantienen contacto visual sin experimentar, en la mayoría de los casos, vergüenza alguna. Y también se sienten muy confiados, permaneciendo muy centrados en el momento presente y escuchando realmente a los demás.

3.3- Comer una pasa.

Empieza mirando una pasa, su piel, su forma irregular y la variedad de su color marrón. Trata de no analizar nada, sencillamente observa. ¿A qué se parece?. Imagina a la tierra fértil en la que se plantó en la viña, la calidez de los rayos del sol que la alumbraron y la lluvia que la alimentó. Imagina el brote en que apareció luego el racimo y la uva que creció en él. Imagina todo eso.

Imagina también la vendimia. ¿Cómo fue? ¿Cómo eran las personas que cosecharon las uvas? ¿Qué ropa llevaban? ¿Las recolectaron a mano o con una máquina? ¿Cuál fue el proceso que acabó convirtiéndolas en pasas?

Imagina luego toneladas y toneladas de uvas madurando en las viñas, extendidas para su secado sobre gruesos papeles marrones con los que alguien había cubierto cuidadosamente antes la tierra que separaba las cepas. ¿Se secó nuestra pasa bajo el fuerte sol del sur de Andalucía o en el horno de una fábrica? Imagina a las personas que pusieron sobre el suelo el papel marrón, que recogieron las uvas de las viñas y que las extendieron cuidadosamente sobre el suelo. ¿Qué tiempo hacía entonces? ¿Era un día caluroso, soleado o lluvioso? Imagina luego a las personas que, cada cierto tiempo, supervisaron las pasas para comprobar si estaban ya listas. ¿Eran las mismas que, una vez maduras, las recogieron y me metieron en cajas? ¿Habías contemplado alguna vez la comida desde esta perspectiva? ¿Piensas de manera diferente ahora sobre la pasa que sostienes en tu mano? ¿Las sientes de manera diferente?

Ha llegado ya el momento de comer la pasa. Observa ahora la pasa que tienes ante ti y sujétala suavemente con un par de dedos. Siente el contacto de su rugosa superficie con tu piel y acaríciala delicadamente con la yema de tu dedo. Prueba de nuevo pero hazlo, en esta ocasión, con los ojos cerrados. Puedes percibir las diferentes arrugas y el espacio que las separa. Abre seguidamente los ojos y sostén la pasa sobre la palma de tu mano entreabierto y cúbrela con la otra. Acerca ahora ambas manos a la oreja y sacúdelas suavemente como si de una maraca se tratara. Si la habitación está en silencio escucharás, con toda claridad, el sonido que produce la pasa al chocar con la palma de tu mano. ¿Habías pensado alguna vez en la posibilidad de escuchar el sonido de una pasa?

Sosteniendo ahora la pasa entre pulgar e índice, acércala a tu nariz e inspira.

¿Te resulta agradable su aroma? Es sutil, pero dulzón. ¿Te produce una sensación agradable, desagradable o neutra? ¿Te provoca esa sensación física alguna reacción mental? ¿Quieres comerla? ¿No quieres comerla? ¿Cuál de ambas cosas prefieres?

¿Sucede algo más mientras hueles el aroma de esta pequeña pasa? ¿Qué ocurre entre tanto en el interior de tu boca? Muchas personas empiezan a salivar mucho antes de poner la pasa en su boca. ¿Puedes sentir y escuchar los sonidos de tu estómago?

¿Va acompañada, esa experiencia sensorial, de alguna reacción emocional? ¿Te gustan las pasas? ¿Las detestas? ¿Te resultan indiferentes?

Ahora ha llegado el momento de llevarte la pasa a la boca y comprobar si, una vez ahí, puedes seguir prestando atención con los cinco sentidos. Pero no la muerdas todavía. Abre la boca y deposita la pasa en tu boca, dejando que la lengua recorra su irregular textura. Siente en tu boca cerrada la oscura y protuberante piel de la pasa rozando tu sensible lengua. ¿Puedes sentir ya su sabor? La superficie de una pasa es dulce y azucarada, una dulzura natural que procede de la riqueza del suelo, el sol y la deshidratación que da lugar a este pequeño y acaramelado fruto. Saborea su dulce sabor sintiendo su piel, todavía sin desgarrar. Tal vez ahora, anticipándote a lo que está a punto de ocurrir, salives un poco.

Por qué no chupas la pasa un poco más. ¿Qué sucede entre tanto en tu garganta?

Ahora muérdela.

¿Puedes escuchar algo? ¿Puedes sentir como se derrama su jugo? Deja que la saliva de la boca se combine con el jugo de la pasa en un estallido de dulzor natural.

¿Cómo lo sientes?

¿Parece agradable? ¿Placentero? ¿Desagradable? ¿Indiferente? Degusta el sabor que impregna tu boca y envía mensajes a tu cerebro diciéndole que estás comiendo y que todo está bien.

Presta de nuevo atención a tu mente y a tu cuerpo. ¿Te ha resultado divertido y quisieras comer otra pasa? o ¿te has aburrido tanto que te gustaría cambiar de actividad? ¿Te da lo mismo una cosa que otra? ¿Qué tipo de reacción (Como, por ejemplo, deseo, a versión o indiferencia) has experimentado? ¿Has sentido lo mismo después de otras actividades cotidianas?

No dejes, por último, pasar esta oportunidad para expresar tu agradecimiento. Cobra conciencia de las extraordinarias interconexiones entre todas las personas, lugares y cosas que han traído hasta aquí estas pasas que una vez fueron uvas.

Te aseguro que si practicas este ejercicio un par de veces no volverás a comer un bol de cereales con pasas con como antes lo hacías

3.4.- Que tengo en la espalda.

Los niños cierran los ojos y colocan las manos en la espalda. Luego depositamos, en cada una de ellas, pequeños objetos, como gomas de borrar, piedras, patitos o pequeños dinosaurios de goma, dados, cosas resbaladizas, cosas rugosas etc. Luego les pedimos que describan ¿cómo sienten el objeto?, ¿qué aspecto tiene?, ¿si es duro o blando y que forma tiene? Después de que cada uno haya descrito su objeto, preguntamos si alguien puede adivinar de qué se trata y luego le invitamos a mostrar el objeto al grupo. Luego pasamos al siguiente niño del círculo hasta que todos hayan tenido oportunidad de describir qué es lo que sostienen en sus manos. Resulta muy divertido describir cosas, escuchar las descripciones de sus compañeros y adivinar de qué se trata.

3.5.- Lo que está dentro de la caja.

Tome una caja vacía de cereales y pon algo divertido en su interior como por ejemplo piezas de Mecano, de lego, un coche de juguete. Luego coloca la caja en el centro del círculo de niños en una mesa en torno a la cual están tus propios hijos y pídeles que adivinen lo que, además del cereal, hay dentro de la caja. Después de que todo el mundo haya respondido, preguntarles cómo se siente al no saber lo que hay en la caja ¿Qué les gustaría saber? ¿Han vivido situaciones en las que pasaba algo que ignoraban de que se trataba? ¿Cómo se sentían? ¿Qué pasa cuando uno siente curiosidad y ganas de descubrir algo? Siéntate con los niños y presta atención al modo en que se sienten cuando no saben algo. Preguntarles cómo se siente su cuerpo cuando ignoran lo que va a ocurrir a continuación. ¿Se sienten cómodos? ¿Incómodos? ¿Excitados? Pregúntale si se sienten como si tuvieran mariposas en el estómago. ¿Sienten acaso flotando en la habitación la energía y la emoción de desconocer lo que hay en la caja? en caso afirmativo, siéntate y respira ahora ya puedes mirar lo que hay dentro de la caja

3.6.- El juego de Kim.

Toma algunos objetos domésticos de tu vida cotidiana, como una pelota de goma, naipes, bloques de construcción, una concha marina, una piedra etc. Y colocalos, cubiertos por una tela, sobre una bandeja. Da luego a todos una hoja de papel y un lápiz y explícales que, bajo la tela, has puesto diferentes objetos y adviérteles que, hasta que no la retires, no deben mirar. Luego levanta la tela 10 segundos, contando en voz alta 1, 2,3... y así hasta 10. Cúbrela todo de nuevo y pregunta cuantos objetos son capaces de recordar. Pídeles luego que abran los ojos y tomen nota de los objetos que han visto. Descubre finalmente los objetos para que los niños comprueben su lista.

3.7.-Dibuja tu habitación.

Coge ahora mismo un trozo de papel y dibuja de memoria, y sin mirar, tu habitación. Ve luego a tu habitación, echa un vistazo y rellena lo que hayas omitido. Date cuenta de lo que has dibujado de memoria y de lo que has añadido luego. Es sorprendente el número de detalles que pasamos por alto (o hasta olvidamos) de lugares que nos son muy familiares.

3.8.- Clasificar semillas con los ojos cerrados.

Podemos abrir la despensa y sacar varias bolsas de legumbres. Servirá, para ello, con un puñado de judías blancas, moradas, lentejas, garbanzos... También podemos utilizar, si la tenemos en el congelador, una bolsa de guisantes. Colocamos unas cuantas de cada tipo en un tazón, las cubrimos con una servilleta y las ponemos en la mesa junto a varias tazas o vasos vacíos. Ahora ya estamos preparados para jugar. Habitualmente clasificamos las cosas en función de su aspecto pero, en este juego, lo haremos según la sensación que nos producen.

Luego pedimos a nuestros hijos que cierren los ojos o se los cubran con una venda. Una vez cubiertos los ojos, retiramos la tela del tazón y lo colocamos frente a ellos. Ahora les ayudamos a coger una a una, las judías o guisantes congelados. Juntos, los hacemos girar entre los dedos y comentamos la forma que tienen y colocamos las judías o los guisantes en el recipiente que les corresponda, una taza o vaso para cada categoría. Como los ojos de los niños están vendados, probablemente tengamos que preguntarles de qué tipo de judía o semilla se trata para que, de este modo, puedan introducirla en el recipiente adecuado. Las redondas y frías, por ejemplo, en la taza de la izquierda. Las duras y alargadas, van en la siguiente y las más pequeñas van en la tercera taza. Después de haber clasificado todas las legumbres, preguntamos a nuestros

hijos por el tipo de legumbre que, según él, hay en cada taza. Luego les quitamos la venda y hacemos las comprobaciones pertinentes. Ese es un momento idóneo para hablarles de lo mucho que confiamos en el sentido de la vista y de las muchas cosas que podemos aprender, cuando, prescindiendo de él, usamos mucho más los demás sentidos.

3.9.- Liberar mariquitas u hormigas

Podemos organizar nuestra propia ceremonia de liberación de vidas con una caja de cartón llena de mariquitas del huerto o grillos u hormigas. La ceremonia empieza reuniendo a los niños en torno a la caja y hablándoles de las pequeñas criaturas a las que queremos devolver su libertad. Finalmente abrimos la caja, las dejamos libres y nos quedamos mirando cómo se alejan por la hierba en todas direcciones. También podemos enviarles buenos deseos esperando que sean felices, estén sanas y seguras y vivan en paz.

3.10.- Juego del hola: ¿qué es lo que, en este mismo instante, entra y sale de tu mente?

En esta versión del juego del hola, nos colocamos en círculo, en torno a una mesa, nos giramos hacia nuestro vecino para establecer contacto visual con él y le decimos: hola, y luego decimos algo que estemos pensando en ese instante. Para intensificar nuestra conciencia de las veces que nos distraemos y de la frecuencia con que nuestra mente deriva hacia el pasado o el presente, pido a los niños que ubiquen lo que están pensando en una de las tres categorías siguientes: pasado, presente o futuro. Podemos, por ejemplo, establecer contacto visual con nuestra hija y decirle: “buenos días, ahora mismo estaba pensando en tu fiesta de cumpleaños”. Y ella podría responder, “hola mamá. Ahora que lo dices, yo también estaba pensando en mi cumpleaños”. El siguiente paso consiste en identificar si nuestro pensamiento está relacionado con el pasado, el presente o el futuro. En este caso, la fiesta de cumpleaños podría ubicarse tanto en el pasado como en el futuro. Podemos repetir el juego tratando de cobrar conciencia de las emociones en lugar de los pensamientos. En este caso, la señal podría ser decir: hola y decirle luego a la persona lo que, en ese mismo instante estamos pensando o sintiendo. Con un poco de imaginación podemos descubrir y traer a colación un número infinito de versiones del juego del hola que nos enseñarán lecciones muy interesantes.

4.-Prácticas recomendadas para realizar con niños a partir de cuarto taller:

4.1.- Paseo lento y silencioso. (Para niños que les resulta difícil sentarse a meditar)

El paseo lento y silencioso está compuesto por tres movimientos principales: levantar el pie, lanzarlo y apoyarlo de nuevo. Al comienzo resulta útil estrechar el foco de la actividad y prestar atención a un solo aspecto como por ejemplo, la presión física de las plantas de los pies cuando uno las apoya en el suelo, o a otro aspecto que se decida. Lo importante es que la conciencia permanezca en la impronta sensorial, es decir, en la sensación de levantar, avanzar o apoyar el pie. A las pocas sesiones el niño puede prestar atención a dos aspectos del paseo, para levantar y avanzar el pie o avanzar y volverlo apoyar, por ejemplo. Por último, el alumno puede prestar atención a los tres aspectos: levantar, avanzar y apoyar. Conviene advertir que el objetivo del paseo lento silencioso no consiste en absorberse de la experiencia sensorial, sino en cobrar conciencia del modo en que se siente y advertir cualquier reacción emocional que aparezca durante la práctica.

Hay quienes, al prestar atención al modo en que caminan, tienden automáticamente a enlentecer el paso, cosa que otros puede resultarles muy difícil. Invierte, si este es el caso, el orden de este proceso y anima al niño a enlentecer deliberadamente su paso. Caminar lentamente puede resultar frustrante y, como sucede siempre que uno trabaja con niños, es importante adaptar la práctica para que el niño se sienta cómodo y disfrute de ella.

4.2- El péndulo.

Es un ejercicio parecido al paseo lento y silencioso, reemplazando el movimiento de oscilación de un lado y otro por el movimiento de avance. Ambos son ejercicios de concentración en los que hay que prestar atención a un aspecto de la experiencia sensorial y, como sucede con todas las prácticas de concentración, cuando la mente del niño se distrae, hay que traerla de nuevo al objeto de atención.

El objetivo de esta actividad consiste en ayudar a quienes tienen dificultades en permanecer quietos meditando en grupo. De este modo, ayudamos a los niños a descubrir y establecer un movimiento rítmico y repetitivo que les resulte tranquilizador. Los movimientos con forma o ritmo irregular no alientan la sensación de calma, centramiento y concentración. Para que el péndulo sea eficaz, es necesario que resulte tranquilizador y, como lo que calme un niño puede frustrar a otro, el ritmo y la amplitud de la oscilación varía en función de cada caso. Mientras los niños no choquen deliberadamente unos con otros, no existe, para el movimiento oscilante ningún ritmo a priori adecuado ni inadecuado.

El paseo meditativo está compuesto de tres grandes pasos (levantar, avanzar y apoyar) Y también son tres las grandes fases del péndulo (moverse hacia un lado, cambiar y volver al centro). Partiendo de la postura centrada, ya sea sentado sobre un cojín o de pie, puedes moverte o columpiarte hacia un lado, sin levantar para ello las nalgas del cojín. El movimiento de oscilación se asemeja al movimiento del paseo lento y silencioso. Cuando llegues a un punto en el que no pueda seguir oscilando sin levantar las nalgas del suelo, cambia el peso y vuelve de nuevo al centro. Éste cambio del peso se asemeja el movimiento de levantar del paseo lento y silencioso. Cuando hayas cambiado el peso, oscila de nuevo hacia el centro y, cuando llegues al centro del cojín, detente un momento. Si te sientes perfectamente alineado en el centro del cojín, has encontrado tu eje. Detenerte un instante en el centro se asemeja al movimiento de apoyar el paseo lento y silencioso. Las instrucciones del péndulo son aproximadamente las siguientes: oscilar, cambiar, centro, oscilar, cambiar centro. Sigue un movimiento que vaya desde un lado al otro hasta el opuesto y sigue luego al centro: oscilar, cambiar, centro, oscilar, cambiar, centro.

Al comienzo, suele hacerse una breve pausa en cada cambio pero, como sucede en el caso del paseo lento y silencioso, la práctica va haciéndose cada vez más fluida. En la medida en que uno se familiariza con las demás fases del ejercicio (oscilar, cambiar y centro; oscilar, cambiar y centro) y el movimiento se torna más fluido, puedes oscilar yendo de un lado a otro sin necesidad de detenerte en el centro. Es útil utilizar un instrumento de cuerda para marcar el ritmo del cambio, pulsando cada vez que te muevas. Tanto en el paseo lento y silencioso como el péndulo, el movimiento puede resultar inicialmente sorprendente, cuando se divide en fases pero, con el paso del tiempo se torna más sencillo y su flujo resulta también más natural.

4.3.- El juego de la mente clara.

Toma un cilindro de cristal lleno de agua, colócalo sobre una mesa y pide luego a tu hijo que trate de ver, a través, lo que hay al otro lado. Probablemente te vea a ti o a

quien esté sentado al otro lado. Coloca luego un poco de bicarbonato en el agua y sacude el cilindro. ¿Qué es lo que ha pasado? ¿puedes ver todavía lo que ocurre al otro lado?. Probablemente no, porque el bicarbonato oscurece la visión. Como el bicarbonato en el agua, los pensamientos y emociones pueden crear estragos en nuestra cabeza y enturbiar nuestra mente, de otro modo clara. Vuelve, al cabo de un minuto o dos, a echar un vistazo al agua. ¿Qué es lo que ahora te ha sucedido?. Es muy probable que, cuanto más tiempo dejes reposar el agua, más se deposite en el fondo el bicarbonato y más clara se torne el agua. Al rato, todo el bicarbonato estará allá en el fondo y tu hijo podrá ver de nuevo a través del agua clara. Lo mismo sucede con nuestras mentes. Cuanto más descansamos en el ritmo estable de nuestra respiración, más se asientan nuestros pensamientos y emociones y más clara se torna también nuestra mente.

(Aquí podemos construir nuestro propio bote de la calma con una botella de plástico en la que introducimos agua y purpurina que hará el mismo efecto que el bicarbonato. Y esa botella pueden tenerla y usarla para tranquilizarse siempre que lo deseen)

5.-Prácticas recomendadas para realizar con niños a partir del quinto taller:

5.1.- Pasa la taza.

Todo el mundo se sienta en círculo o frente a otra persona con una taza de plástico, llena en sus dos terceras partes de agua, puesta en el suelo entre ambos. Entonces un participante coge la taza y se la pasa lentamente al siguiente, continuando así a lo largo de todo el círculo. El objetivo consiste en prestar atención a cualquier sonido o sensación física que pueda indicar que ha llegado tu turno de recibir la taza. Una vez que la taza ha dado una vuelta completa, la dirección se invierte y la taza pasa lentamente de uno a otro en la dirección contraria.

El juego se repite pero, en esta ocasión, los participantes mantienen los ojos cerrados. Esto puede parecer inicialmente difícil, pero lo cierto es que resulta bastante divertido. En el caso de niños mayores y adolescentes, el juego puede complicarse pasando varias tazas simultáneamente, lo que exige un mayor nivel de concentración y atención de todos los participantes. Después de la actividad, los niños hablan sobre las diferencias entre jugar con los ojos abiertos y con los ojos cerrados y de los indicios no visuales que les han ayudado a saber dónde se encontraba la taza. El truco de este juego consiste en que los participantes adviertan los sonidos de la habitación y descubran en qué lugar del círculo se halla la taza. Los padres deben hacer sonidos o comentarios discretos que indiquen a los participantes la ubicación de la taza.

5.2.- Un acto radical de bondad.

Acuéstate en el suelo y presta atención a lo que ocurre en tu cuerpo. ¿Cómo sientes, ahora mismo, las diferentes partes de tu cuerpo? No se trata de que pienses si hay algo, en tu cuerpo, que te gustaría cambiar. De lo que se trata es que te des cuenta del modo en que ahora sientes tu cuerpo acostado en el suelo de esta habitación. Nuestra prioridad fundamental consiste en cuidar de nosotros mismos. Siente el apoyo de la cabeza sobre el cojín y la curvatura de tu cuello y tus hombros sobre la manta. No hagas caso de los pensamientos sí, mientras estás recorriendo tu cuerpo, acuden a tu mente y vuelve a prestar atención al modo en que sientes que los brazos caen a ambos lados, a la presión de tu espalda en el suelo, a la curvatura de la espalda, las nalgas, las piernas y la zona posterior de los talones y los pies. No trates de analizar nada. Contempla tu cuerpo y tu mente como si fueses un observador imparcial.

La mayoría de nosotros estamos tan ocupados que nos resulta difícil encontrar tiempo para descansar y mirar en nuestro interior. Por más secundarios que nos

parezcan, sin embargo, el reposo y la introspección son mucho más importante de lo que creemos.

Recuerda que no hay ningún lugar al que ahora debas ir. No hay nada que debas hacer ni nadie a quien complacer. Tampoco tienes que ser nadie en especial. No necesitas nada más que lo que en este mismo instante tienes. Lo único que tienes que hacer es descansar. Nada más y nada menos.

Presta atención, mientras sientes tu cuerpo apoyado en el suelo, a la sensación de que tu peso está derramándose y fundiéndose con el suelo y la tierra que te sostiene. Imagina que puedes ver la tensión de tu cuerpo como si fuese una nube de humo gris. Siente que abandona tu cuerpo, siente como se vierte en el suelo y siente como acaba hundiéndose en la tierra. Inténtalo ahora mismo.

Recuerda que no hay ningún lugar al que ahora debas ir. No hay nada que debas hacer ni nadie a quien complacer. Tampoco tienes que ser nadie en especial. No necesitas nada más que lo que en este mismo instante tienes. Lo único que tienes que hacer es descansar. Nada más y nada menos.

Ahora que toda la tensión de tu cuerpo se ha liberado en la tierra, imagina un lugar seguro. Puede tratarse de un lugar en el que hayas estado, o a un lugar en el que no has estado, pero te gustaría visitar, o a un lugar imaginario. Para algunos, este lugar seguro es su cama, mientras que para otros, es el patio trasero de su casa, la playa o pasar las vacaciones con sus padres. Ese lugar seguro está donde te sientas feliz, amado, fuerte y relajado y también donde te diviertes mucho. Imagínate a ti mismo divirtiéndote y relajándote en tu lugar seguro.

Recuerda que no hay ningún lugar al que ahora debas ir. No hay nada que debas hacer ni nadie a quien debes complacer. Tampoco tienes que ser nadie en especial. No necesitas nada más que lo que en este mismo instante tienes. Lo único que tienes que hacer es descansar. Nada más y nada menos.

Desplaza ahora tu atención al interior del pecho, a la zona donde se encuentra tu corazón. Imagina que ese espacio irradia calor y siéntete cómodo, de manera lenta y estable, ese calor se hace más dulce, grande, ancho y profundo, hasta llegar a calentar tu torso, tu cuello, tus hombros, tus brazos, tus manos y tus dedos. Imagina que calienta también tus caderas y tus piernas hasta las puntas de los dedos y las palmas de los pies. Todo tu cuerpo, desde la coronilla hasta las puntas de los dedos de los pies, tu parte delantera, la intermedia y la espalda, se ve inundado por una luz cálida. El calor que precede de tu interior es inmenso e ilimitado. Descansa un rato en esa calidez.

Recuerda que no hay ningún lugar al que ahora debas ir. No hay nada que debas hacer ni nadie a quien complacer. Tampoco tienes que ser nadie en especial. No necesitas nada más que lo que en este mismo instante tienes. Lo único que tienes que hacer es descansar. Nada más y nada menos.

La mayoría dedicamos mucho tiempo y energía a prestar atención a los demás. Nos preguntamos cómo se sienten, que piensan, si les gusta hacer las mismas cosas que a otros o como les gusta que seamos. Está muy bien que a veces pensemos en los demás, pero no es eso lo que, en este momento, tenemos que hacer. Lo único que ahora tenemos que hacer es dejar a un lado toda esa charla interna sobre lo que los demás dicen, hacen, piensan o sienten. Abandona, pues, todos los pensamientos que tengan que ver con los demás y dedícate simplemente a ocuparte de ti mismo y descansar.

Quiero que sepáis que he visto el modo en que cuidáis a vuestros amigos y os apoyáis unos a otros. Me he sentido inspirado por vuestro trabajo en equipo. Ahora llegado el momento de ser tan amables y cuidadosos con vosotros mismos como lo sois con vuestros amigos.

Descansa en tu lugar seguro sabiendo que, tal cual eres, ya eres completo y perfecto. Escucha bien, si no me crees, lo que voy a decirte. No tienes que hacer nada, no tienes que cambiar ni convertirte en otra persona. Independientemente de que te sientas feliz o triste y de que en tu vida haya más cosas malas que buenas, ya eres completo y pleno tal cual eres. Esas cosas, a la larga, dejarán de parecerse tan importantes como ahora te lo parecen. Los buenos y los malos momentos forman parte de la vida y, como la marea, vienen y van. Pero si una cosa es cierta es que todo está cambiando continuamente. A veces la espera resulta difícil pero basta con tener paciencia.

Acabaremos enviándonos buenos deseos a nosotros mismos. Imagínate en tu lugar seguro, un lugar en el que eres feliz y te diviertes mucho. Quizás estés cantando, bailando, leyendo, descansando o tocando la guitarra. En ese lugar seguro puedes hacer todo lo que te gusta. “Que pueda ser sano y fuerte” y “que puedas estar con las personas a las que quieres y te quieren”. Todo lo que te rodea en ese lugar seguro es tranquilo y relajado y toda la gente que está contigo se siente tranquila, libre y se divierte.

6.- Prácticas recomendadas para realizar con niños a partir de sexto taller:

6.1.-Conciencia de la respiración mientras te mueves y estás tumbado.

Hay niños que les resulta muy difícil y hasta imposible permanecer tranquilamente sentados practicando Mindfulness y sólo pueden hacerlo en movimiento o acostados.

Practicar Mindfulness a la respiración mientras uno está tumbado es una excelente rutina para ir a dormir y funciona muy bien antes de descansar en la escuela. Es muy útil comenzar con un estiramiento.

Estiramiento estrella de mar.

Es un estiramiento que combina la conciencia la respiración con el estiramiento.

Antes de comenzar este ejercicio, se les dice a los niños que una estrella de mar tiene cinco brazos que se unen en el centro de su cuerpo. Casi todo lo que hace una estrella de mar parte de su centro. La estrella de mar come desde su centro y ahí se originan también todos sus movimientos. También las personas hacemos muchas cosas desde nuestro centro como, por ejemplo, al respirar. Luego hay que buscar un lugar en el que podamos tumbarnos de espaldas en el suelo y estirar como una estrella de mar brazos y piernas sin tocar a nadie. Imaginamos que nuestros brazos, piernas y cabeza (incluido el cuello) son como los cinco brazos de la estrella de mar. Inspiramos después profundamente desde el abdomen (nuestro centro) y extendemos los cinco brazos como una estrella de mar imaginando que el movimiento se origina en nuestro centro y se expande a través de brazos, piernas, cuello y pecho hasta las manos, los pies y la cabeza. Después de estirarnos al inspirar, exhalamos y nos relajamos dejando que nuestro cuerpo descansa en el suelo (brazos, piernas, espalda, manos, pies, cuello y cabeza) y cuando exhalamos relajamos y abandonamos toda atención corporal en el suelo y la tierra que nos sostiene.

6.2.-La estrella especial.

Todo el mundo posee su propia estrella, una estrella exclusivamente suya. Tu estrella especial te acompaña, como si de una sombra se tratara, mientras comes, duermes, juegas y te diviertes. A diferencia, no obstante, de lo que sucede con tu sombra, tu estrella no es oscura, sino luminosa. Esa estrella te acompaña cuando estás en la escuela, en clase, en karate, jugando al fútbol, con tus amigos y vuelve luego también a casa contigo. Esta estrella especial es tuya, exclusivamente tuya. ¿Qué

aspecto tiene? Puede ser como tú quieras. Puede tener cualquier forma y color, estar hecha de seda, piel, algodón o cualquier otro material. Trata de imaginar una estrella que, cuando pienses en ella, despierte en tu rostro una sonrisa. Puede ser muy intensa, apagada o a lunares. Independientemente de lo que te parezca y el modo en que las sientas, esa estrella es exclusivamente tuya.

Como todas las cosas, tu estrella también cambia. Puede que algunos días sea grande y otros pequeña, unos caliente y otros fría. Eso depende de ti. Pero, la sientas como la sientas y parezca lo que parezca, resulta muy reconfortante saber que siempre está ahí.

Imagina ahora que tu estrella está en este instante en el cielo y que puedes sentir su cálida luz derramándose sobre tu cuerpo. Imagina cómo se siente tu piel bañada por el calor de tu estrella especial. Siente el calor en lo alto de tu cabeza, en tu frente, tus orejas, tus mejillas, tu nariz, tu rostro, tu barbilla y tu cuello. Deja ahora que la sensación de luz cálida descienda por tus hombros y se expanda hasta calentar tu pecho, tu torso, tus brazos, tus manos y tus dedos. Ahora el calor se desplaza a las zona media inferior del cuerpo, calentando la parte alta de tus piernas, tus rodillas, pantorrillas, pies y talones. “Que bien se siente uno descansando y siendo el mismo”.

Imagina por un momento que puedes ver tu estrella y sentir su calor, como una manta acogedora, cubre todo tu cuerpo. Imagina que así es como lo ves y lo sientes.

Imagina luego que el calor de tu estrella es como una manta que caldea suavemente tu piel y relaja tu cuerpo, permitiéndote descansar.

7.- Prácticas recomendadas para realizar con niños a partir de séptimo taller:

Si echamos un vistazo a la habitación de nuestros hijos nos daremos cuenta que está llena de juguetes, muñecos y juegos. Son cosas materiales que les compramos y a las que se sienten apegados. Sin embargo, si condicionamos nuestra vida y la de nuestros hijos a las cosas materiales que tenemos o nos gustaría tener, estamos condicionando también la felicidad de nuestra familia. No quiere decir que no esté bien que los niños tengan juguetes, pero el excesivo apego a las cosas materiales no es beneficioso para nadie.

¿Cómo conseguir pues que los niños no se frustren queriendo siempre más y más juguetes y evitar llenar su vida de cosas materiales? ¿Cómo ayudarles a desprenderse de lo innecesario?

1- Con el fin de cada temporada o varias veces al año podemos meter, con la ayuda de nuestros hijos, en una bolsa aquellos juguetes y juegos que están relegados en un rincón y a los que no prestan atención. Esa bolsa podemos llevarla a asociaciones encargadas de enviarlas a niños más desfavorecidos. Aprenderán que hay otros niños con otras necesidades, valorarán lo que tienen y aprenderán a desprenderse de lo innecesario. Es importante que no sea el adulto el que lo haga, sino que sea una actividad de ellos acompañada por nosotros.

2- Podemos hacer lo mismo con la ropa. Aquella ropa que esté en buenas condiciones y que ya no valga a los niños, podemos llevarla a lugares donde le den un buen uso. Es una estupenda manera de fomentar la solidaridad y el compromiso en nuestros hijos. Y mientras se va eligiendo la ropa y preparándola bien doblada y planchada es importante acompañar la actividad jugando por ejemplo a adivinar cómo se va a llamar el niño que se la va a poner, y a lo mejor contándole la historia de esa camiseta que tanto me gusta o ese pantalón o vestido. La intención es poner conciencia en todo el proceso que se está haciendo de desprenderse y ofrecer al otro.

3- Enseñar a jugar a los niños con otros juguetes que no sean siempre aquellos que pagamos con dinero. Podemos elaborar en casa juguetes de reciclaje utilizando

elementos tan mundanos como rollos de papel higiénico, hueveras.... Al final tendrán la recompensa y satisfacción de estar jugando con algo que han creado ellos mismos y además, estarán potenciando su creatividad y su imaginación.

8.- Prácticas recomendadas para realizar con niños a partir de octavo taller:

8.1.- La simpatía

Uno de los trabajos que se hace desde Mindfulness es vivir de un modo que aliente el respeto, la amistad, la alegría, la ecuanimidad, la paciencia, la generosidad, la humildad, la felicidad por la buena suerte de los demás, la compasión y el servicio. En este sentido podemos contarle un cuento inspirado en un relato clásico de mindfulness, de una Niña que vivía de ese modo.

Aquí contamos el cuento de la princesa amable y bondadosa.

En este mismo instante enviamos deseos amables y bondadosos:

Que siempre puedas conservar el sentido del humor.

Que te diviertas practicando mindfulness con los niños.

Que llegues a amar el proceso de descubrimiento que define este trabajo y te encuentres cómodo aunque no sepas todas las respuestas.

Que nunca olvides la importancia de ayudar a los niños a ser más conscientes de sí, de los demás y del planeta, como también lo es amar, cantar, bailar, reír, jugar y divertirse.

Estos deseos amables pueden parecer demasiado cursis, sin embargo tienen un componente de práctica de mindfulness para niños: inculcar la esencia de la meditación y de la compasión. Y puede resultarnos familiar si ya conocemos la práctica clásica del amor bondad.

Enviar buenos deseos.

La princesa amable y bondadosa.

Una vez escuché el cuento de la princesa bondadosa que vivía en un reino mágico. Cuando era pequeña, todas las familias reales del interior enviaban a sus hijos a un internado. Cuando llegó el momento en que la princesa debía ir a la escuela, preparó su mochila, se despidió de sus padres y emprendió el camino que a través de una carretera sinuosa, debía llevarla a la academia de la sabiduría, un lugar muy especial en el que se reunían los maestros más sabios del reino. Cuando impartía sus enseñanzas, los eruditos se sentaban en un trono enjoyado que se elevaba sobre el patio, mientras los alumnos permanecían sentados en el césped más verde y brillante que podemos imaginar. La academia era célebre por estas conferencias y la gente se acercaba desde ciudades y aldeas vecinas para escuchar los sabios consejos de los eruditos.

La princesa amable y bondadosa estaba emocionada cuando llegó a su nueva escuela. Pronto se percató no obstante de que no encajaba con los demás. Ella no hacía ni decía lo que los otros niños hacían y decían. Sus amigos y maestros creían que soñaba despierta. Nunca le veían estudiar y parecía estar siempre durmiendo. Y, como no sabían qué hacer con ella, decidieron probar su conocimiento. Entonces le pidieron que diese una charla en el patio esperando que, para no quedar avergonzada frente a sus compañeros y vecinos, comenzase a estudiar. La princesa bondadosa accedió a la invitación, pero no estudio y, en la medida en que se acercaba el día de la conferencia, sus profesores estaban cada vez más preocupados.

Cuando llegó su turno, la princesa amable y bondadosa subió al trono reservado a las personas más sabias y empezó a hablar. Y, en la medida en que lo hacía, la gente iba congregándose en el patio de la academia. Desde su trono elevado, la princesa soñadora contó a todos la promesa que se había hecho de ayudar a todo el mundo a ser feliz. Su voz se extendió por todo el vecindario y pronto el patio estuvo lleno de personas atraídas por sus palabras.

Una extasiada multitud la escucho decir que quería llenar de dulce música a todos los hogares. Esperar a que del cielo cayese una lluvia que colmase de flores el espacio. Quería proteger a sus amigos y familiares de todo daño. Quería convertirse en un bote, una balsa, un puente que ayudase amigos cruzar los Ríos más tempestuosas, un lecho cómodo en el que pudiera descansar todo aquel y una linterna potente que iluminase a quienes temían a la oscuridad. La princesa bondadosa quería convertirse en médico para curar las enfermedades y en varita mágica que hiciese realidad los deseos de todo el mundo. Ésos son algunos de los deseos que la princesa amable y bondadosa deseó ese día a quienes la escucharon.

8.2.- Ayudando a Marcos

Comenzamos contándole la historia de Marcos (puede ser alguien de la familia): Marcos está muy triste y llora desconsoladamente porque se le ha perdido su peluche preferido. (Dependiendo de la edad del niño podemos modificar el objeto que Marcos ha perdido)

Y le preguntamos: ¿Le ayudamos a encontrarlo y calmar el sufrimiento de Marcos? Para ello te voy a entregar este plano, si sigues los pasos que aquí se dan, seguro que encuentras el peluche de Marcos. (Se le entrega un plano de la casa con pistas a seguir y el orden que debe seguir para encontrar el objeto perdido)

Una vez encontrado aprovechamos para hablar un poco sobre la compasión: ¿Cómo crees que se sentía Marcos cuándo perdió el peluche? ¿Alguna vez has perdido algo? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo te has sentido ayudando a Marcos a encontrar el peluche?

8.3.- El Espejo Estropeado

Había una vez un niño listo y rico, que tenía prácticamente de todo, así que sólo le llamaba la atención los objetos más raros y curiosos. Eso fue lo que le pasó con un antiguo espejo, y convenció a sus padres para que se lo compraran a un misterioso anciano. Cuando llegó a casa y se vio reflejado en el espejo, sintió que su cara se veía muy triste. Delante del espejo empezó a sonreír y a hacer muecas, pero su reflejo seguía siendo triste.

Extrañado, fue a comprar golosinas y volvió todo contento a verse en el espejo, pero su reflejo seguía triste. Consiguió todo tipo de juguetes y cachivaches, pero aun así no dejó de verse triste en el espejo, así que, decepcionado, lo abandonó en una esquina. "¡Vaya un espejo más birrioso! ¡Es la primera vez que veo un espejo estropeado!"

Esa misma tarde salió a la calle para jugar y comprar unos juguetes, pero yendo hacia el parque, se encontró con un niño pequeño que lloraba entristecido. Lloraba tanto y le vio tan sólo, que fue a ayudarlo para ver qué le pasaba. El pequeño le contó que había perdido a sus papás, y juntos se pusieron a buscarlo. Como el chico no paraba de llorar, nuestro niño gastó su dinero para comprarle unas golosinas para animarle hasta que finalmente, tras mucho caminar, terminaron encontrando a los padres del pequeño, que andaban preocupadísimos buscándole. El niño se despidió del chiquillo y se encaminó al parque, pero al ver lo tarde que se había hecho, dio media vuelta y volvió a su casa, sin haber llegado a jugar, sin juguetes y sin dinero. Ya en casa, al llegar a su habitación, le pareció ver un brillo procedente del rincón en que abandonó el espejo. Y al mirarse, se descubrió a sí mismo radiante de alegría, iluminando la habitación entera. Entonces comprendió el misterio de aquel espejo, el único que reflejaba la verdadera alegría de su dueño.

Y se dio cuenta de que era verdad, y de que se sentía verdaderamente feliz de haber ayudado a aquel niño.

Y desde entonces, cuando cada mañana se mira al espejo y no ve ese brillo especial, ya sabe qué tiene que hacer para recuperarlo.

Aprovechar al final del cuento para reflexionar con vuestro hijo sobre la ayuda a los demás, pensando en situaciones concretas que han vivido, cómo se han sentido, o de qué manera ellos podrían hacer lo mismo que el niño del cuento.

También podemos aprovechar para hacer un dibujo del cuento o incluso crear y personalizar un espejo para que con ellos cada noche puedan mirarse y recordar las situaciones que le han hecho sentirse feliz durante el día, o situaciones en que hayan ayudado a alguien o alguien les haya ayudado a ellos, y sobre cómo se han sentido...

Antes de ir a dormir se puede aprovechar el espejo que ellos han hecho para que mirándose puedan desear todo lo mejor a los demás, empezando por ellos mismos, su familia y amigos y al final todo el mundo. Pueden decir: “Que yo sea feliz” “Que yo me sienta protegido y amado”... y lo mismo para personas conocidas y después en general para todo el mundo. Y que sea la última actividad antes de ir a dormir.

8.4.- El Origen de la Felicidad

Había una vez un niño que era muy feliz, aunque no tenía muchos juguetes ni dinero. Él decía que lo que le hacía feliz era hacer cosas por los demás, y que eso le daba una sensación genial en su interior. Pero realmente nadie le creía, y pensaban que no andaba muy bien de la cabeza. Dedicaba todo el día a ayudar a los demás, a dar limosna y ayuda a los más pobres, a cuidar de los animales, y raras veces hacía nada para sí mismo.

Un día conoció a un famoso médico al que extrañó tanto su caso, que decidió investigarlo, y con un complejo sistema de cámaras y tubos, pudo grabar lo que ocurría en su interior. Lo que descubrieron fue sorprendente: cada vez que hacía algo bueno, un millar de angelitos diminutos aparecían para hacerle cosquillas justo en el corazón.

Aquello explicó la felicidad del niño, pero el médico siguió estudiando hasta descubrir que todos tenemos ese millar de angelitos en nuestro interior. La pena es que como hacemos tan pocas cosas buenas, andan todos aburridos haciendo el vago. Y así se descubrió en qué consiste la felicidad, y gracias a ese niño todos sabemos qué hay que hacer para llegar a sentir cosquillitas.

Les podemos preguntar a los niños si ellos han sentido esas cosquillitas alguna vez en su corazón cuándo han ayudado a alguien. Y que vamos a hacer un mural entre todos donde podamos poner un corazón grande en el centro y todas las cosas que podemos hacer por los demás para sentirnos así de felices. Aprovechar para ir comentando con los niños a medida que se va realizando el mural. Después puede colgarse en un lugar de la casa para recordarse la importancia de ayudar a los demás.