



Maestras y maestros

**ATENCIÓN PLENA**

# Hola!

**Maestra, maestro:**

**En la presente cartilla "Atención plena" se desarrolla como una de las principales herramientas que nos lleva a la cultura de paz para una convivencia pacífica.**

**Te invitamos a acompañarnos y a realizar cada una de las actividades que te proponemos. ¡Te divertirás!**

***Mi nombre es:*** \_\_\_\_\_

***Enseño en:*** \_\_\_\_\_

***Mi curso es:*** \_\_\_\_\_

**Esta cartilla se realizó con la asistencia técnica de UNICEF Bolivia y el apoyo financiero del Comité Nacional de UNICEF Canadá.**

**Serie  
Todos aprendemos  
jugando**

**Fundación Educo  
UNICEF**

**Quinta edición:  
agosto de 2022**

## Herramienta de cultura de paz: atención plena

La cultura de paz consiste en una serie de valores, actitudes y comportamientos, que promueven la paz y previenen los conflictos, tratando de solucionar los problemas mediante el diálogo y la negociación entre las personas y las naciones, teniendo en cuenta un punto muy importante que son los derechos humanos.

En las escuelas, como maestras y maestros la tarea es enseñar a gestionar pacíficamente los conflictos y las diferencias, crear en las estudiantes y los estudiantes una cultura de paz positiva.

Si algo encontrarán las estudiantes y los estudiantes a lo largo de la vida son situaciones de conflicto, de choque de intereses, de percepciones diferentes y de necesidades no satisfechas. Por ello, se debe educar para la paz y la vida y prepararlos para afrontar estas situaciones.

En la presente cartilla se desarrolla la herramienta de la atención plena, en base a la cultura de paz, para que las maestras y maestros de las unidades educativas la puedan trabajar en aula.

Escribe las características que diferencian a una escuela tradicional de una escuela pacífica.

Escuela Tradicional

Escuela Pacífica

1 .....

1 .....

2 .....

2 .....

3 .....

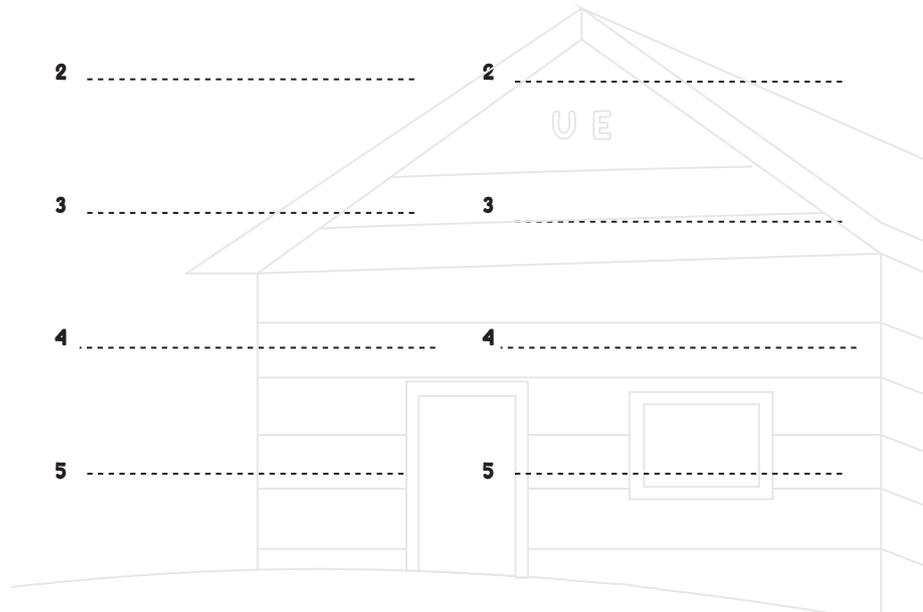
3 .....

4 .....

4 .....

5 .....

5 .....



# ATENCIÓN PLENA

## La atención plena

La atención plena es una técnica para aquietar la mente y mantener una atención que permite a los estudiantes estar en el aquí y el ahora. Se trata de un estilo de afrontamiento que impulsa las fortalezas personales y dentro del aula.

Aporta beneficios tanto para los estudiantes como para los maestros y maestras, mejorando su comportamiento, se muestran menos agresivos, mejoran su concentración y atención durante las clases.



Atención o conciencia plena, es una de las múltiples formas de meditación que se basa en centrar la mente en el momento presente, es decir, es una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida y deliberada sin juzgar las experiencias del aquí y del ahora.

La enseñanza con atención plena fomenta a que las estudiantes y los estudiantes se desarrollen en lo académico, lo emocional y lo social; y en la que las maestras y maestros aprovechan al máximo el clima que se crea dentro de este entorno educativo.

La atención plena es una manera conciente e intencionada de promover el aprendizaje y sintonizarnos con lo que está pasando dentro de nosotros y nuestro alrededor.

## ¿Cuál es el objetivo de la atención plena?

En el contexto educativo, el objetivo es que las participantes y los participantes adquieran un estado de conciencia y calma que les ayude a autorregular su comportamiento y a conocerse mejor, además de crear un ambiente propicio para el aprendizaje.

¿En qué momentos crees que es posible aplicar el ejercicio de la conciencia plena para favorecer el clima de paz?

Marca con  las opciones que sean correctas.

- 1. Todos los días, cuantas veces sea necesario.
  - 2. Al inicio de la jornada escolar.
  - 3. Al iniciar cada materia o al cambio de cada materia.
  - 4. Antes de dar algún examen o una evaluación.
  - 5. Antes de iniciar una mediación escolar.
- 

# ATENCIÓN PLENA

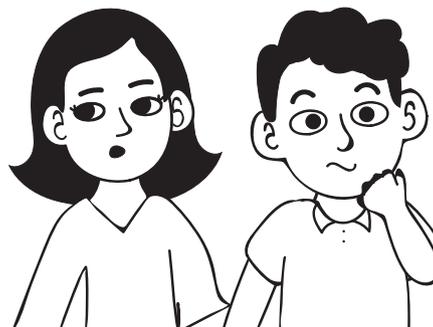
## ¿Quiénes pueden practicar la atención plena?

A partir de los 3 años de edad, todas y todos pueden practicar la atención plena, podemos trabajar con estudiantes de nivel inicial, primaria y secundaria, así como con padres y madres de familia, y claro, las maestras y maestros.

### BENEFICIOS PARA LAS MAESTRAS Y MAESTROS

- Mejora el enfoque atencional y la conciencia.
- Aumenta la receptividad ante las necesidades de los estudiantes.
- Fomenta el equilibrio emocional.
- Apoya la gestión y la reducción del estrés.
- Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo.
- Mejora el clima del aula y fomenta un entorno óptimo para el aprendizaje.
- Favorece el bienestar general y la autoestima.

¿Cómo me beneficiaría la atención plena en...?		
MI VIDA PERSONAL		
MI VIDA FAMILIAR		
MI VIDA LABORAL		



La capacidad de reflexionar sobre el propio mundo interior y sobre las propias emociones y pensamientos con actitud de compasión hacia uno mismo aporta beneficios para el bienestar de los estudiantes y es una parte esencial del entrenamiento de la atención plena.

## BENEFICIOS PARA LAS ESTUDIANTES Y LOS ESTUDIANTES

- Mejora el rendimiento académico.
- Mejora el autoconcepto.
- Reduce la agresividad y la violencia.
- Aumenta la creatividad.
- Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de impulsos.
- Potencia la memoria.
- Mejora la concentración y la atención.
- Reduce la ansiedad ante los exámenes.
- Favorece la disposición de aprender.
- Fomenta la autorreflexión.
- Potencia la empatía y la comprensión hacia los demás.
- Fomenta conductas y relaciones interpersonales sanas.
- Mejora el aprendizaje social y emocional.

Conociendo los beneficios de la atención plena, ¿en qué medida puedo practicarla con las estudiantes y los estudiantes?



# PRACTICANDO LA ATENCIÓN PLENA

A continuación tenemos ejercicios de atención plena que podemos practicar con estudiantes, maestros, maestras, padres y madres de familia.

## Tranquilos y quietos como una rana

Estudiantes de inicial y primaria

### POSICIÓN

Te sientas cómodamente en una silla o en el suelo con un cojín, con la espalda recta y relajada, los pies apoyados sobre el suelo o doblados y con los ojos cerrados, como en el dibujo.



### INSTRUCCIÓN

Una rana se sienta muy quieta mientras observa lo que pasa. Si te sientas como una rana solo te mueves para lo que realmente necesitas. La rana está sentada quieta, inmóvil, y cuando respira su barriguita se abulta un poco y después se hunde de nuevo. Ella se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona. Sigue sentada tranquila y atenta.

Imagina que eres una rana y estás sentado, sentada igual que ella. Tu cuerpo está quieto, tu cabeza está quieta, tu boca está quieta, tus ojos están quietos, tus brazos están quietos, tus manos están quietas, tus piernas están quietas, tus pies están quietos. Te das cuenta que si respiras se mueve tu cuerpo, se mueve tu estómago. Pon las manos encima tu estómago y respira, inhala (mete aire por la nariz) y exhala (saca el aire por la nariz).

Realiza el ejercicio por 3 minutos.

### CIERRE

La respiración lenta te lleva a la calma y te hace consciente del cuerpo, llevándote a la atención plena.

Estos ejercicios se pueden practicar preferentemente al iniciar alguna actividad y en un ambiente cómodo, como un aula o sala.

## PRACTICANDO LA ATENCIÓN PLENA

### Respiración de la abeja

Estudiantes de inicial y primaria

#### POSICIÓN

Te sientas cómodamente en una silla o en el suelo, los ojos cerrados, y con los dedos índices te tapas los oídos.



#### INSTRUCCIÓN

Esta respiración la puedes hacer cuando quieras calmar tus pensamientos o tan solo cuando quieras ser como una abeja.

Esta respiración se llama respiración de la abeja, porque durante la exhalación o salida del aire pronunciamos la letra ZZZZZZ, como el zumbido de una abeja.

Te tapas los oídos con los dedos índice hasta no oír nada del exterior, cierras los ojos, inhalas o tomas aire por la nariz muy profundo y cuando exhalas o sacas el aire haces ZZZZZZ.

Repites el ejercicio 5 veces o las que sean necesarias.

Quédate con los ojos cerrados sintiendo todas las sensaciones al interior de tu cuerpo.

#### CIERRE

Puedes lograr la atención plena a través de sonidos suaves y repetitivos, y también divertidos como el zumbido de abeja.

# PRACTICANDO LA ATENCIÓN PLENA

## Mi palabra

Estudiantes de primaria

### POSICIÓN

Te sientas cómodamente en una silla o en el suelo, con los ojos cerrados.



### INSTRUCCIÓN

Piensa en una palabra que te parezca relajante. Podría ser algo como "paz", "amor", "sol", etc. (si las niñas y los niños son muy pequeños tú les das una palabra).

Piensa la palabra sin decirla en voz alta. Dila en silencio y lentamente para ti mismo solo en tu cabeza.

Repítete la palabra cada vez que respires, mete aire por la nariz, piensa en la palabra, saca el aire por la nariz. Mantén tu atención centrada en la palabra.

Cuando tu mente divague, te distraigas o pienses en otras cosas, dirige nuevamente la atención a tu palabra y continúa diciéndola suave y lentamente, mientras te relajas y respiras.

Haces el ejercicio por 3 minutos.

### CIERRE

Enfocando tu mente en una palabra que tenga mucho significado para ti, te hará más fácil entrar en atención plena.

# PRATICANDO LA ATENCIÓN PLENA

## Sólo respira

Estudiantes de primaria

### POSICIÓN

Te sientas cómodamente en una silla o en el suelo, con los ojos cerrados.



### INSTRUCCIÓN

Quédate quieto, quieta en la postura que tienes, puedes sentir cómo entra el aire en tu cuerpo, tómate un momento para percibir cuán profundo llega. Toma conciencia de tu cuerpo, nota tu postura.

Siente, al recorrer tu cuerpo con tu mirada interna, las zonas en las que hay tensión. Sólo siéntelas, no hagas nada más y pregúntate: ¿Dónde estás en tensión?, ¿dónde te relajas?

Ahora estás presente en tu cuerpo, a medida que lo observas sin hacer nada, sin responder. Sólo dejando que la información te llegue, que suceda lo que está sucediendo, sea lo que sea eso que percibes dentro de ti o lo que registran tus sentidos que viene de fuera. No reaccionas, sólo observas lo que ocurre. Sea lo que sea lo aceptas, simplemente está ahí. Y sigues estando en tu respiración, ese ritmo que no cesa. ¿Hasta dónde llega dentro en tu cuerpo?, deja que vaya tan profundamente como necesite ir. Estás ahí, presente, sin más.

### CIERRE

La respiración conciente te lleva a la atención plena, así ingresas en lo profundo de tu mente y tus sentimientos.

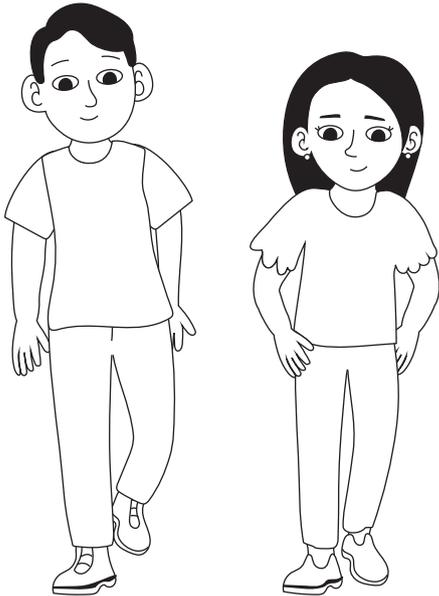
# PRACTICANDO LA ATENCIÓN PLENA

## Paso a paso

Estudiantes de secundaria

### POSICIÓN

De pie, con los ojos abiertos.



### INSTRUCCIÓN

Este ejercicio consiste en prestar atención a la manera en la que el cuerpo se mueve mientras caminas lentamente.

Para comenzar, levanta un pie y da un paso, en cámara lenta. Presta atención a la manera en que mantienes naturalmente el equilibrio.

Ahora camina en cámara lenta, paso a paso. Nota cómo se mueven los brazos, las piernas y los pies. Presta atención a la forma en que se flexionan y se estiran las rodillas, a medida que levantas un pie y luego el otro, suave y lentamente.

Inhala y exhala, al ritmo de tus pasos. Fíjate si puedes mantener la atención centrada en caminar lentamente, paso a paso, al tiempo que te relajas y respiras.

Cada vez que tu mente divague, vuelve a guiarla con calma a tu movimiento l-e-n-t-o. Continúa inhalando (metiendo aire por la nariz) y exhalando (exhalando aire por la nariz) mientras disfrutas de moverte en cámara lenta.

Haces el ejercicio por 4 minutos.

### CIERRE

La atención plena también puede ser activa y te ayudar a estar consciente de cada movimiento externo y luego interno de tu cuerpo.

# PRACTICANDO LA ATENCIÓN PLENA

## Mírame a los ojos

Estudiantes de secundaria

### POSICIÓN

Te sientas cómodamente frente a otra persona mirándole a los ojos.

### INSTRUCCIÓN

Este ejercicio es para desarrollar la atención. Un bonito juego muy fácil de llevar a la práctica que, además de desarrollar la atención, te permitirá despertar la empatía y crear vínculos afectivos.

Es importante que tu actitud sea alegre pero relajada.

Ahora te sientas cómodamente, frente a frente con una pareja.

Haces una respiración profunda, inhalas y exhalas, repites tres veces esta respiración.

Durante un tiempo miras a los ojos de tu pareja sin perder el contacto. ¡Ese será el foco de atención!, sólo se miran, sin hablar, ni reírse, observas los ojos de la persona que tienes al frente.

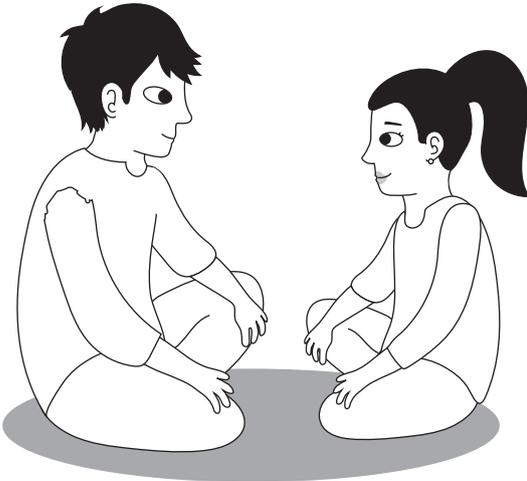
Haces el ejercicio por 2 minutos.

Ahora te levantas y caminas por la sala, primero tomados de la mano, luego soltándose y tomando distancia, sin perder el contacto visual.

Haces el ejercicio por otros 2 minutos.

### CIERRE

Al sentir todo tu cuerpo en atención plena puedes expresarte y comunicarte mejor con los demás.



# PRACTICANDO LA ATENCIÓN PLENA

## Escáner corporal

Maestros y maestras, padres y madres de familia

### POSICIÓN

Te sientas cómodamente en el suelo o en una silla, con los ojos cerrados.



### INSTRUCCIÓN

Sentado, sentada, en una posición cómoda, cierra los ojos, realiza tres respiraciones profundas: inhala (mete aire por la nariz) y exhala (saca el aire por la nariz), inhala y exhala, inhala y exhala.

Ahora comienza sintiendo tu cuerpo entero siguiendo un recorrido ordenado, por ejemplo, de pies a cabeza o viceversa.

El cuerpo se ve sometido a un escáner a través de la propia atención que permite ir sintiendo. Concéntrate en los dedos de los pies (esperar unos segundos en cada parte que se haga el recorrido), ahora en los pies, los tobillos, las rodillas, las caderas, el tronco, los órganos, la columna, los dedos de las manos, las manos, los codos, los brazos, los hombros, el cuello, la cabeza, la nuca, los sentidos...

Observa y acepta qué sensaciones negativas o positivas destacan en el cuerpo, como la temperatura, frío, calor, el peso.

Se consciente de la postura y la respiración.

### CIERRE

Con la respiración y la visualización que realizas en este ejercicio puedes hacerte más consciente de ti y de tu cuerpo.

# PRACTICANDO LA ATENCIÓN PLENA

## Comiendo con atención plena

Maestros y maestras, padres y madres de familia

### POSICIÓN

Te sientas cómodamente en una silla, con los ojos abiertos.

Se necesita una naranja, una manzana o incluso con algo tan pequeño como una pasa de uva por persona.



### INSTRUCCIÓN

Hoy comerás con atención plena una naranja (o lo que se tenga). Tu trabajo es comer la naranja lentamente, sin apurarte. Comer con atención plena significa realmente prestar atención a lo que estás comiendo.

Comienza por sujetar la naranja. Hazla rodar en la mano. Presta atención a cómo se siente. Ahora sujeta la naranja cerca de la nariz. ¿Qué olor tiene? Siente el aroma agrídulce de la cáscara de la naranja.

Observa cómo se ve la naranja. ¿Qué colores tiene?, ¿qué forma tiene? Presta atención a la piel. ¿Es lisa o irregular? Si la sujetas con firmeza, ¿está blanda?

Pela lentamente la naranja, presta atención a cómo la sientes entre los dedos. Observa su jugo y huele si el interior de la naranja es diferente al del exterior.

¿Se te hace agua la boca? Adelante, prueba la naranja. Fíjate cómo se siente en la lengua y contra los dientes. Siente el sabor, la textura y el jugo a medida que muerdes lentamente cada trozo. Tómate el tiempo que necesites mientras muerdes, saboreas, hueles y sientes cada mordisco de tu naranja.

Hoy comiste con atención plena, ¿lo disfrutaste?, ¿qué pasaría si todo lo que comes lo haces con atención plena?

### CIERRE

La atención plena al momento de comer beneficia mucho más tu cuerpo físico. Ahora que ya sabes cómo aplicar la atención plena, ¡a practicar!

