

## TEMA 6.

# Experiencias previas en el aula

*El regalo de la enseñanza mindfulness fluye en dos direcciones ya que posibilita la transformación mutua del educador y del educando.*

***¿Has prestado atención a la habitación en la que te encuentras?***

***¿Cuál es la temperatura, hace frío... calor....?***

***¿Cómo huele?***

***¿Cómo está tu cuerpo?***

***¿Están tus músculos relajados?***

Hay muchas cosas sucediendo **ahora**, múltiples estímulos que rodean nuestro entorno más inmediato: sensaciones en el cuerpo y pensamientos y emociones de las que probablemente no seamos conscientes. Tenemos con frecuencia activado el piloto automático y todas las cosas que suceden en este

preciso momento pasan desapercibidas porque nuestra mente está en otro sitio.

Los niños en principio tienen más facilidad para estar más centrados en el presente que los adultos; la prueba más evidente la encontramos observando a un bebé comiendo sus primeros alimentos sólidos: lo mira, lo toca, lo siente contra su cara y lo saborea. El bebé y el niño pequeño experimentan todo por primera vez, es la más pura expresión de lo que desde Mindfulness se nombra como "mente de principiante".

Los niños viven momento a momento. Reaccionan emocionalmente en respuesta a una inmediata circunstancia y luego rápidamente lo dejan ir y pasan a la siguiente experiencia. Así, si observamos la rabieta de un niño, veremos que al minuto siguiente está jugando y ha dejado atrás la emoción. Podemos observar asimismo como caen rápidamente en un profundo sueño sin pensar en las actividades del día u otras preocupaciones.

Sin embargo las apretadas agendas de hoy en día de muchos niños, el exceso de estimulación, el consumismo, las tecnologías....entre otros factores, provocan que acaben funcionando de forma bastante automática sin prestar atención al momento presente..., exactamente igual que los adultos.

La práctica de atención plena para niños no es significativamente diferente de la que realizan los adultos. Los ejercicios pueden adaptarse fácilmente a las diferentes edades y habilidades de los practicantes. Dado que el pensamiento de los niños es más concreto; el planteamiento de las actividades debe ser **claro, concreto y descriptivo**. En la enseñanza de la atención plena a los niños, es importante comenzar con éxito, para lograr involucrarles y conseguir que el programa tenga continuidad.

Es muy importante trabajar de forma progresiva con los niños, de tal forma que la variable tiempo cobra especial relevancia. Por ejemplo, algunos investigadores señalan como pauta para practicar meditación formal con niños

dedicar un minuto por año de vida, es decir, con un grupo de niños de 10 años, la práctica durará como mucho 10 minutos. Según las experiencias previas reflejadas en la literatura lo ideal es comenzar entrenando la atención hacia afuera, es decir, al ambiente externo, amplificando la atención a través de los sentidos, luego focalizar la conciencia corporal, posteriormente introducir ejercicios de meditación formal y observación de pensamientos y finalizar trabajando la compasión. En toda esta secuencia de prácticas hay un trabajo transversal continuo que es la atención a la respiración.

Reiteramos aquí de nuevo la importancia de que el Educador domine la práctica, la tenga plenamente incorporada en su vida y tenga sobrada experiencia en conducir los ejercicios y prácticas que proponga en el aula.

Es probable que algunos niños tengan dificultades en la práctica de la meditación formal, si esto sucede podemos calibrar el tiempo y variar las formas de practicar. Además pueden trabajarse las ideas previas acerca de la meditación o los mitos que tengan de la misma, si piensan que es algo como rezar, o entrar en trance, o que es para relajarse etc, etc.

En alguna ocasión podemos encontrarnos con que el enfoque de la atención conlleva para algún niño un incremento de su ansiedad. Esto puede suceder porque se sienta incómodo prestándose atención a sí mismo, sobre todo si los pensamientos y sensaciones que observa están relacionados con preocupaciones y temores. En estos casos el Educador permanecerá atento para tratar de determinar qué parte de la experiencia está causando la ansiedad y animará al niño a seguir practicando. Es posible que al niño no le guste observar los pensamientos negativos. En este caso, el educador le ayudará en la práctica de dejarlos ir.

*No se puede transmitir  
sabiduría y conocimiento a otra  
persona. La semilla ya está allí.*

*Un buen maestro toca la  
semilla, permitiéndole  
despertar, germinar y crecer*

*Thich Nhat Hanh*

Mostramos a continuación una breve descripción del enfoque y las propuestas prácticas de investigadores en el ámbito educativo con niños:

**Amy Saltzman**, adapta el programa estándar MBSR a niños y adolescentes. Hace gran hincapié en algunos puntos esenciales:

- La práctica y la interiorización de mindfulness del educador
- La necesidad de adaptar las explicaciones al lenguaje de los niños
- Las propuestas deben ser divertidas

Introduce a los niños Mindfulness conduciéndoles hacia su “lugar tranquilo” (Still Quiet Place):

*“quiero compartir con vosotros uno de mis lugares favoritos. Yo lo llamo mi lugar tranquilo. Allí no se llega en tren, ni en coche, ni en avión. Es un lugar dentro de ti y puedes llegar simplemente cerrando los ojos.*

*Cierra los ojos y toma algunas respiraciones profundas. Siente una cálida y feliz sonrisa en tu cuerpo, ¿puedes sentirla?*

*Ese es tu lugar tranquilo, respira profundamente y disfruta de haberlo encontrado.*

*Lo mejor de ese lugar es que siempre está dentro de ti y puedes visitarlo siempre que quieras. Es agradable visitarlo y sentir el amor que allí reside. Es especialmente útil visitar este lugar cuando te sientas enfadado, triste o con miedo. Es un buen lugar para hablar con esos sentimientos y hacerte amigo de ellos. Cuando descansas allí y hablas con tus sentimientos te das cuenta de que no son tan grandes ni tan poderosos. Recuerda, puedes ir cuando quieras y permanecer allí el tiempo que desees”*

La adaptación de MBSR la hace para niños de ocho años en adelante y trabaja conjuntamente con los padres. La estructura y contenidos son básicamente los estándar de MBSR. La práctica formal (escáner corporal, comer consciente, caminar consciente y meditación sentados) y la práctica informal (enfoque de la atención, cultivo de la presencia etc) aunque también añade ejercicios de expresión artística y de comunicación verbal. Después de cada sesión hay una propuesta de trabajo en casa.

**Susan Kaiser Greenland** es una de las figuras más relevantes internacionalmente en el trabajo con Mindfulness en el ámbito educativo, trabaja tanto con niños como con padres, profesores y terapeutas. Empieza sus sesiones de trabajo con los niños, llevando una caja de cereales y preguntándoles que creen que hay dentro. Los niños dan respuestas de todo

tipo, pero lo interesante es ver cómo manejan *el no saber*, el propósito es que los niños se sientan cómodos con esa emoción y puedan abrirse a la experiencia con curiosidad. Ayudar a los niños a investigar en las sensaciones de su cuerpo es trabajar en el desarrollo de su conciencia.

Pone el énfasis en su trabajo con niños, en el desarrollo de la curiosidad, en ser espectadores imparciales de las cosas que les suceden y en la apertura mental.

Susan Keiser utiliza el *Juego de Hola*. Los niños caminan por la sala mirándose a los ojos, muchos niños tienen dificultad para mirar a los ojos de otro. Los niños pueden tomar contacto e identificar las cosas que pasan en su mente y en su cuerpo mientras realizan el ejercicio, esto ayuda a construir conciencia de ellos mismos por una lado y por otro a tomar conciencia de las respuestas de los demás..

Los niños en ocasiones se muestran tímidos al compartir sus pensamientos, pero con el tiempo van compartiéndolos en voz alta.

Los cursos tienen entre ocho y doce semanas de duración. A lo largo de estas sesiones hay muchos ejercicios que son sistemáticamente repetidos. Todas las sesiones tiene la misma estructura de tres partes. La parte inicial es siempre introspectiva y también lo es la parte final, con los niños tumbados realizando alguna práctica. En la parte central de cada sesión se desarrolla el contenido propio que corresponda, por ejemplo un debate sobre el miedo ¿qué es el miedo? ¿cuándo lo sientes? ¿Qué haces con él?. En las primeras sesiones las partes introspectivas duran muy poco pero con el desarrollo del programa estas partes van siendo paulatinamente más largas, a medida que los niños van desarrollando su capacidad de observación.

Cualquier programa de Mindfulness con niños debería contemplar al niño como un todo y trabajar la conciencia corporal, la observación de la mente

y luego la conciencia del corazón: las emociones. **Cuerpo, mente y corazón**, los tres pilares básicos.

Además de estos pilares es importante trabajar la bondad y la compasión, dirigida a uno mismo, a sus personas queridas, a personas que no conocen y finalmente a las personas que les son molestas o incluso a sus enemigos, para finalizar haciéndolo con el mundo entero.

En ocasiones estas prácticas resultan muy abstractas para los niños por lo que puede trabajarse con ejemplos concretos que proporcionará el educador.

Es muy importante trabajar desde la compasión la interdependencia de todo lo que nos rodea y de nosotros con todo. Incluso los niños de 4 años están preparados para comprenderlo.

Para trabajar las emociones con los niños se puede utilizar un “snow globe” o simplemente un vaso de agua con bicarbonato, en ambos casos el movimiento hace que el agua esté turbia y revuelta y el niño puede ir regulando su emoción y la respiración observando como se va disolviendo poco a poco el bicarbonato en el agua o la nieve en la bola.

Hay una regla de oro para el educador y es el respeto absoluto a lo que cada niño manifieste en cada momento. No hay algo bueno o malo, algo que esté bien o mal.

Desde luego lo ideal sería trabajar en conjunto con toda la comunidad educativa. Es muy frecuente que esto no sea posible, pero al menos **es muy conveniente mantener algún encuentro con los padres a lo largo del programa y en todo caso hacer que los niños lleven material a casa y ejercicios para hacer en casa que los padres puedan ver.**

**Sara Marlowe**, insiste en tener en cuenta los siguientes puntos:

- Un requisito previo imprescindible es que el Educador encarne Mindfulness y que conozca por propia experiencia los ejercicios y prácticas que propone en el aula
- Los beneficios de Mindfulness requieren su tiempo y no siempre resultan obvios, el educador debe alejarse de la necesidad de tener resultados
- El **enfoque de la atención** es el pilar del trabajo con niños
- Los juegos y actividades de Mindfulness adaptándolas a la edad son plenamente aplicables desde preescolar a la edad adulta
- La **diversión** es clave en el trabajo con niños, a menor diversión más resistencia
- Una constante en los talleres con niños ha de ser el trabajo con la **respiración**
- El Educador ha de ser modelo de bondad, cuidado y compasión
- Importante la sensibilidad del Educador sobre la energía del grupo y la pertinencia de hacer un ejercicio concreto, flexibilidad y adaptabilidad en cada momento
- Importante convocar a los **padres** al inicio y al final de los talleres para de hacerles partícipes.

Propone talleres de entre 8 y 10 sesiones preferiblemente integrados en el curriculum oficial. Es importante crear rutinas en el aula. Además subraya la continua actualización del Educador.

Sara Marlowe propone para trabajar la conciencia de los pensamientos y el dejarlos ir, un juego con globos. Los niños escriben un pensamiento que les moleste o no quieran tener en el globo inflado con aire. Posteriormente lo sueltan y ven como el globo (y su pensamiento) se van...



Para trabajar la gratitud propone a los niños cada día pensar en tres cosas por las sientan gratitud: *¿qué tres cosas quieres agradecer hoy?*

**Karen Hooker e Iris Fodor**, proponen en trabajar los siguientes bloques y con los siguientes ejercicios prácticos que el educador puede tener de referencia:

### **Atención plena al entorno**

Con prácticas que ayuden a focalizar la **atención en el entorno** inmediato en el que el niño se encuentra. Para ello proponen un ejercicio que consiste en pedir a los niños que seleccionen un objeto de la sala para dibujarlo, ejemplos de objetos pueden ser un teléfono, un zapato, tijeras o un reloj. El niño dibujará el objeto que haya seleccionado. Es importante recordar a los niños que no se trata de evaluar su capacidad para el dibujo, simplemente deben hacerlo lo mejor que puedan. Una vez dibujado por primera vez, cada niño dispondrá de tiempo para volver a observar detalladamente el objeto seleccionado, y volverá a dibujarlo. Al final, cada niño podrá comparar sus dos dibujos del mismo objeto y podrá encontrar los detalles que ha sido capaz de reproducir en el segundo dibujo con respecto al primero.

El siguiente paso sería **tomar conciencia de sí mismos en el entorno**, se trataría de guiar su atención hacia su propia experiencia en el medio ambiente. Estas investigadoras proponen un ejercicio en el que los niños imaginan que son una cámara de video que enfoca su objetivo en la experiencia que tienen en cada momento del día y pueden reproducirla. Una variante de este ejercicio es que el niño imagine que es un reportero del periódico y escriba en un diario sus experiencias del día. Los niños escribirán, paso a paso, lo que hacen por la mañana cuando se despiertan. Cada mañana cuando hagan lo mismo, prestarán atención y añadirán en su diario nuevos detalles que vayan descubriendo. Por ejemplo, la primera mañana, el niño

puede escribir que se despertó, fue al baño, se vistió, desayunó, y se fue al colegio. El segundo día, puede agregar pasos como lavar su cara, peinarse, cepillarse los dientes, etc. El tercer día, el niño puede añadir los detalles de lo que tomó para el desayuno y en general, pasos más detallados de las cosas que hizo. El quinto día, el niño debe empezar a incluir pasos más pequeños y detalles más específicos, tales como abrir los ojos, sentarse y poner los pies en el suelo, caminar ocho pasos por el pasillo, entrar en el baño sintiendo la diferencia de suelo, cerrar la puerta, la sensación el agua caliente en sus manos y así sucesivamente.

### **Atención plena al cuerpo**

Incluye una serie de prácticas para amplificar la atención a través de los **sentidos**. En este caso, es posible practicar con niños el ejercicio clásico de Mindfulness de comer una pasa: consiste en ser consciente de un objeto en el medio ambiente: la pasa y, a continuación, ser consciente de la propia experiencia con ella.

Es una excelente práctica temprana de conciencia, con instrucciones claras, se puede hacer con un solo niño, o en gran grupo. Cada niño debe recibir tres pasas. El ejercicio podría practicarse nuevamente con otros alimentos pequeños como palomitas de maíz, pero no debe repetirse demasiado, a riesgo de ser repetitivo y poco interesante para el niño, perdiendo así el propósito de tomar conciencia.

El Educador puede conducir la experiencia con estas instrucciones dadas con voz lenta y tranquila:

*Lleva tu atención a la pasa, obsérvala con cuidado como si nunca la hubieras visto uno antes. Coge la pasa y siente su textura en tus dedos, sus colores....toma conciencia de los pensamientos que puedan aparecer acerca de la pasa. Acerca la pasa a tu nariz y a tu boca, huélela durante unos*

*instantes y llévala a tus labios siendo consciente del movimiento de tu brazo y mano, también de tu boca. Introduce la pasa en tu boca y atiende a lo que sucede, observa como surge el impulso de tragar... (así puede hacerse varias veces)*

Como parte del desarrollo de la conciencia corporal, también es importante trabajar con el **movimiento del propio cuerpo**. Proponen a los niños moverse por la sala focalizando su atención en su propia experiencia, pueden caminar como si lo hicieran sobre cáscaras de huevo o sobre un suelo de cristal delicado. A través de instrucciones suaves, dirigimos su atención a cada movimiento, sintiendo sus músculos al levantar la pierna derecha, al posar el pie....sintiendo sus brazos y sus manos en contacto con el aire. Pueden moverse lento un tiempo y después más rápido.....

Dentro de este bloque de conciencia corporal incluyen el trabajo con la respiración. La meditación basada en el cuerpo más básica es prestar atención a la respiración. Un buen ejercicio para empezar es simplemente contar respiraciones, es un ejercicio fundamental en cualquier entrenamiento en atención plena, hay múltiples variantes: atender a la temperatura del aire, contar "uno" cuando inhalan y "uno" cuando exhalan, después "dos" inhalar, "dos" exhalar y así sucesivamente, hasta cinco. Si les resulta difícil mantener su atención, puede repetir el número, contando "uno, uno, uno, uno" cuando inhalan e igual al exhalar. Es importante decir al niño que no fuerce su respiración, se trata sencillamente de observar su ritmo sea el que sea y asimismo recordarle que su mente puede vagar a algún lugar, amigo, experiencia pasada etc., si se dan cuenta que esto les pasa, volverán a contar respiraciones...

El educador debe calibrar muy bien la duración de los ejercicios e ir progresivamente aumentando los minutos de práctica. En lo posible ayudará a los niños a **llevar los ejercicios de respiración trabajados en el aula a su vida diaria** especialmente cuando se sientan ansiosos, abrumados, o enfadados, también antes de comenzar una tarea o antes de ir a dormir.

## **Meditación de atención plena**

Se trata de que los niños observen sus sensaciones internas, pensamientos y sentimientos. Para cada uno de estos ejercicios de meditación, los niños deben estar sentados cómodamente, con la espalda recta, en una posición que puedan mantener sin esfuerzo, con el fin de eliminar las distracciones de su cuerpo. Pueden cerrar los ojos, pero si les resulta difícil, pueden dejarlos abiertos ligeramente con su mirada hacia abajo. Al igual que en otros ejercicios de conciencia plena se puede realizar con una suave música instrumental de fondo.

Una vez que el niño ha practicado el mantenimiento de la conciencia en el momento presente concentrándose en su respiración, el siguiente paso es tomar conciencia de sus pensamientos y sentimientos. Esto supone un proceso, donde los niños poco a poco entienden que son ellos los productores de sus pensamientos, y que éstos vienen y van e influyen en sus sentimientos y acciones. Un interesante ejercicio para ilustrar esto a los niños es pedirles que cierren los ojos y que se pregunten a si mismos, ¿cuál va a ser mi siguiente pensamiento? Y mantenerse muy atentos esperando el siguiente pensamiento, es como ser un gato esperando que el ratón salga de la ratonera.

También proponen la **meditación de las burbujas**, el propósito de esta práctica es parar, observar pensamientos, y dejarlos ir sin juicio.

Pueden utilizarse estas instrucciones como referencia para conducir la meditación con los niños.

*“Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta y los hombros relajados. Cierra suavemente los ojos.... Imagina burbujas de jabón moviéndose ligeramente frente a ti, suben y bajan y puedes observar sus movimientos. Cada burbuja contiene un pensamiento, un sentimiento o una sensación. Observa una de ellas ¿Qué tiene en su interior? Poco a poco se va*

*flotando fuera de tu visión. Observa otra de esas burbujas ¿qué tiene en su interior? ....”*

Una variante de esta meditación de las burbujas es utilizando la imagen de las nubes en el cielo.

Proponen finalizar con una visualización. El objetivo es que los niños se sientan a salvo y puedan soltar sus preocupaciones.

*“Siéntate o tumbate en una posición cómoda, con tu espalda recta .Cierra suavemente los ojos. Imagina un lugar en el que te sientes cómodo, seguro, relajado.... Observa ese lugar. Puede ser la playa, un lago, o incluso tu propia cama. Obsérvalo con detalle, cada vez es más claro, mira hacia los lados, trata de percibir a qué huele, detente en los detalles...¿ cómo te sientes? Si encuentras tus pensamientos errantes, observarlos y trata de volver a aquel lugar....”*

Posteriormente se puede pedir a los niños que dibujen la escena que imaginaron. Este dibujo pueden guardarlo para recordar su lugar seguro y relajante.

Todos los trabajos realizados con niños coinciden en señalar que:

***Lo más importante del entrenamiento en Atención Plena, es poder extrapolarlo a las actividades de la vida ordinaria, hacer realmente de Mindfulness un estilo de vida.***

***Por eso el educador debe invitar al niño a practicarlo en cualquier momento de su rutina diaria: cuando come, cuando va al colegio, cuando atiende en clase....***

***Mindfulness puede convertirse así en una forma de ser.***

## Reflexión

- A la luz de las propuestas de trabajo expuestas ¿qué obstáculos crees que como educador podrías encontrar en tu propia práctica con tus alumnos?

## Recursos audiovisuales

- Susan Kaiser Greenland explica con una snow globe la visión clara y qué es mindfulness:  
<http://www.youtube.com/watch?v=8dMiv5B7I0Y>
- Susan Kaiser Greenland explicando estar en el presente, el pasado y el futuro, utilizando una manzana;  
<http://www.youtube.com/watch?v=j2uooeprDkE&NR=1&feature=endscreen>
- Susan Kaiser habla de la atención, equilibrio y la compasión:  
<http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=gm4jbsN-slw&feature=endscreen>

## Prácticas

### El río (Thich Nhat Hanh)

*Érase una vez un hermoso río que seguía su curso por entre colinas, bosques y praderas. Empezó siendo un alegre salto de agua, un manantial bailarín que cantaba bajando de la cima de la montaña. Por aquel entonces era muy joven, y fue bajando lentamente hacia la llanura. Quería llegar al océano.*

*Cuando creció, aprendió a embellecerse y serpenteaba graciosamente por colinas y praderas.*

*Un día advirtió que las nubes estaban sobre él. Nubes de mil formas y colores. Y desde entonces no paró de perseguirlas. Quería tener una para él solo. Pero las nubes flotan y viajan por el cielo cambiando de forma constantemente. A veces parecen un abrigo, otras un caballo. El río sufría mucho debido a la mutabilidad que caracteriza a las nubes. Cazarlas hubiera sido su alegría, su placer, pero la desesperanza, la ira y el odio se apoderaron de su vida.*

*Un buen día el viento sopló con fuerza y barrió las nubes del cielo. Y este volvió a quedarse completamente vacío. Nuestro río pensó que la vida ya no valía la pena porque no había más nubes que perseguir. Quería morirse “¿para qué estar vivo si ya no hay nubes?”*

*Esa noche por primera vez el río tuvo la oportunidad de volver sobre sí mismo. Siempre había estado siguiendo corrientes externas a él, jamás se había mirado en su interior. Pero esa noche escuchó su llanto, el sonido del agua rompiendo contra la orilla. Y al escucharse descubrió algo muy importante.*

*Descubrió que todo cuanto había estado admirando se hallaba dentro de él. Comprendió que las nubes no eran más que agua. Que las nubes nacían del agua y a ella volvían. Y que él mismo no era sino agua.*

*Al día siguiente, cuando el sol apareció en el cielo, advirtió algo hermosísimo. Vio el cielo azul por primera vez. Jamás había reparado en él. En su único interés por las nubes había olvidado mirar al cielo, que es la casa de las nubes. Y las nubes son mutables, pero el cielo no, el cielo permanece. Comprendió que la inmensidad celeste había estado encima de él desde el principio. Y la impresión fue tan profunda que le inundó de dicha al comprender, ante la inmensidad del cielo azul, que jamás volvería a perder la paz y la felicidad.*



*Por la tarde volvieron las nubes, pero él ya nunca más quiso poseer ninguna. Pudo contemplar su belleza y darles la bienvenida y les dispensaba una calurosa acogida a medida que llegaban. Comprendió que las nubes eran él, que no tenía porqué escoger entre él y ellas. Entre las nubes y el río había paz.*

*Y aquella noche al abrir su corazón al cielo nocturno, recibió la imagen de la luna llena, bellísima, redonda, como una joya, en su interior. Jamás había pensado que pudiera recibir algo tan bello. Hay un precioso poema chino que dice “la límpida y bellísima luna viaja por el supremo cielo desierto. Cuando los espíritus-ríos de los seres vivos sean libres, la imagen de la luna bellísima se reflejará en todos nosotros”.*

*Y eso es lo que el río representa. Recibió la imagen de la luna bellísima en su corazón y el agua, las nubes y la luna se cogieron de las manos y practicaron la meditación caminando despacio, muy despacio hacia el océano*

*No existe motivo por el que debamos correr en pos de nada. En cambio, sí podemos ser nosotros mismos y disfrutar de nuestra respiración, nuestra sonrisa y de la belleza que nos rodea.*

*Respira y siente el relato que acabas de leer.....*

## **Respirar una actitud**

Algunas veces puede ser difícil frenar los pensamientos negativos o los estados de ánimo que drenan nuestra energía. En estos momentos, utilizar esta técnica te ayuda a anclarte en el poder de tu corazón y a devolver el equilibrio a tus pensamientos y emociones. Practicar esta herramienta es como sumergir tus sentimientos incómodos en un baño caliente y reconfortante. Le

quita el “fuego” a tus pensamientos y emociones negativas y así tienen menos combustible y poder.

Practica en las ocasiones en que necesites equilibrarte:

- *Detente y lleva tu atención a la zona del corazón y del plexo solar. Respira desde ahí...*

- *Pregúntate a ti mismo “¿cuál sería una mejor actitud para mí en esta situación?”. Escucha a tu corazón... La respuesta podría ser, por ejemplo “estar tranquilo”, “permanecer neutral en esta situación”, “aceptar lo que sucede y hacer las paces con ello”... Decide qué actitud es apropiada para tu situación.*

- *Con suavidad, dulzura y sinceridad imagina cómo inhalas la nueva actitud que deseas a través de tu corazón. Al exhalar la llevas a la zona del plexo solar y el estómago para anclarla. Haz esto hasta que sientas que la nueva actitud positiva se ha asentado en ti.*

*Recuerda, cuando sientas que empiezas a reaccionar emocionalmente, respira una actitud... Anclarte en tu energía y en tu corazón te ayudará a permanecer centrado y a ver con calma cuál es la mejor respuesta que puedes dar.*

## Investigación:

*Cuando estés con tus educandos, obsérvalos con cariño. Permite emerger de tu pecho aprecio y amor por todos y cada uno de ellos.*

*Envíales aprecio y amor genuino, mientras respiras inhalando y exhalando amor incondicional... Siente verdadero aprecio y amor.*

*Si tu mente se distrae, vuelve a llevarla dulcemente al corazón y continúa enviando amor y aprecio...*

*Vuelve una y otra vez a tu corazón y a tu respiración para, desde ellos, dejar que tu amor se expanda y también te impregne a ti en lo más profundo...*

*La atención plena  
es un acto de amor,  
amor hacia nosotros mismos,  
amor a nuestros semejantes  
y amor al mundo.*