

Técnicas de relajación en el aula

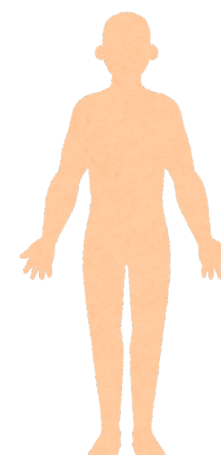
para maestros y alumnos

Estas técnicas de mindfulness están pensadas para usar rápido y fácilmente dentro del salón de clases. Ayudan a los alumnos —y también a los maestros— a hacer una pausa, respirar, regular sus emociones y volver al momento presente. Son actividades sencillas, prácticas y adaptables que pueden integrarse en cualquier parte del día para crear un ambiente más tranquilo y enfocado.

Escaneo del cuerpo (Body Scan)

“Detectives del Cuerpo” (2–3 min)

1. El maestro pide que imaginen una linterna que recorre su cuerpo.
2. Van “iluminando” parte por parte (cabeza, cuello, hombros, brazos...).
3. En cada parte, el maestro pregunta: “¿Hay tensión? ¿Calor? ¿Frío? ¿Hormigueo?”
4. Al final, cada uno elige una parte que quiera relajar y hace un micro-estiramiento.



Observación de pensamientos

Observación de pensamientos

Actividad 1: “Nubes en el cielo” (3 min)

1. El maestro dice: “Imagina que tus pensamientos son nubes moviéndose en el cielo.”
2. Los alumnos observan sus nubes sin juzgarlas, dejándolas pasar.
3. Pueden compartir: ¿qué tipo de nube llegó? (rápida, lenta, ruidosa, tranquila...)

Conexión con la naturaleza

Escucha de la Naturaleza" (5 min)
(Funciona incluso dentro del salón)

- 1.El maestro pide cerrar los ojos y escuchar 5 sonidos presentes (pájaros, viento, autos lejanos, hojas).
- 2.Luego reflexionan: "¿Cuál sonó más fuerte? ¿Cuál más suave? ¿Cuál no había notado antes?"



Mindfulness en actividades cotidianas

Actividad 1: "Mindful Cleanup" (2-4 min)

- 1.Durante recoger materiales o acomodar pupitres, el maestro dice:
2. "Haz esta actividad poniendo atención a tus manos, tu velocidad y tu respiración."
- 3.Observan cómo se sienten antes y después.

Respiración consciente

"Mano Montaña" (3 min)

- 1.Los alumnos levantan una mano y usan el dedo índice de la otra.
- 2.Suben por un dedo → inhalan.
- 3.Bajan por el dedo → exhalan.
- 4.Recorren toda la mano (5 respiraciones profundas).
5. Muy visual y útil para niños pequeños.



Que cada una de estas actividades sea una pequeña pausa que recuerde a maestros y alumnos que, aun en los días más agitados, siempre es posible volver a uno mismo, respirar y encontrar un espacio de tranquilidad desde donde seguir adelante.