



Práctica educativa efectiva:

“Momentos de atención” para promover el bienestar emocional y la atención plena en tus estudiantes

Ruta: Desarrollo socioafectivo

INSTITUCIÓN



PAÍS

México

QUÉ HACEMOS

Buscamos contribuir al bienestar de las personas compartiendo técnicas de entrenamiento mental y aprendizaje socioemocional, sustentadas en investigación científica internacional.

Público:

Estudiantes

Edad:

4 a 14 años

Asignaturas:

Todas

EL DESAFÍO

¿Quisieras que tus estudiantes tuvieran herramientas para enfocar su atención y recuperar la calma en momentos emocionales?



Aportes:

- Atención
- Autorregulación
- Colaboración
- Convivencia
- Metacognición
- Resiliencia
- Resolución de problemas

Para saber más:


 **SIITIO WEB**
[Atentamente](#)

 **FACEBOOK**
[/AtentaMenteMX](#)


 **INSTAGRAM**
[/atentamente_ac](#)

 **TWITTER**
[/AtentaMente_mx](#)

 **YOUTUBE**
[/AtentamenteMX](#)

 **RECURSO**
[Libro para docentes: Educar desde el bienestar](#)

 **APP**
[AtentaMente - Meditación y Felicidad](#)

 **Atentamente en**
[Aprendo en Casa](#)

LA PRÁCTICA

Los **momentos de atención** son ejercicios que promueven el desarrollo de las habilidades atencionales y de regulación emocional. Al practicarlos, tus estudiantes fortalecen su capacidad de realizar actividades que requieran de su concentración y su capacidad de recuperar la calma en momentos de estrés o emociones que les aflijan.

Antes de implementar los momentos de atención, practícalos por tu cuenta. Esto te ayudará a modelar el ejercicio de una manera natural y fluida.

1 | REALIZA PREGUNTAS PARA PRESENTAR EL EJERCICIO DE MANERA QUE CONECTE CON LA EXPERIENCIA DEL GRUPO

Pregunta: ¿quién se ha sentido agitado o agitada alguna vez?, ¿cómo se siente esto?, ¿qué haces o dices? Da un ejemplo personal e invita al grupo a compartir.

Con estas preguntas queremos evidenciar que es común sentir agitación y esto nos puede traer desventajas como: no poner atención o hacer cosas de las cuales después nos arrepentimos.

Pregunta: ¿quién se ha sentido en calma?, ¿cómo nos comportamos cuando nos sentimos en calma?

Aquí queremos evidenciar que hemos tenido momentos en que nos sentimos en calma y que esto tiene ventajas como: poder escuchar, terminar la tarea, estudiar, jugar con otros.

Pregunta: ¿creen que nos sería de beneficio aprender a estar con tranquilidad y poner atención?

2 | PRESENTA EL OBJETIVO DE LA PRÁCTICA

Explica que “el momento de atención”, es una práctica que nos ayuda a fortalecer nuestro músculo para poner atención y recuperar la calma.

EL IMPACTO

Ma ayuda a que no se me agite otra vez la cabeza. Cuando está agitada mi cabeza, me pongo las manos en mi panza y respiro tres veces. ”

MARIANA

Estudiante, 5 años

*Esta ficha es parte de la serie Núcleo Pedagógico en acción, la cual busca identificar y difundir prácticas educativas efectivas enfocadas en el “núcleo pedagógico”. Este concepto, desarrollado por Richard Elmore, Profesor de la Universidad de Harvard y mentor de Aprendo en Casa, refiere a la interacción entre el estudiante, el docente y el contenido, tríada fundamental para potenciar aprendizajes profundos y efectivos.

3 | GUÍA LA PRÁCTICA

- **Acomoda la postura:** Comenzamos por tomar una postura estable. Para ello, recordamos la imagen de una montaña, pues ella está estable, quieta, y en silencio. Nos sentamos con la espalda derechita y descansamos las manos sobre nuestras piernas.
- **Atiende las sensaciones del respirar:** Ponemos nuestras manos en la pancita y observamos si podemos sentir en esta área cómo es que estamos respirando. Notamos cómo se siente cuando nuestro abdomen se infla y se desinfla por un momentito.

Las primeras veces que guías esta práctica puede tener una duración de 30 segundos a un minuto. Conforme la repites, puedes aumentar el tiempo a un par de minutos, hasta llegar a unos 5 o 6 minutos. Siempre mantén tu atención en el grupo y termina la práctica en el momento que notes que a alguno de tus estudiantes le cuesta seguirla.

4 | REFLEXIÓN DE CIERRE

Pregunta: ¿cómo se siente tu cuerpo ahora que dedicaste un momentito a poner atención en la respiración?, ¿para qué nos puede ayudar realizar esta práctica?, ¿en qué momento la podemos hacer?

Comparte ejemplos personales e invita al grupo a participar.

Organizan:



HARVARD UNIVERSITY
DAVID ROCKEFELLER CENTER
FOR LATIN AMERICAN STUDIES
CHILE REGIONAL OFFICE

Colabora:

BHP | Foundation