



**BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**Programa de Entrenamiento Cognitivo Basado en *Mindfulness*  
Para Niños en Puebla.**

Agosto 2024

**TESINA**

Que para obtener el título de:  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

Presenta

Sofía Díaz Márquez

Director

Federico Huerta Ramírez

### **Dedicatoria**

A mi pequeña maestra de la vida y el amor, mi hija Greta; a mi fuerte y bondadoso padre Bernardo; a mi maravillosa y resiliente madre Bibiana; a mi amorosa y valiente hermana América y a mi compañero de vida, mejor amigo y esposo Federico.

## Resumen

En este trabajo se enfatizó la importancia de introducir la práctica de *Mindfulness* a finales de la infancia y principios de la niñez, tomando como punto de referencia, los periodos de desarrollo descritos por la Dra. María Montessori. Por lo tanto, la presente investigación, tuvo como objetivo diseñar un programa de entrenamiento cognitivo basado en *Mindfulness*, que brinde a los niños y niñas de la ciudad de Puebla y a sus cuidadores, una herramienta eficaz, que les ayude a fortalecer la capacidad de la mente para dirigir la atención al momento presente; desarrollando aptitudes que aumenten el equilibrio personal, autocontrol y autorrealización, mediante la práctica continua de actividades lúdicas. El rol de los cuidadores, en este sentido, se describió como un agente guía que estimule al infante a motivarse, a descubrir aspectos de su interior, de su entorno y aprender a utilizarlos para lograr bienestar. El programa se divide en cuatro ejes a realizar consecutivamente y comprende: actividades de relajación y autorregulación; actividades de concientización y reformulación; actividades de concentración; actividades de atracción y conexión. Concluyendo que, con la ejecución continua de dichas actividades, los infantes reforzarán capacidades como mayor tolerancia a la frustración, una relación sana con sus emociones, creencias y pensamientos, hábitos más conscientes, preservación de la consciencia moral; se combatirán la tensión psicológica y el estrés, promoviendo mayor satisfacción en su vida.

**Palabras clave:** Entrenamiento Cognitivo, *Mindfulness*, Niños, Puebla.

## Índice

Introducción .....	6
Objetivos de la Investigación .....	10
Objetivo General .....	10
Objetivos Específicos .....	10
Justificación .....	11
Revisión de literatura .....	15
<i>Mindfulness</i> y las Neurociencias .....	15
<i>Mindfulness</i> y la Terapia Cognitivo Conductual .....	17
<i>Mindfulness</i> e Inteligencia Emocional.....	18
<i>Mindfulness</i> y la Psicología Positiva .....	20
Programa de Entrenamiento Cognitivo Basado en <i>Mindfulness</i> para Niños y Niñas de la Ciudad De Puebla.....	23
Primer Aspecto: La atención .....	25
Segundo Aspecto: Conocer las Emociones y su Mensaje .....	29
Tercer Aspecto: Aprender a Autoobservarse - Escuchar las Señales del Cuerpo .....	30
Cuarto Aspecto: Concientización de los Sentidos .....	33
Quinto Aspecto: Respirar Correctamente .....	36
Sexto Aspecto: Práctica Formal .....	40
Actividades de Relajación y Autorregulación .....	44
Actividades de Concientización y Reformulación .....	62
Actividades de Concentración.....	73
Actividades de Atracción y Conexión.....	86

Conclusiones .....	95
Referencias bibliográficas .....	98
Anexos .....	103
Programa de Entrenamiento Cognitivo Basado en <i>Mindfulness</i> Para Niños de la Ciudad de Puebla.....	103

## Introducción

En la actualidad, las actividades que llenan el día a día de las personas, continuamente, se centran en captar su atención para mantenerlas distraídas. Existen muchos factores e intervienen muchas instancias, pero, desde pequeños, los seres humanos aprenden a estar dispersos, desfogando la energía en experiencias extrasensoriales que no precisamente proporcionan paz y plenitud.

Por una parte, la globalización y el capitalismo han llevado a la humanidad a evolucionar en muchos aspectos positivos, pero también han generado nuevas problemáticas. Los seres humanos aprenden, desde pequeños, a ser presos de un sistema que les obliga a aceptar un trabajo que, a veces, es esclavizador a cambio de esperanzas futuras y sueldos injustos; aceptan la promesa de la felicidad artificial de consumo, encadenándose cada vez más al dominio de este fenómeno. Se ha puesto al mercado sobre el bienestar de las personas; la publicidad y los medios de difusión enseñan un modelo de vida adquisitivo, que exalta y busca la satisfacción sensorial, el egoísmo, el hedonismo y la superficialidad, convirtiendo al individuo en un agente frágil en busca de gratificación inmediata desmedida; pone ante los jóvenes como principal meta el privilegio propio, fomentando el abandono de valores como la igualdad y la honradez. (Martín et al., 2021)

Por otra, la implementación y normalización, de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, ha promovido en los individuos, habitar en una “realidad alterna” generando un tipo de “comunicación simbólica”. La vida de la población juvenil está constantemente relacionada con el surgimiento de programas, viéndose frecuentemente como refugio, sobre todo si existen problemáticas familiares o escolares. Esto aumenta la posibilidad de conductas adictivas; favorece la pérdida de la conciencia mientras están conectados; posibilita la aparición de trastornos emocionales que limitan la interacción humana; elevan la competitividad, las comparaciones, las críticas y los deseos. (Martino, 2014)

Si en el núcleo familiar existen infantes, en repetidas ocasiones, gran parte de sus pasatiempos se componen por actividades que capten su atención para que estén entretenidos sin molestar a los adultos o sin que demuestren sentimientos de exaltación por el aburrimiento. Los programas de televisión, películas, videojuegos, muchos juguetes, y ciertos lugares, generalmente tienen este fin.

Sin embargo, el uso excesivo de estas alternativas puede provocar un daño grave en el desarrollo intrapersonal e interpersonal del menor.

Los videojuegos usados sin medida, por ejemplo, debilitan la relación de los infantes con sus padres o con otros niños y niñas; algunos contenidos, fomentan el surgimiento de estereotipos que suelen ser des calificativos; promueven comportamientos violentos y de aislamiento; desencadenan problemas atencionales y afectan las funciones cognitivas; deterioran los patrones de sueño. (Jiménez y Chacón, 2012)

A raíz de los anteriores factores, el estilo de vida actual se caracteriza por tener un ritmo acelerado. Pocas son las veces que las personas tienen espacios de quietud, silencio y calma. Ya sea en cualquier esfera social, en familia, pareja, o individualmente, pareciera que hoy en día el verdadero reto es encontrar momentos de tranquilidad.

Es momento de intervenir, de tener a la mano un “antídoto” que ayude a contrarrestar los efectos negativos inconscientes a los que se han llegado y recuperar las fortalezas positivas. Brindar esta opción a los niños y niñas del presente, que se convertirán en las personas adultas del futuro, podría impactar notablemente en su vida individual, comunitaria e incluso en el medio ambiente.

Muchas áreas de la psicología están efectuando en sus enfoques, nuevos modelos que rescaten y fortalezcan partes del individuo que han sido olvidadas.

Como afirma Poseck (2006):

La psicología tiene que superar los conceptos centrados en la patología y crear una terminología positiva que complemente las abundantes expresiones negativas tan presentes en la psicología tradicional. Tiene también que crear nuevos instrumentos de evaluación, centrados en identificar las fortalezas del individuo, para así orientar la prevención y los tratamientos y potenciar el desarrollo personal de las personas. Y tiene que diseñar programas de intervención y técnicas dirigidas a desarrollar los valiosos recursos que las personas, los grupos y las comunidades sin duda poseen. El impacto de estos desarrollos no solo tendrá efectos positivos individuales, también tendrá efectos sociales beneficios en un mundo complejo que constantemente plantea nuevos retos para sus habitantes. (p.5)

Los seres humanos tienen la facultad de modificar su propio comportamiento. Es fascinante los alcances que pueden tener las personas si enfocan su atención, energía y disciplina para desarrollar sus potencialidades y el impacto que tiene este hecho en su entorno.

Dirigir la creatividad de que el hombre es capaz, para formar un nuevo ser dirigido realmente hacia la plenitud en vez del sumiso prisionero sin rumbo que es, involucra el trabajo creativo y global de todos sus aspectos conductuales. De manera que utilice sus procesos instintivos, motores, emocionales e intelectuales para lograr la máxima realización de sus recursos latentes. (Ropp, 2008)

Por ello es de gran importancia, en el campo de la salud mental, contemplar visiones de carácter integral que resulten provechosas, transformadoras y atiendan a las necesidades actuales de los individuos, como es el caso del *Mindfulness*.

En el presente trabajo se sugiere un modelo holístico, basado en *Mindfulness*, idealmente preventivo, que atienda a muchas de las dificultades que la vida

frenética pudiera desencadenar, o ya lo esté haciendo en infantes que vivan en la ciudad de Puebla.

Los niños y niñas, usualmente, son capaces de ser más genuinos. Generalmente, hacen lo que suponen, dicen lo que sienten, lo expresan, lo gritan. No hacen lo que no quieren, sienten curiosidad por lo que experimentan, por su entorno, no tienen prisa. Poco a poco se les habitúa para controlar externamente comportamientos que socialmente son inaceptables, con regaños, castigos, condiciones, etc.; pero pocas veces se les enseña a reconocer todo lo que experimentan y a saber canalizarlo.

Al respecto, Kaiser (2016) sostiene que:

La mente es un conjunto de pensamientos, sentimientos y creencias polifacéticos y, en ocasiones, contradictorios. Sin embargo, los niños pueden simplificar en exceso sus experiencias en un esfuerzo por controlar lo que ocurre en ellos y en su entorno, y darle sentido. (p.36)

La *Atención Plena* o *Mindfulness* ayuda a los niños y niñas a distinguir las mejores respuestas o comportamientos ante determinadas situaciones y también a no perder esa forma de vida que ya experimentan, relajada, dejando que todo siga su curso, con apertura mental, empatía, amabilidad y sin juicios.

Comas (2016) destaca que “numerosos estudios avalan el efecto positivo que un entrenamiento mental sistemático basado en mindfulness tiene sobre varias funciones cognitivas principales como la atención, la memoria o las funciones ejecutivas (toma de decisiones, planificación o resolución de problemas)” (p.32).

Este trabajo pretende servir como un programa de entrenamiento cognitivo que contenga técnicas de *Atención Plena* para niños y niñas que vivan en la ciudad de Puebla. Es un recopilando de actividades infantiles *Mindfulness*, que puede ser de utilidad para todos los

padres, madres, maestras, maestros, terapeutas o cualquier persona que conviva con infantes y quiera brindarles una opción más relajada y feliz para desenvolverse en la vida.

### **Objetivos de la Investigación**

#### **Objetivo General**

Diseñar un programa de entrenamiento cognitivo basado en *Mindfulness* con el fin de brindar a los niños y niñas de la ciudad de Puebla y a sus cuidadores una herramienta eficaz, que les ayude a fortalecer la capacidad de la mente para dirigir la atención al momento presente; desarrollando aptitudes que aumenten el equilibrio personal, el autocontrol y autorrealización, mediante la práctica continua de actividades lúdicas.

#### **Objetivos Específicos**

Evaluar evidencia científica para determinar los ejes necesarios a desarrollar que contengan actividades lúdicas creadas por expertos en *Mindfulness* accesibles para su práctica constante.

Agrupar actividades *Mindfulness* sencillas y divertidas que promuevan, mediante su ejecución continua, el desarrollo de capacidades como mayor tolerancia a la frustración, una relación sana con las emociones, creencias y pensamientos; hábitos más conscientes y preservación de la consciencia moral, en infantes de la ciudad de Puebla.

Recopilar y describir actividades recreativas *Mindfulness* que, mediante su realización constante, permitan a los infantes de la ciudad de Puebla adquirir fortalezas al mismo tiempo que combaten la tensión psicológica y el estrés.

## Justificación

Es innegable que en la actualidad el estilo de vida promedio de una persona, se caracteriza por su estado frenético y estresante. Entre todos los estereotipos que se deben cumplir y son inalcanzables, las jornadas laborales que en ocasiones resultan opresivas, las exigencias económicas que ocasionalmente son sofocantes, las preocupaciones personales diarias, los condicionamientos, algunos traumas, los estados de salud desafortunados que a veces se suscitan, las condiciones catastróficas de algunos sitios, etc., provocan que los sujetos aprendan a vivir con angustia, urgencia e infelicidad. Individuos que pasan cada uno de sus días sin cumplir propósitos que les lleven verdaderamente a algún tipo de autorrealización o bienestar.

Este enajenado comportamiento que predomina generalmente en la adultez, hace que los infantes ya a muy temprana edad estén expuestos a una forma de vivir insatisfecha y experimenten sentimientos de ansiedad, estrés, tristeza, ira, confusión, y aversión, sin saber qué hacer al respecto y por consiguiente terminan en la frustración. Algunos niños y niñas comienzan a tener problemas dentro del núcleo familiar, aprendiendo y ejemplificando los estados anímicos que observan en sus padres y provocado cierto tipo de rebeldía o introspección, etc.; para otros se extiende a la escuela u otros ámbitos extraescolares, ya sea afectando el aprendizaje, la concentración o las relaciones sociales.

Todavía se dice muy poco que esta forma de vivir desenfrenada no es sana, al contrario, pareciera que entre más ocupaciones tienen las personas, son más productivas. La humanidad tiene aún creencias, sin razones sustentables, que en muchas ocasiones promueven experiencias insatisfactorias. El no saber qué hacer con las emociones que emergen, en la manera actual que se tiene de vivir, junto con las situaciones fuera del propio control, puede propiciar estados aflictivos e incluso abonar en el desarrollo de enfermedades físicas, graves y hasta mortales.

Y si ¿aprendemos a parar un poco?, ¿a ver hacia otro lado? Y si ¿la respuesta no está allá afuera sino en nuestro interior? Si aprendemos a ocupar todas las herramientas que ya tenemos para ser más felices, no escapar a ningún lado, solo aceptar amablemente y sin juicios todo lo que emerge de nosotros mismos, podemos aprender a tener nuevas respuestas comportamentales ante ello, y producir nuevas experiencias de vida y formas de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Y si, ¿todo eso lo seguimos cultivando en los niños y niñas que ya lo llevan a cabo y todavía no lo pierden? Podemos ayudarles a crecer de una manera más auténtica, más relajada, mucho más feliz, consciente, equilibrada y que se conviertan en mayores autorrealizados, centrados, que no vivan huyendo de ellos mismos, que se cuiden y amen tanto que también sepan cuidar de los demás seres, su entorno y finalmente tenga su vida un impacto que pueda crear un mundo mejor.

Snel (2020), sostiene que “el *Mindfulness* para niños responde a la gran necesidad existente para encontrar un poco de tranquilidad, tanto física como mental, en este tiempo tan exigente en el que nos ha tocado vivir” (p.18).

“El *Mindfulness* se ha convertido en una nueva terapia para combatir algunos males de la sociedad actual, como son la ansiedad o el estrés” (López, 2015, p.16).

La práctica de la *Atención Plena* en la infancia, busca precisamente ser un entrenamiento cognitivo en el que se fortalezca la capacidad de la mente para dirigir la atención a los sucesos del momento presente, fomentando estar totalmente conscientes en cada faceta vivida, sin emitir juicios; de manera abierta, amable y curiosa.

Lograr mantener una atención persistente y de manera flexible, permite a los infantes a no caer en estados de *secuestro emocional*, término descrito por el psicólogo Daniel Goleman en su libro *Inteligencia emocional* (1996). Así, los menores son capaces de

anticiparse y prevenir caer en este estado cuando sus pensamientos y sentimientos están comenzando a superarlos.

Es curioso que en infantes muy pequeños, se pueden observar cualidades comportamentales como las que propone la *Atención plena*, los pequeños y pequeñas tienen estas características hermosas, innatas y se permiten sorprender por aspectos de la naturaleza con una visión de asombro y fascinación, observando y disfrutando hasta el más mínimo detalle de cosas tan simples. Desafortunadamente, el nerviosismo y ansiedad de la vida cotidiana debilitan esta conexión mucho antes de que la infancia se convierta en adultez.

Por ello, la *Atención plena* o *Mindfulness*, sugiere modificar el modo en que los niños y niñas se relacionan con las emociones, las creencias y pensamientos. Propiciando, primero, la familiarización y reconocimiento de todos ellos.

Las maravillas que brinda la práctica recurrente de *Mindfulness* son posibles, gracias a que, por medio de las estrategias que se llevan a cabo de manera cotidiana, se modifican de manera positiva ciertas regiones cerebrales que impactan en un comportamiento más asertivo.

Comas (2016), refiere que en “diversos estudios científicos relacionan la práctica de *Mindfulness* con una mayor flexibilidad cognitiva en la medida en que favorece la aceptación de la experiencia tal y como es, sin querer que esta sea diferente” (p.51).

“Uno de los beneficios de la práctica de mindfulness se manifiesta en el refuerzo del control del córtex cerebral, la parte que controla los impulsos y gestiona las zonas más excitables por las emociones” (Comas, 2016, p.56)

Por consiguiente, llevar a cabo el programa de entrenamiento mental basado en *Mindfulness* que propongo, con una duración mínima de 6 meses y practicado de manera habitual en el núcleo familiar o escuelas, será útil para preservar la predisposición de los niños

y niñas de vivir en el presente, cultivar y reforzar la interioridad infantil auténtica y profunda que los mantiene felices y despreocupados, crear hábitos conscientes, deliberados y más eficaces, sobrellevar los problemas de impulsividad y falta de autocontrol, de agitación, de agresividad, de baja tolerancia a la frustración, de exigencia y deseo de satisfacción inmediata de las necesidades, de negatividad y de desafío a la autoridad en el núcleo familiar o escolar.

Dicho programa tiene como finalidad ayudar a preservar en los niños y niñas la conciencia moral desde su corta edad para un mejor desarrollo personal, social y medioambiental; a desarrollar mayor capacidad de responder a las situaciones con sabiduría y compasión; a mitigar los efectos negativos del estrés agudo y la presión psicológica; a reducir notablemente el estrés y las enfermedades médicas ligadas a él como la depresión o la ansiedad.

Como afirma López (2015):

Un niño que practica el *Mindfulness* sabe aprovechar mejor su inteligencia, rinde mejor en sus estudios, se relaciona más habilidosamente con sus compañeros y con sus familiares y sabe afrontar, con más éxito, las experiencias difíciles con las que todos los seres humanos hemos de enfrentarnos. (p.10)

Cabe mencionar que, el programa de entrenamiento cognitivo basado en *Mindfulness* para niños y niñas en Puebla, se sustenta en evidencia científica de aspectos psicológicos, psicobiológicos y los resultados observados que han tenido aplicación en distintos contextos como el área psicológica; organizacional, educativa, psicoterapia o medicina. El *Mindfulness* cuenta ya con una visión rigurosa desde el punto de vista científico, en la que han participado, equipos de investigación, personal docente, profesionales de la salud y practicantes de la meditación basada en *Mindfulness*. Dichas bases teóricas están apoyadas y evidenciadas en las Neurociencias. Como ejemplo, se enfatiza la relación del programa desarrollado, con las

implicaciones en el paradigma de la terapia cognitivo conductual, la psicología positiva, y la inteligencia emocional, disciplinas que, en la actualidad, toman al *Mindfulness* como herramienta de intervención y/o prevención en sus campos de aplicación.

## Revisión de literatura

### ***Mindfulness* y las Neurociencias**

Jon Kabat-Zinn, demostró que la técnica de Reducción del Estrés Basada en la *Atención Plena* (MBSR, por sus siglas en inglés) es bastante eficaz para tratar las afecciones médicas ligadas al estrés como el pánico, la depresión o la ansiedad, evidenció que también ayuda a mejorar el bienestar de las personas con padecimientos como el cáncer o la esclerosis múltiple y que padecían dolores permanentes.

En palabras del autor:

La REBAP también ha demostrado que influye positivamente en el modo en que el cerebro procesa, en situaciones de estrés, las emociones, que facilita, en determinadas regiones de la corteza prefrontal, el paso de la activación del lado derecho a la activación del lado izquierdo (un cambio asociado a un mayor equilibrio emocional) e induce cambios positivos correlativos en el sistema inmunitario. (Khabat, 2012, p.19)

Gracias a estas demostraciones es que en la actualidad se sabe que los Programas basados en *Mindfulness* pueden cambiar la configuración cerebral, ya que la práctica continua ayuda a engrosar ciertas regiones como el hipocampo, parte que ejerce un papel muy importante en el aprendizaje y la memoria. A su vez, adelgaza otras como la amígdala derecha, parte del sistema límbico que modera las reacciones basadas en el miedo, como las amenazas de cualquier tipo, incluso la de la frustración de nuestros deseos. (Khabat, 2012).

Se podría decir, que muchos de conflictos internos que suelen llevar a problemas externos, son originados en la amígdala, ya que como explica Goleman (1996): “La

interrupción de las conexiones existentes entre la amígdala y el resto del cerebro provoca una asombrosa ineptitud para calibrar el significado emocional de los acontecimientos, una condición que a veces se llama «ceguera afectiva» (p.25).

El hecho de que, la práctica persistente de *Mindfulness*, contribuya a adelgazar justamente las zonas en donde se originan las reacciones, que pueden desencadenar fuertes aflicciones y problemas comportamentales. Y a su vez, ayude a engrosar aquellas que comprenden las habilidades cognitivas, le da una elevada y fundamentada importancia dentro del campo de las ciencias humanas. Lo convierte, también, en una herramienta poderosa, eficiente y un objeto de estudio fascinante para las y los investigadores.

La neurociencia contemplativa, por ejemplo, evidencia los resultados de las prácticas contemplativas, que utilizan al *Mindfulness* como una herramienta, estudiando los efectos en la biología del cerebro y sus procesos.

Existen estudios, como el realizado por Hasenkamp (2012) que comprueban los cambios fisiológicos del cerebro con la práctica recurrente de la meditación. Dicha dinámica, permite una transformación funcional en el cerebro que da lugar a una evolución en el comportamiento. En este estudio se observó que el enfocar la atención de manera detallada y particular a la información percibida, permite el arribo de mayor riqueza informativa a las áreas prefrontales dorso-lateral relacionadas con las funciones ejecutivas. Permitiendo a las personas aprovechar de los beneficios dependiendo de la cantidad de meditación practicada.

López (2015) destaca:

La meditación fomenta la plasticidad neuronal y estimula no solo las áreas relacionadas con la atención, sino también las sociales, con lo que favorece la integración de los dos hemisferios, tan necesaria en la estabilidad y el aprendizaje consciente. Al actuar sobre el área prefrontal del cerebro, ayuda a controlar el miedo y a favorecer la empatía, por ejemplo. (p.25)

El área prefrontal es una zona del cerebro que, siendo activada, permite ciertas capacidades como el autocontrol. Dicha facultad es una función ejecutiva que promueve que haya una transformación flexible de la cognición y la conducta ante nuevas exigencias.

Los procesos cognitivos que facilitan que haya autocontrol, establecen una de las actividades mentales que se estimulan con la red de la atención (Comas, 2016).

Si los seres humanos, desde pequeños, aprenden a ejercitar su mente a través de su cuerpo y a prestar atención de una manera más flexible, intensa y paciente, estarían desarrollando completamente su cerebro, permitiendo nuevas conexiones neuronales que les facilitarían tener la libertad de experimentar una nueva forma de vida.

### ***Mindfulness* y la Terapia Cognitivo Conductual**

Jon Kabat-Zinn, fundó la práctica meditativa basada en *Mindfulness* como un método para tratar trastornos psicosomáticos e incluso psicofisiológicos. De esta manera revolucionó la Psicología con relación a la aplicación de la *Atención Plena* como una herramienta eficaz y práctica.

Hoy en día el *Mindfulness* es utilizado como un eficiente implemento por el conductismo y el cognitivismo para gestionar la depresión y la ansiedad.(Scherer-Dickson, 2004)

Aaron T. Beck y Albert Ellis fueron los pioneros en desarrollar la Terapia cognitiva, la cual es un modelo psicoterapéutico que se basa en detectar y modificar las variables cognitivas que causan sufrimiento para aliviarlo. Provocando una mejora en el estado mental de la persona.

La tercera generación de terapias cognitivo conductuales coincide con el enfoque *Mindfulness* en el aspecto que se busca serenar la relación con los estados internos del individuo, en lugar de eliminarlos o modificarlos.

Dicha “tercera ola” incorpora diversos modelos que incluyen técnicas meditativas y focalizaciones en la aceptación y validación. (Garay., et al 2015)

Es en la etapa de remisión que la atención plena podría ser un medio que aminore la vulnerabilidad para los pacientes que se han tratado por depresión; para prevenir que vivan en el malestar por medio de procesos como la rumiación. (Teasdale., et al1995)

Esta consecuencia, que desencadena la práctica continua de mindfulness de parar la divagación del pensamiento al enfocarse en el momento presente sin juicios, ayuda instantáneamente al individuo, ya que regula diversas funciones cognitivas como la atención, reduciendo el estrés y la ansiedad que crónicamente desencadenan varios trastornos mentales que cada vez más invaden a la sociedad actual. Los ataques de ansiedad, pánico o la depresión son un claro ejemplo. Precaver a la población más joven y prepararla para un estilo de vida más saludable es muy importante para una vida futura más equilibrada, del planeta en general, en el que las personas sean capaces de conocerse, aceptarse y regularse en vez de reaccionar y ser presas de sus propios pensamientos.

### ***Mindfulness e Inteligencia Emocional***

Algunas corrientes de Psicología y modelos de Psicoterapia, hacen tanto del estudio de las emociones como el manejo de las mismas una parte fundamental para desarrollar teorías o crear planes de intervención. Ya que las emociones son cruciales en el sentir, pensar, razonar y actuar del individuo.

Generalmente, los individuos están habituados a actuar con base en el sentir: a acercarse, prolongar y repetir todo aquello que causa sensaciones agradables o placenteras y a evitar o incluso huir de todo aquello que parece desagradable. La emoción guía la toma de decisiones, compaginando con la mente racional y capacitando o incapacitando al pensamiento mismo. (Salovey y Mayer,1990)

Goleman (1996), dividió a la inteligencia emocional en dos áreas permitiendo, a partir de ello, concebir a las reacciones emocionales adaptativas y funcionales o des adaptativas y disfuncionales con el entorno, según su capacidad gestión.

Estas dos áreas son:

Intrapersonal: que es la habilidad de una persona de conocerse a sí mismo, ser consciente de su pensar, su sentir, de sus creencias y la manera en que desempeña estos factores con el mundo que lo rodea, teniendo cierto dominio en ellos y usándolos como pautas conductuales.

Interpersonal: que es la habilidad para reconocer y aceptar en los otros su manera de actuar, de sentir, sus motivaciones. Desempeñando una capacidad para reaccionar adecuadamente al humor de los demás, apoyándose en fortalezas como la empatía y la comunicación asertiva.

Las competencias que constituyen a la inteligencia emocional pueden ser ejercitadas por medio de la práctica recurrente de la *Atención Plena*. Una de las fortalezas del *Mindfulness* es que combina el enfoque de la atención al momento presente con la aceptación del mismo, promoviendo una posición sin juicios y cultivando estados como la compasión, el agradecimiento y la empatía que permiten al individuo gestionar benéficamente su actuar y su sentir.

En 2008, Ramos y Hernández ejemplificaron la conexión entre la práctica de la *Atención Plena* con la Inteligencia emocional de la siguiente manera:

La práctica de *Mindfulness* llevaría asociada una mayor conciencia de los patrones condicionados que son activados en nuestra mente de forma recurrente. Cuando estos patrones dejan de activarse de forma automática y empezamos a ganar una mayor claridad frente a los mismos, estamos en condiciones de dejar de producir este tipo de

respuestas impulsivas y ganamos libertad para generar respuestas alternativas que puedan tener un mayor valor adaptativo para el individuo. (p.142)

Por consiguiente, la importancia de practicar *Mindfulness* en edades tempranas puede servir como apoyo para los pequeños y pequeñas en cuanto a tomar conciencia de sus emociones, conocer qué emociones están experimentando y aceptarlas; esto les permitirá responder saludablemente cuando las experimenten. También proporcionará mayor capacidad para comprender los sentimientos de los demás y tener mayor tolerancia ante las presiones o frustraciones que se presenten. Todo esto favorecerá en su desarrollo personal y social, del presente y del futuro.

### ***Mindfulness* y la Psicología Positiva**

En términos prácticos, el *Mindfulness*, es considerado como una herramienta en algunos tratamientos de la Psicología Positiva (Término acuñado por Martin Seligman), ya que es una rama de la Psicología que rescata aptitudes que conforman al ser humano y con las que se puede trabajar de manera favorable en camino de la autorrealización. Proponiendo una brecha muy conveniente, puesto que el enfoque se vuelve integral y preventivo más que correctivo.

“La psicología positiva es... una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología.” (Poseck, 2006, p.5)

Evidentemente, la Psicología se solía enfocar en aspectos perjudiciales y patológicos del hombre, enfatizando sus fragilidades en vez de sus fortalezas. Esto ha contribuido a una concepción “maligna” del ser humano que promueve y justifica de alguna manera actos innecesarios que llegan a ser atroces. Prácticas que incluso se han convertido en hábitos,

comportamientos condicionados que han sido aceptados o normalizados que están poniendo en riesgo la salud de las personas, de otras especies y del planeta que habitamos.

La Psicología positiva se centra en la prevención de los trastornos mentales y las patologías, enfatizando las emociones positivas para promover el bienestar de las personas.

“Las emociones positivas resuelven problemas relacionados con el crecimiento personal y el desarrollo. Experimentar emociones positivas lleva a estados mentales y modos de comportamiento que de forma indirecta preparan al individuo para enfrentar con éxito dificultades y adversidades venideras” (Fredrickson, 2001, como se citó en Poseck, 2006, p.6).

No obstante, es importante recalcar, que el presente programa de *Mindfulness* y la practica en sí, pretende ser una herramienta holística que entrene al individuo para aceptar todas las facetas de la conducta propia, de los demás y del entorno. Muy lejos de ser una visión absolutista que promueva el hedonismo.

Como afirman Salanova y Llorens (2016):

Lo positivo no es meramente un complemento de lo negativo, sino que va más allá de un interés genuino en comprender y descubrir las bases del desarrollo humano y social, desde un enfoque práctico, enfatizando la idea de poder desarrollar una vida auténtica, plena de sentido y significado, pero aceptando lo negativo como parte intrínseca del mismo proceso de vivir. (p.162).

El *Mindfulness* puede ser un impulsor de la Psicología positiva que en términos metodológicos ayudaría a generar, sostener y elevar estados de positividad. Un vínculo particular entre el esquema de *Mindfulness* y el de la Psicología positiva es la Compasión. La compasión se percibe como la sensibilidad ante el sufrimiento de uno mismo y de otros, con un profundo compromiso para impedir y aliviar ese sufrimiento. (Gilbert, 2015)

Teniendo en cuenta la aspiración de bienestar, la autocompasión podría funcionar como un intercesor entre la práctica de la *Atención Plena* y la Psicología Positiva, ya que

ambos enfoques comparten las bases. (Cebolla et al., 2017) Para su adiestramiento se utilizan prácticas meditativas que se apoyan en la atención plena junto con otras dinámicas como focalizaciones sensorio-corporales, centrándose en ciertos sentimientos agradables, autoinstrucciones y estrategias imaginativas.

Arguís et al., (2012) han descrito en su obra titulada: Programa “Aulas Felices” Psicología Positiva aplicada a la Educación, el trabajo que dirigieron Peterson y Seligman a partir del año 1999. Dicha investigación une profundamente la psicología positiva y el Mindfulness, ya que los científicos hicieron un estudio exhaustivo para estipular ciertos rasgos universales positivos de la personalidad, legítimos, sea cual sea su entorno o cultura; los cuales pueden adquirirse y ejercitarse a través de la Atención Plena. Los autores explican que Peterson y Seligman delimitaron seis rasgos a los que llamaron “virtudes” y comprenden: sabiduría (y conocimiento), coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia. Dentro de dichas virtudes, mencionan los autores, se englobaron 24 fortalezas que son las siguientes: creatividad, curiosidad, apertura mental, amor por el aprendizaje, perspectiva, valentía, perseverancia, integridad, vitalidad, amor, amabilidad, inteligencia social, ciudadanía, sentido de la justicia, liderazgo, capacidad de perdonar, humildad, prudencia, autocontrol, apreciación de la belleza, gratitud, esperanza, sentido del humor, espiritualidad. De manera que los autores destacan que el mayor beneficio del estudio y adquisición de dichas virtudes y fortalezas se centra en impulsar el bienestar y la felicidad.

Tener un estilo de vida profiláctico y resiliente responde a la necesidad del mundo actual en el que el ser humano vive desenfrenadamente, consumiendo sin medida, dañando su entorno y a sí mismo, sin ser consciente que existen otras formas de habitar, mucho más provechosas. Que ya existen en el interior, solo hay que retomarlas y entrenarlas. Los Infantes ya las practican de manera innata y es de eminente importancia preservar estos estados para ellos.

## **Programa de Entrenamiento Cognitivo Basado en *Mindfulness* para Niños y Niñas de la Ciudad De Puebla**

El presente programa de entrenamiento cognitivo basado en *Mindfulness* para niños y niñas que viven en la ciudad de Puebla, puede ser útil como una herramienta que busca encontrar la calma, dentro del desenfrenado estilo de vida en el que generalmente se encuentran las personas en la actualidad. Frecuentemente, los infantes son arrastrados a esta forma de vivir, aprendiendo y repitiendo patrones conductuales que conllevan frustración, promoviendo una especie de vacío existencial inconsciente e insaciable.

Los infantes ya experimentan estados aflictivos y es imprescindible atenderlos desde ángulos que se adapten a ellos, por medio de planteamientos tanto fáciles como eficientes, para prevenir que se agraven, evitando que atraigan nuevas dificultades. El *Mindfulness* puede ser altamente eficaz, para los menores que están muy ansiosos, distraídos o afligidos; les puede ayudar a relajarse, reencontrarse, a ser menos reactivos ante la publicidad u otros estímulos a los que las personas están expuestas, sin medida.

Se ha llegado a la conclusión de que los niños tienen la capacidad de tener una vida interior genuina e intensa. Por otra parte, al contrario de como antiguamente se creía, las meditaciones con *Mindfulness* se hacen fijando la atención en el cuerpo y en el lenguaje corporal, cosa que los niños comprenden perfectamente. (Snel, 2013).

Por medio de la práctica constante de *Mindfulness* o *Atención Plena*, los infantes entrenan la capacidad de detenerse, a respirar e identificar lo que precisan momento a momento, aprenden a conocerse, a escuchar a su cuerpo, a enseñar a su cuerpo a moderarse, ejercitan el prestar atención de manera amable, interesada y sin juicios. Esto les permite aceptarse tal cual son y aceptar a los demás en cada faceta vivida. Experimentar la

vida de esta manera, hace a los infantes menos reactivos y más capaces de experimentar el día a día de una forma mucho más enriquecedora, positiva y libre.

Con el presente programa el Psicólogo(a), maestro(a), cuidador(a) y/o encargado(a) del niño(a), puede ayudarle a ejercitar la atención; por medio de meditaciones, actividades y juegos. El papel del facilitador será el de un agente guía que estimule al infante a motivarse, a descubrir aspectos de su interior, de su entorno y aprender a utilizarlos para lograr bienestar.

Cultivar la atención es posible e importante, tanto como hacer ejercicio, practicar algún deporte o algún tipo de arte. Como en cualquier disciplina, la atención se entrena y por medio de la práctica constante, se perfecciona; efectuar prácticas *Mindfulness* cotidianamente, permite a los menores aprender a estar consigo mismos, conocerse, entrar en contacto con su mente y dejar a un lado las preocupaciones.

Aunque a veces, meditar parezca difícil para las personas adultas, para los niños y niñas puede ser muy sencillo y, si lo hacen, tendrán la oportunidad de incorporarlo a su vida como una herramienta que promueve el bienestar y la salud.

Como menciona López (2015):

Sabemos que los niños pueden aprender a meditar (aunque las técnicas utilizadas sean ligeramente distintas a las de los adultos). Y no solo pueden aprender muy bien, sino que lo hacen mejor y más rápidamente que nosotros. No en vano, la neuroplasticidad de un cerebro joven es mucho mayor que la de uno adulto. Y la meditación, como sucede con todo entrenamiento, cuanto más temprano empieza a cultivarse, mejor se asimila. Además, cuanto más pronto se introduzca en la vida, mayores repercusiones tendrá en el desarrollo de ésta. (p.9)

Para iniciar el programa de entrenamiento cognitivo basado en *Mindfulness* para niños en Puebla y antes de presentar la recopilación de meditaciones, juegos y actividades en las que se sustentará dicho programa, es importante mencionar que se va a dar un preámbulo a

los infantes abordando ciertos aspectos que en ocasiones se ignoran y son imprescindibles para desarrollar la *Atención Plena* correcta, que conduzca a los pequeños a una vida más formidable.

Cabe destacar que, aunque dicha introducción al programa y la información que se desglosará a continuación está pensada para darla a conocer a los menores, es importante que los adultos responsables estén familiarizados. Tanto con la teoría como con la práctica, ya que el ejemplo es una óptima forma de instruir.

### **Primer Aspecto: La atención**

Sylvia Comas, socia fundadora y directora del Instituto *esMindfulness* presenta en su libro: *Burbujas de paz: Pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños)*, una manera simple y divertida de enseñar a los infantes el funcionamiento de la mente, a través del “triángulo de la atención.” La autora recomienda explicar a los pequeños que la atención es como un “circo muy grande con tres escenarios”. En ese tipo de circos todo el tiempo hay un espectáculo simultáneo en los tres escenarios: en el primero están los pensamientos, en otro las sensaciones y en el último las emociones. Es muy interesante observar el espectáculo de cada escenario sin dar preferencia a ninguno porque los tres están en continuo cambio y enriquecen de información. La experta refiere que cuando enseñamos a los niños y niñas a observar atentamente estos tres espectáculos (pensamientos, sensaciones y emociones) la atención se ancla en el presente, permitiendo observar los sucesos que ocurren en el ahora, a diferencia de observar únicamente los pensamientos que comúnmente transportan al pasado o el futuro.

Para que el ejercicio de prestar atención sea enriquecido de manera correcta, habrá que conocer bien a los “actores” de las pistas del circo.

Otra manera divertida e interesante para conocer el proceso atencional y una forma óptima para crear interés, sobre todo para los infantes más pequeños, es leyéndoles uno de los

cuentos infantiles de Nazareth Castellanos, licenciada en Física Teórica y doctora en Neurociencia: *Alicia y el Cerebro Maravilloso*. En el relato, la autora hace una fantástica descripción de algunos procesos del cerebro, destacando la importancia de la práctica continua de *Mindfulness*, apoyándose en los descubrimientos y estudios científicos que el médico Santiago Ramón y Cajal hizo acerca del cerebro.

A continuación, describiré a grandes rasgos el cuento de la autora: La mamá de Alicia está sentada con su pequeña hija en el regazo, leyéndole un extenso libro que alude a lo extraordinario que es el cuerpo humano. Alicia está tan aburrida al punto de casi dormirse, cuando ve pasar aceleradamente a una coneja que asemeja una Dra. Psiquiatra. Este acto pone curiosa a la pequeña Alicia, quien la sigue rápidamente hasta un árbol en el que la coneja está a punto de meterse. Alicia se da cuenta de que la coneja con bata blanca llamada “señora Cajal” lleva una especie de lupa en la mano y pregunta acerca de su función, respondiendo la aparente Doctora que es un “espejo mágico” que sirve para mirar el interior del cuerpo. Ante esto, Alicia, queda maravillada y pide auto observarse. A través de este “espejo mágico” la “Señora Cajal” muestra a la pequeña Alicia una de las partes más impresionantes del cuerpo humano: El cerebro. Alicia ve y comprende cómo funciona su cerebro. Aprende que el cerebro está en su cabeza, parece una gran nuez de color rosa y pesa aproximadamente un kilo y medio; Advierte que su cerebro ve, toca, siente y huele a través de los ojos, la piel, los oídos, la boca y la nariz, quienes le cuentan lo que sucede en el exterior. Observa también que desde el cerebro y a través del cuello, cuelgan unos “hilitos” llamados nervios, por medio de los cuales el cerebro da órdenes a todo el cuerpo y ellos le cuentan al que es lo que pasa en el cuerpo. La pequeña Alicia queda atónita al descubrir el proceso neuronal que metafóricamente la autora presenta como un hermoso bosque lleno de árboles con ramas y raíces de todo tipo. Ante esto, la “Sra. Cajal” explica a la asombrada niña, que “los árboles” llamados neuronas intercambian continuamente información, por medio de “cartas” llamadas neurotransmisores.

En este proceso de comunicación del bosque de neuronas, cada “árbol” (neurona) ocupa sus “ramas”, llamadas dendritas, para oír y saber qué están haciendo los demás “árboles”. Con las “raíces”, llamadas axones, cada “árbol” (neurona) habla con los demás “árboles” contándoles lo que está haciendo él mismo.

La pequeña Alicia se mantiene estupefacta cuando ve una pequeña “oruga jardinera” que va pasando, la cual invita a la niña a conocer las letras que componen la palabra “AMOR” puesto que Alicia aún no sabe leer, se da cuenta a través del “espejo mágico” de la “Sra. Cajal” que al aprender su primera palabra, su “bosque de neuronas” se hace gigante hasta el punto de salir por su cabeza. A partir de ello, la pequeña entiende que el cerebro se transforma y a esta capacidad se le llama plasticidad. Comprende que aprender cosas es como hacer jardinería en el cerebro, permitiendo a algunas “ramas y raíces” crecer, mientras que otras se cortan...

Continuando con el descubrimiento interno, Alicia conoce a unos pequeños gemelos llamados “Glia e Glio” quienes preguntan a Alicia la edad de uno de sus primos, al tratar de responder, la niña descubre a través del “espejo mágico” la zona del cerebro, situada en el centro de él y encargada tanto de la memoria como del aprendizaje: el hipocampo, que parece un caballito de mar, Alicia aprende también, que cuando ella hace ejercicio o estudia, su “caballito de mar”, crece.

La pequeña está muy entretenida analizando al “caballito de mar” cuando es interrumpida por las risas burlonas de los gemelos “Glia y Glio” quienes se carcajean al ver que “Alicia” no recordaba con exactitud la edad de su primo. Este hecho molesta tanto a Alicia que el “espejo mágico” revela, ante su acelerado crecimiento, una nueva parte del cerebro: La amígdala, que parece una almendra. Alicia entiende que esta zona es la más importante para las emociones, así que cada vez que se enoje o esté triste, su amígdala crecerá, mientras que cuando esté tranquila, su amígdala volverá a ser pequeña.

Es en este momento cuando la pequeña Alicia es impactada por el sonar de unas trompetas y sus trompetistas que anuncian la llegada de la Reina: La Atención. La niña ve acercarse a una hermosa joven, quien amable y cariñosamente se presenta a la pequeña. Se hace llamar “Su Alteza Real la Reina de Corazones”. Alicia se asombra al advertir que cuando la Reina se pone su corona todo queda oscuro. Su Alteza explica dulcemente a Alicia que a partir de ese momento solo existirá aquello que observe y todo lo demás desaparecerá. En este momento Alicia descubre una nueva parte de su cerebro: La corteza frontal, que está detrás de la frente y se encarga de la atención y el comportamiento. La pequeña se da cuenta de lo importante que es esta zona y advierte que la Atención puede ser una gran amiga si aprende a saber a dónde llevarla. Conoce aquí una forma de hacerlo: observando su respiración, este acto ayuda a que el cerebro se sienta cómodo y se da cuenta a través del “espejo mágico” que su corteza frontal se hace grande y fuerte ejecuta este acto.

“Su Alteza Real La Atención” invita a Alicia a “tocar la trompeta” con ella y sus trompetistas cada vez que lo necesite, dicha trompeta será su nariz, La reina enseña a Alicia a respirar correctamente y se ve a través del “Espejo mágico” el cerebro de Alicia: su “almendra” (amígdala) se hace pequeñita a la vez que su “nuez” (cerebro) se pone grande y fuerte, y se dibuja en la niña una enorme sonrisa.

El cuento finaliza con la “Señora Cajal” y “Alicia” muy contenta, reflexionando la posibilidad que cada uno tiene para ser escultor del propio cerebro.

Teniendo una idea más clara del funcionamiento del cerebro y captando el interés de los menores hacia el tema al percatarse de cómo interviene la Atención en el sentir y en el actuar, es importante también hacer conocer a los infantes otros elementos que enriquecerán el proceso de desarrollar *Mindfulness*.

## **Segundo Aspecto: Conocer las Emociones y su Mensaje**

El Psicólogo Paul Ekman estudio a lo largo de muchos años y en diferentes lugares del mundo, la expresión facial de las emociones. A raíz de sus estudios refirió que hay en total seis emociones básicas que las personas manifiestan facialmente y de manera universal. Dichas emociones son: la alegría, la sorpresa, el miedo, la tristeza, la ira y la repulsión.

Concluyó también que existen otras emociones secundarias como la vergüenza, la culpa, o los celos, que son consecuencia del influjo cultural y social.

Paul Ekman evidenció que todas las personas tienen las mismas emociones, pero las viven de diferente manera. Siendo la forma en cómo se experimentan dichas emociones y la respuesta de cada persona a cada emoción, lo que diferenciará el comportamiento de las personas.

Sylvia Comas, en su libro *Burbujas de paz: Pequeño libro de Mindfulness*, menciona que una forma de identificar y conocer las emociones que se viven es enfocarse en las emociones básicas y universales. Se puede empezar por observar y prestar atención en cómo se expresan dichas emociones en uno mismo y en los demás, preguntarse qué otras sensaciones corporales las acompañan y qué comportamientos se tienden a expresar cuando se siente cada emoción. Se puede iniciar siendo conscientes del impacto que las emociones de las otras personas tienen en uno mismo y que a través de las neuronas espejo se pueden percibir.

Menciona también que cuando se pone atención en el momento que se experimenta cualquier emoción, se observa que algunas de ellas producen cambios físicos agradables y otras, en cambio, estados desagradables. Haciendo énfasis en que independientemente de la experiencia de cualquier emoción, es importante saber que todas tienen una función en las personas: El miedo, por ejemplo, ayuda a los seres humanos a conocer y prevenir peligros; la ira, ayuda a las personas a defenderse y forjar límites si es necesario; la tristeza es útil para ayudar a aceptar pérdidas y vivir duelos; la repulsión, permite evitar sustancias nocivas y

alejarse de personas o situaciones tóxicas y la sorpresa, comenta la autora, posibilita actuar de manera conveniente ante situaciones imprevistas.

La experta en *Mindfulness* Infantil hace hincapié en que la mejor edad para empezar a enseñar a los niños a regular las emociones es alrededor de los siete años. Entrenándoles por medio de prácticas de *Atención Plena* como las que se encontrarán en este programa cognitivo. Refiere también que, para los infantes menores de siete años, la mejor manera de ayudar a serenarles es abrazándoles y dejar que su ritmo cardiaco y respiratorio se empareje con el la persona a cargo, promoviendo una conexión física.

La autora hace ver el impacto de este ejercicio, diciendo que:

Cuando empezamos a observar con atención las sensaciones físicas y las emociones, la atención se ancla en el presente porque esos fenómenos están ocurriendo aquí y ahora. Por el contrario, los pensamientos nos suelen transportar a otros momentos — del pasado o del futuro— o a otros lugares: en cualquier caso, lejos del aquí y del ahora. (Comas, 2016, p.26)

El enseñar a los infantes a conocer y aceptar sus emociones de esta manera, previene que en la cotidianeidad, lo hagan con dosis de sufrimiento y confusión agregadas, promoviendo el desencadenamiento de estados aflictivos mayores y los aleje del bienestar que caracteriza a cualquier niño o niña.

### **Tercer Aspecto: Aprender a Autoobservarse - Escuchar las Señales del Cuerpo**

Los niños y las niñas son capaces de vivir el momento presente fácilmente, ya que no experimentan dualidad entre cuerpo y espíritu, sino que se perciben como una unidad. (López, 2015).

Sin embargo, los infantes no siempre están habituados a escuchar las señales que su cuerpo les da, son los cuidadores quienes generalmente establecen los límites y no siempre

las personas, aunque sean adultas, saben cuándo parar o qué les está ocurriendo momento a momento. La importancia de aprender a escuchar al cuerpo y saber interpretar lo que dice, radica en que ese ejercicio, dará oportunidad de elegir el comportamiento ante cada situación experimentada.

Al respecto, Snel (2013) comenta lo siguiente:

Generalmente, tu cuerpo te escucha. Si tu salud es buena y quieres caminar, tu cuerpo camina. Si quieres ponerte a trabajar con el ordenador, tu cuerpo se sienta delante de la pantalla. Si quieres comer, tu boca se abre y tragas la comida. Cuando enseñas a los niños a escuchar las señales de su cuerpo, aprenden ya a temprana edad que el cuerpo no solo debe obedecer las órdenes que le damos, sino que también nos envía señales que podemos reconocer en nuestro interior. Que el cansancio o la energía se pueden sentir. Que sentir dolor es un signo que indica que ya es suficiente. Aprenden a que no necesitan pensar en lo que sienten, que basta con sentirlo, reconocerlo y prestarle atención. Después puedes elegir: ¿qué hago con lo que siento?, ¿qué quiero obtener de ello? (p.55).

Para enseñar a los infantes a conocerse es necesario enseñarles a autoobservarse. Esta capacidad será otra manera con la que podemos ejercitar la atención con los pequeños y pequeñas.

Luis López González, doctor en Psicología y escritor de diversos libros de meditación. Menciona en su libro *Meditación para niños* -obra en la cual el presente programa se basará en cuanto a algunas prácticas e ideas- que vivir en el momento presente proporciona una satisfacción real, ya que es la única faceta en la que se puede encontrar verdadero bienestar. Menciona que esta manera de vivir es connatural cuando se es menor y conforme el ser

humano crece, perece de ella. Es por esto que, en su opinión, una manera óptima de evitar la disociación del pensamiento es practicar la *Atención Plena* desde la infancia.

Dicha atención, aclara, será constante y prolongada, hacia el entorno que rodea al practicante y hacia él mismo, es decir; La autoobservación.

Para ejercitar a los infantes en este hábito, el autor, propone, invitar a los pequeños y pequeñas a enfocar su atención hacia tres partes del cuerpo, puede ser hacia la cabeza: centrándose en los pensamientos y guiándoles a reflexionar con preguntas como: ¿cómo sientes tu mente en este momento? y se les puede invitar a notar las polaridades en las que posiblemente se encuentre: ¿la tienes aclarada o desordenada?, ¿acelerada o lenta?. Se puede facilitar este ejercicio para su descripción, utilizando metáforas con animales: un mono que salta de una rama a otra, si sienten que la mente va de un pensamiento a otro; un perro galgo (enormes y veloces) que va corriendo, si la sienten andar en velocidad; un hipopótamo, si la sienten soñolienta; un cangrejo que camina hacia atrás, si perciben a sus pensamientos ir a momentos del pasado el corazón y el resto del cuerpo; si sienten un pequeño pulpo adherido es cuando tal vez tienen algún sentimiento de enojo, celos o pensamientos obsesivos que no pueden quitarse de encima.

Al momento de hacer las reflexiones metafóricas, comenta el experimentado meditador, lo importante será que los niños aprendan a distanciar sanamente entre el <<observador>> y lo <<observado>> sin compenetrarse con lo que sienten o piensan.

Si se elige enfocar la atención en el resto del cuerpo, se pedirá al pequeño practicante que se concentre en las sensaciones que experimenta, en su posición y actividad corporal, en la gesticulación, la voz, la energía y la respiración. Se solicitará al menor en este apartado, a reflexionar cómo se encuentra en el presente día y cómo siente cada zona corporal. Para facilitar el ejercicio, se puede utilizar, de igual manera, una herramienta metafórica, diciendo que la atención será como una lámpara que iluminará lenta y detalladamente, diferentes partes

del cuerpo, empezando por los pies y terminando en la cabeza. Con esta manera de recorrer el cuerpo en forma de “escáner” el escritor refiere, los infantes se concientizan de su cuerpo, las sensaciones que tiene y conciben su propia presencia, promoviendo calma, lucidez e identidad.

Para el “escaneo” a la parte torácica, del corazón y el abdomen, el Psicólogo meditador propone hacer una evaluación, pidiendo enfocar la atención en las sensaciones, sentimientos y/o pasiones para así reconocer las emociones que se experimentan (positivas o negativas), encontrando el estado anímico que rodea al pequeño o pequeña. Pidiéndoles que eviten identificarse, pero reconociendo, aceptando y abrazando lo que se experimenta.

#### **Cuarto Aspecto: Concientización de los Sentidos**

Así como es importante conocer las emociones que se experimentan dando lugar tanto a su aceptación como a su gestionamiento, y saber interpretar los mensajes que el cuerpo está enviando mediante la autoobservación. Es conveniente concientizarse acerca de la importancia que tienen los sentidos, ya que con ellos se percibe al entorno y a las personas. Esto permitirá a los pequeños y pequeñas utilizarlos como una herramienta potencializadora de las técnicas que se elijan del programa cognitivo basado en *Mindfulness* que se desarrollará posteriormente.

López (2015), dice al respecto:

A pesar de la gran importancia que tienen los sentidos en nuestras vidas, la civilización occidental ha primado la razón y ha antepuesto el pensamiento a las emociones en campos como la educación o el entorno laboral. En la actualidad, diversas disciplinas, como la psicología o la neurología, estudian más a fondo el papel de la percepción humana en la construcción del pensamiento y las emociones.(p.83).

Dicho esto, el psicólogo destaca que los seres humanos tienen otros sentidos aparte de los ya conocidos (vista, olfato, oído y gusto), que son también cruciales a la hora de percibir

el mundo exterior, entre ellos están el sentido temporal, el del volumen, el fotosintético o el de la distancia. El escritor enfatiza que dichos sentidos promueven el arribo a los órganos receptores (oídos, lengua, ojos), de distintas sensaciones que se relacionan y que llevarán información para ser procesada al sistema nervioso central, mediante el proceso de cinestesia que nutre la percepción. (López, 2015)

Es por ello, que será conveniente entender la manera en la que cada menor percibe su entorno. El autor menciona que los sentidos, se juntan para formar tres conductos sensoriales que pudieran precisar la forma en la que un pequeño o pequeña percibe su ambiente:

- ✓ Conducto auditivo: Los niños en los que prevalece este conducto se estimulan a través del oído y por ende prefieren los sonidos. Se notará en sus conversaciones describir y relatar utilizando palabras referentes a ruidos que hayan captado su atención.
- ✓ Conducto visual: Los infantes en los que prevalece este conducto utilizarán en sus pláticas, relatos o escritos, adjetivos calificativos detallados que acentúen la apariencia física de las cosas o personas. Claramente en este conducto prevalece la vista.
- ✓ Conducto cinestésico: Los infantes en los que prevalece este conducto captan sensaciones a través del gusto, olfato, tacto y equilibrio. Y serán pequeños que tengan facilidad para desenvolverse en el espacio.

El autor subraya que, aunque habitualmente se usen todos los conductos sensoriales y estén entre ellos conectados, en cada infante prevalece uno. Por lo cual, aunque las técnicas de *Mindfulness* serán en realidad una mezcla de estímulos sensoriales, conocer el canal predominante del menor, ayudará a impulsar su relajación. Para ello propone las siguientes tres evaluaciones:

1. *Paseo contemplativo*: Esta actividad se desarrollará en un lugar calmado y con pocas distracciones para permitir dar un paseo de aproximadamente quince minutos con el pequeño o pequeña; se debe tener especial cuidado para elegir un camino que pueda enriquecer al

infante de distintos estímulos sensoriales. Se comenzará por caminar tranquilamente y sin hablar, pidiendo que observen todos los detalles que perciben a través de los sentidos. Si el pequeño o la pequeña ya escriben, se le pide escribir en una libreta todo lo que capte su atención, de lo contrario lo hará el adulto responsable.

Cuando termine el tiempo de caminata se agruparán los aspectos observados y anotados en tres secciones: visuales, auditivos y tactilocinestésicos. El grupo que sea preponderante en cuanto a cantidad de estímulos agrupados, será el conducto sensorial predominante en el pequeño o pequeña.

2. Se hará una prueba a través de la escritura en donde los infantes relatarán con detalles algún acontecimiento vivido. Hecho esto se analizará el escrito para verificar los verbos y adverbios que hayan utilizado, para notar el conducto sensorial preponderante que suele surgir al realizar esta actividad. Cabe aclarar que si el infantes es pequeño y aún no escribe, puede hacerlo el facilitador y el infante se ocupará solamente de describir. Se puede solicitar la historia a manera de cuento para hacerlo más interesante para el.

3. Se pedirá a los infantes que recuerden algún acontecimiento del día o se les puede pedir imaginar algo para observar detalladamente el movimiento de sus ojos. El psicólogo detalla en esta instancia, que generalmente, si los ojos van hacia la izquierda o la derecha de manera horizontal, el pequeño o pequeña usa mayormente la vía auditiva; los niños o niñas que llevan los ojos hacia arriba en este ejercicio, suelen tener el canal visual preponderante; mientras que los que tiendan a mirar hacia abajo al buscar las palabras, serán los niños o niñas con conducto cinestésico más fortalecido. (López, 2015)

Conocer la manera dominante que los infantes tienden a utilizar al percibir, será una buena manera de ayudarles a anclar la atención en el momento presente. También facilitará a sus cuidadores a promover, en el menor, mayor interés por el desarrollo continuo del

programa; puede ser también una alternativa creativa para las actividades de la vida diaria o al momento de hacer tareas de la escuela.

#### **Quinto Aspecto: Respirar Correctamente**

Ya que los infantes están familiarizados con su mundo interno, pero sobre todo, interesados; cuando han aprendido la importancia de desarrollar la capacidad de autoobservación y saben leer las señales de su cuerpo; cuando estén conscientes de la importancia de cómo los sentidos afectan la manera en que perciben la realidad, utilizándolos para su comodidad al desarrollar las actividades siendo guiados por el adulto que desarrollará el programa. Entonces les será de gran utilidad entrenarles a respirar correctamente sabiendo la importancia de hacerlo.

Respirar de manera justa es crucial, no solo para el desarrollo de la práctica de *Mindfulness* y las meditaciones a desarrollar, sino para efectuar una vida más saludable.

Al respecto, Lowen (2005) enfatiza lo siguiente:

La importancia de respirar apropiadamente para la salud emocional y física es ignorada por la mayoría de los médicos y terapeutas. Nosotros sabemos que la respiración es necesaria para la vida, que el oxígeno proporciona la energía para mover el organismo, pero no comprendemos que la respiración inadecuada reduce la vitalidad del organismo. Las quejas corrientes de cansancio y agotamiento generalmente no se atribuyen a una respiración pobre. Sin embargo, la depresión y fatiga son resultados directos de una respiración deprimida. La combustión metabólica es pobre en la ausencia de oxígeno suficiente como un fuego con poco tiro. En lugar de brillar con la vida, el "respirador pobre" está frío, embotado e inanimado. Le falta el calor y energía. Su circulación está directamente afectada por la falta de oxígeno. En los casos crónicos de respiración pobre, las arteriolas se estrechan y los valores de glóbulos rojos en la sangre disminuyen. (p.2).

Es así que la manera de respirar y la mente, están estrechamente relacionadas. Los estados aflictivos se reflejan entonces en la forma de respirar y se puede entrenar al cuerpo para hacer lo contrario.

López (2015), resalta la importancia de enseñar a los pequeños: Las cuatro partes de la anatomía respiratoria, (Recomienda que esto sea mediante actividades lúdicas o material tecnológico) y las cuatro fases de la respiración. Notando que, cuando se respira naturalmente, la espiración tiende a ser aproximadamente el doble que la inspiración y que en momentos de meditación o descanso intenso hay una apnea antes de volver a respirar.

El autor menciona los órganos involucrados en el proceso de la respiración, indicando las *cuatro partes de estructura respiratoria*:

1. Vías respiratorias superiores: cavidad nasal, boca y faringe.
2. Vías respiratorias inferiores: traquea, y dentro los pulmones los bronquios
3. El diafragma y otros músculos.
4. El centro respiratorio del sistema nervioso: médula espinal y bulbo raquídeo.

Continúa describiendo las *cuatro fases de la respiración*:

1. Iniciando por la inspiración (el diafragma se hace pequeño). Fase en la que se puede disfrutar como una manera de abrirse al entorno.
2. En segundo lugar, se encuentra una apnea respiratoria (el diafragma permanece inmóvil y pequeño). Se puede concebir como un aprovechamiento de lo que hay dentro del Ser.
3. En tercer lugar, está la espiración (el diafragma se agranda). En esta etapa se puede aprovechar para soltarse, relajarse, renovarse.
4. Por último, en la cuarta fase encontramos nuevamente una apnea en la que el diafragma permanece inmóvil y grande. En esta etapa se puede sentir confianza en que la vida volverá, cuando se hace consciente la respiración.

Para enseñar a los infantes a respirar correctamente, después de familiarizarse a grandes rasgos con la parte técnica de la respiración. El psicólogo promueve que el adulto concientice a los menores sobre las cuatro partes del cuerpo que les permitirán el transcurso de la respiración. Recalcando que cada parte será una forma de respirar, siendo una respiración entera y profunda la que debería comprender a las cuatro partes.

La primera zona la describe como *respiración diafragmática o abdominal* y es cuando una extensa cantidad de aire baja a los pulmones, manteniéndolos limpios de CO<sub>2</sub>; promoviendo la distensión de esa parte, estimulando el corazón y la circulación. *La respiración lumbar* comprende la segunda zona, *la respiración torácica* la tercera y *la respiración clavicular* la cuarta. (López, 2015)

La primera técnica que propone López (2015) para que los infantes practiquen con las partes del cuerpo implicadas en la respiración, es a través de la actividad *El mapa respiratorio*, en la cual se buscará respirar a través de cada una de las zonas del cuerpo antes mencionadas:

Para iniciar, se pide a los infantes que pongan una mano en el abdomen, imaginando que solo respiran por esa "bolsita"; después, en pareja con otro niño o con el adulto que está guiando el ejercicio, se solicita poner una mano en el vientre y la otra en la parte lumbar de la espalda de su compañero o compañera, confirmando que por la zona de la espalda baja también se perciben la entrada y salida de aire en el cuerpo. El autor da la alternativa para hacer notar más este ejercicio, si, el pequeño practicante pone ambas manitas en la parte de los riñones de su pareja mientras ella se sienta en una silla inclinándose hacia adelante; en tercer lugar, se invita a los infantes a respirar llenando la parte del pecho como si fueran superhéroes fuertes; por último, se solicita respirar levantando los hombros tratando de no usar las demás partes antes mencionadas como si hicieran el ademán de "no saber".(p.58)

Ya que los infantes son conscientes de las zonas del cuerpo implicadas al respirar, se les guiará y entrenará en la práctica de la *Respiración profunda*, para ello, el autor plantea una dinámica que comprende hacer una respiración completa, alargando la duración de las fases:

Se puede solicitar al niño, niña o grupo imaginar que su cuerpo es como un “cantarito” que se va a llenar lentamente de aire, comenzando desde abajo hacia arriba. Dicho esto, se pide aspirar aire por la nariz, haciendo larga la inspiración, buscando llevar el aire al abdomen (observando cómo se hincha el vientre) subiendo después a la parte lumbar y las costillas (notando como se abren hacia los lados), posteriormente hacia la parte del pecho (siendo testigos de cómo el tórax se expande) y terminando con la zona clavicular. En este momento se pide hacer una pausa (apnea) y se solicita comenzar a “vaciar el cantarito”, espirando el aire poco a poco por la boca, cuidando no soplar; se pide sacar el aire, comenzando por la parte de las clavículas, siguiendo por el pecho, continuando por la parte lumbar y finalizando por el abdomen hasta sacar todo el aire. (La última parte del cantarito que se llena es la primera que se vacía). Se debe contemplar que al orientar al menor en este ejercicio la espiración sea más larga que la inspiración y que se hagan solo dos o tres respiraciones de este tipo para evitar hiperventilación y mareos. Esta actividad ayudará a los infantes a relajarse y limpiarse, ya que su objetivo es desechar todo el CO<sub>2</sub> posible y dar una óptima oxigenación. Esta práctica se puede hacer en cualquier momento del día para ayudar al infante a relajarse y centrarse, puede ser en la mañana, antes de iniciar alguna actividad que le cause estrés o tensión o emociones de gran intensidad, como antes de ir al médico, etc. (p.60)

La respiración consciente es una herramienta fundamental para desarrollar todas las prácticas de mindfulness y meditaciones, ya que ayuda a anclar la atención en el presente y conecta la actividad cerebral reflexiva del neocórtex con la parte reptiliana de la respiración (López, 2015).

### **Sexto Aspecto: Práctica Formal**

Después de haber comenzado a ejercitar con los infantes los aspectos anteriores a manera de introducción al mundo del *Mindfulness* y que tendrán como finalidad, ayudarles a iniciar a conocerse mejor, abrirse a lo que experimentan, reforzando y aprovechando sus potencialidades para su propio beneficio, habrá lugar para comenzar a desarrollar el programa cognitivo basado en *Atención plena*.

Desarrollar recurrentemente prácticas con *Mindfulness* a través de juegos o meditaciones es enriquecedor para tener espacios de sosiego y reflexión, estas prácticas se deben llevar a cabo de manera ordinaria, en quietud y comúnmente a solas, pero el principal objetivo de cultivar el estado de la *Atención plena* en los infantes será llevar lo aprendido y entrenado al día a día en cada momento. Dividiendo de esta manera al entrenamiento en práctica formal y práctica informal.

Para comenzar la práctica formal, se empleará el modelo de López (2015) llamado: *El Panel de Mandos* que está compuesto por tres periodos: 1) introducción (entrada), 2) actividad *Mindfulness* y 3) salida. Dicho ejercicio se utilizará para introducir y finalizar cualquier juego, meditación o dinámica, *Mindfulness*, Este modelo, entonces, se usará cada vez que se realice una actividad de *Atención Plena* y tendrá la finalidad de tranquilizar, centrar y preparar a los infantes para la actividad a desarrollar para luego proporcionar un cierre adecuado.

Todo el ejercicio se describirá lúdica y metafóricamente a los menores. Aludiendo a la posesión de una pantalla táctil de una nave espacial que ellos tendrán que operar. Para comenzar a pilotear la nave (entrada) es necesario sentarse o acomodarse bien (postura). La introducción variará dependiendo del ejercicio que le prosigue:

Para una meditación, actividad, ejercicio o juego que requiera mucha concentración, se inicia pidiendo a los infantes hacer una postura erguida, con la columna recta, se puede ilustrar como si fuera la posición de una rana sentada y atenta antes de saltar (Snel, 2013) o

incluso pedir que imaginen que tienen un enorme cierre en el cuerpo, desde el coxis hasta la punta de la cabeza, y que, al cerrarlo, los mantendrá derechos con el cuello alargado como jirafa. Por otra parte, se debe tener especial cuidado al sentarse; si es en el suelo, con las piernas cruzadas en forma de loto; si es en una silla, cuidar que las plantas queden bien apoyadas en el suelo; puede ser también en un cojín y en cualquiera de las opciones el autor recomienda poner las manos en alguna posición que se toquen relajadamente entre sí o sobre las rodillas.

Si, en cambio, la práctica que se desarrollará es de relajación, se puede comenzar con una posición más simple, como acostados en el suelo aludiendo a una estrella de mar, por ejemplo. Es importante contemplar, recomienda el meditador profesional, que de cualquier manera, el cuello este recto y relajado.

Para comenzar a pilotear la nave, se pedirá al pequeño o pequeña, jale la primera y más importante palanca: “la respiración”. Se solicita hacer tres o cuatro respiraciones profundas, “llenando el cantarito” como anteriormente se ha descrito: Respiraciones en donde se utilice toda la estructura humana. Se inspira por la nariz y, lentamente, se espira por la boca. Se puede ayudar a los infantes, sobre todo si son muy pequeños, pidiéndoles que levanten el dedo e imaginen que huelen una flor para inspirar y después soplen una vela teniendo cuidado de no apagarla para espirar (Kaiser, 2016). Esta primera palanca ha permitido que se ventilara la cabina de la nave espacial y es hora de apretar el botón de la “respiración consciente”. Es momento de dejar de respirar profundamente para permanecer, poco a poco, conscientes de la respiración natural del cuerpo. Pedimos a los infantes que pongan atención a las sensaciones de la respiración, cómo sienten el aire entrar por los orificios nasales, cómo este aire es fresco e ilumina el interior del cuerpo, pedimos que presten atención a cómo este aire se vuelve tibio cuando sale. Ahora que la “respiración consciente” ha sido activada, se pasa a preparar el “timón de la relajación” o meditación: La lengua.

Se solicita a los infantes abrir las puertas de la atención, apretando el botón de “embobados”, con este botón sentirán la lengua pesada y relajada, deslazándose y ocupando todo el espacio de la mandíbula inferior, dejando ligeramente entre abierta la boca. Dicho esto, se pide hacer un repaso corporal en forma de escáner. Se pedirá recorrer por medio de la “lámpara de la atención” el cuerpo completo, comenzando por la cabeza y terminando en los pies, de manera ordenada, como si se pasara un escáner por cada parte del cuerpo para concientizarse cómo está cada una de ellas. (López, 2015)

Continuamente el escáner atencional pasa a examinar cómo está la cabeza, si se siente activa o, por el contrario, cansada. Se solicita reflexionar con qué animal de los anteriormente ejemplificados identifican a sus pensamientos; posteriormente se finaliza esta actividad introductoria, con el estado del corazón, reconociendo y aceptando, sin identificarse, la emoción que estén presenciando en el momento y dejándola pasar, como una ola en el mar, misma acción que se hará con los pensamientos que suelen llegar durante toda la práctica.

En esta parte el pequeño o pequeña está listo para desarrollar cualquier actividad *Mindfulness*, se puede insertar a este punto cualquiera de los ejercicios de los apartados: 5.1: Actividades de autorregulación y Relajación, 5.2: Actividades de Concientización y Reformulación, 5.3: Actividades de Concentración, 5.4: Actividades de atracción y Conexión, para posteriormente guiarles en la salida de la actividad.

Se puede guiar a los pequeños meditadores para salir de la práctica a través de tres pasos diferentes: Respiración profunda, respirando nuevamente dos o tres veces como se ha mencionado anteriormente en el proceso de entrada, para luego enlazarse nuevamente con todas las sensaciones corporales. Se pide tener especial cuidado y prestar atención a todo aquello a lo que pudieran no haber estado pendientes hasta ahora, como el roce de la ropa; se pide tomar consciencia del cuerpo, de su postura, el gusto de la boca, el ambiente del lugar, comenzar a prestar atención a los ruidos del exterior. Posteriormente, se solicita comenzar a

moverse poco a poco haciendo “el gatito” iniciando por mover sutilmente los dedos de las manos y los pies como un gatito bebé que se está despertando, dando paso a que el propio cuerpo reencuentre su equilibrio habitual. (López, 2015)

Después del aparentemente largo, pero muy importante proemio, los infantes estarán familiarizados, interesados y concientizados con elementos de gran importancia para el *Mindfulness* y estarán listos, tanto ellos como los responsables, para el entrenamiento cognitivo recurrente en el que podrán desarrollar las actividades, juegos o meditaciones que les sean de mayor utilidad, dependiendo el momento, la edad, la fase, circunstancia o incluso la brecha horaria en la que se pretenda trabajar con el pequeño o pequeña.

Las prácticas seleccionadas están diseñadas para ayudar a los infantes con una herramienta útil, presentada lúdicamente, que les divertirá, relajará y ofrecerá un antes y después para momentos en los que se sientan estresados, ansiosos o dispersos.

Algunas recomendaciones de los expertos para dirigir las actividades *Mindfulness*:

1. Realizar los ejercicios en un lugar tranquilo y cómodo, en dónde se facilite evitar las interrupciones.
2. La persona a cargo deberá familiarizarse con las prácticas a desarrollar, cuidará su tono de voz y explicará el ejercicio con sus propias palabras, haciéndolas digeribles para los niños.
3. Tener en cuenta que todos los infantes son diferentes, es importante aprender a conocer las señales del menor y no obligarlo a realizar ninguna actividad que le resulte incómoda o presionarle a arrojar ciertos resultados. También es importante recalcarle que no hay una manera única y justa para sentir, si algún pequeño o pequeña se siente incómodo al cerrar los ojos, se le puede alentar a hacerlo con el ejemplo, si no funciona se puede escoger otro juego.

4. Las actividades recopiladas en el presente trabajo, tienen métodos basados en *Mindfulness* que son aptos para personas de todas las edades y enfocadas en infantes. Habrá infantes mayores que se sentirán atraídos por las prácticas que parecieran ser para más pequeños y viceversa. Lo importante es conocer al menor con el que se trabajará para guiarle de acuerdo a sus preferencias y fortalezas, de manera que disfruten y obtengan resultados trascendentales en la vida diaria.
5. El presente programa es un modelo que se recomienda introducir en el entorno del menor a finales de la infancia y principios de la niñez, tomando como punto de referencia, los periodos de desarrollo descritos por la Dra. María Montessori, es decir a los 4 años de edad. De manera progresiva, iniciando con las prácticas más sencillas y de menor duración (1 o 2 minutos), continuando con un aumento tanto en la dificultad como en el tiempo de práctica a un minuto por cada año del niño. (Comas, 2016)
6. Se recomienda hacer las actividades de manera consecutiva, diariamente y con un mínimo de 6 meses.
7. Es importante repetir el mismo ejercicio varias veces y de ser posible, en diferentes entornos y estados anímicos, promoviendo diferentes resultados.

### ***Actividades de Relajación y Autorregulación***

En esta sección, los niños y niñas se entrenarán en el proceso de relajación a través de métodos que se centran en enfocar la atención en el momento presente, buscando apartarla de los pensamientos rumiativos que se caracterizan por generar tensión y estrés entre otros estados. Para anclar la atención en el presente, se emplearán: actividades, juegos o meditaciones (especialmente diseñadas por profesionales de *Mindfulness* y Psicólogos). que contienen diversas estrategias como la estimulación táctil, y sugestión a través de ciertas frases o palabras.

Una de las finalidades de dichas técnicas es “recodificar” al pequeño o pequeña a nivel cognitivo para darle la capacidad de emplear las competencias adquiridas de manera automática en momentos que lo necesite, como aquellos de extrema tensión.

La tensión en el cuerpo es uno de los males que más afligen a la sociedad actual, provocando dolores físicos, estados emocionales aflictivos y, de manera crónica, enfermedades más graves.

Ante esto, Ruibal y Serrano, (2001) destacan lo siguiente:

Una persona con excesiva tensión es posible que mantenga, en situación “normal”, las mandíbulas y los puños apretados o los hombros elevados, o voz entrecortada y gestos torpes y secos, o también que note una presión a nivel de la boca del estómago. Toda esa tensión impide que el organismo funcione de forma correcta, y que nuestro cuerpo no pueda eliminar fácilmente las toxinas. Por ejemplo: cuando los hombros y los músculos cervicales y dorsales están rígidos, se crea a nivel del tórax una coraza que dificulta la entrada de aire a los pulmones y la salida del anhídrico carbónico; el corazón se encuentra comprimido, y se entorpece el flujo de sangre al cerebro y el de los impulsos nerviosos al resto del cuerpo; los órganos, para poder seguir haciendo su trabajo, multiplican sus esfuerzos y queman sus reservas; el organismo queda desprotegido y da señal de alarma mediante la aparición de dolor en diferentes zonas. Entonces, para intentar bloquear este dolor, nuestros músculos se tensan más todavía y provocamos el efecto contrario al deseado, es decir, un aumento del dolor. A partir de este momento, se entra en una rueda en la que el simple miedo a padecer más dolor, además de agudizarlo por el aumento de tensión muscular, nos convierte en verdaderos esclavos del sufrimiento. (p.21)

Los infantes, ya acumulan tensión. Cada vez más tempranamente sufren de enfermedades relacionadas con ello, experimentando las consecuencias físicas y psicológicas

que este fenómeno desencadena cuando se presenta de manera elevada y crónica. Esto impacta negativamente en la vida del menor; pudiendo determinar el desarrollo de afecciones en su vida adulta.

Castillo (2007) señala algunos de los síntomas que frecuentemente provienen del estrés y la excesiva tensión en los niños:

- Dolor de cabeza.
- Insomnio.
- Pesadillas.
- Dolor muscular en cuello, espalda, parte posterior del cerebro o general.
- Ansiedad.
- Pérdida del sentido del humor.
- Tics nerviosos.
- Tos.
- Asma.
- Taquicardia.
- Gastritis.
- Colitis.
- Indigestión.
- Ardor estomacal.
- Diarrea.
- Cólicos.
- Vómitos.
- Dermatitis.
- Urticaria.
- Erupciones en la piel.

- Resequedad en la piel.
- Fatiga

De igual forma, describe algunas de las conductas representativas consecuentes a dichos malestares:

- Aislamiento.
- Extrema sensibilidad.
- Agresividad.
- Enojo.
- Rechazo hacia algunas personas.
- Cansancio.
- Cambios de humor repentinos.
- Falta de motivación.
- Risa nerviosa.
- Mostrarse más inquieto o travieso de lo normal.
- Tristeza
- Rebeldía
- Oposición. (p.52).

Hablando en términos formales, dentro del campo del *Mindfulness* y de la meditación en general, implementar un tiempo de relajación para introducir al practicante a cualquier ejercicio será de extrema importancia. En términos informales, en la vida diaria, aprender a relajarse, servirá a los menores como herramienta útil para afrontar los acontecimientos difíciles de procesar.

La relajación según Díaz (2001), es “una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas” (p.24).

Por su parte, Blay (1976) sostiene que “La relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación” (p.2).

Entre los principales beneficios de la relajación se encuentran los siguientes:

- ✓ Aumenta la toma de conciencia del propio cuerpo, así como de sus fragmentos y facilita concientizar y fortalecer la capacidad para la inhibición voluntaria del tono muscular (Boulch, 1987).
- ✓ Mejora el control de la respiración (Castellano, 2011).
- ✓ Aminora el gasto energético y controla la afectividad y las emociones (Conde, 2001).
- ✓ Promueve la recuperación del organismo tras un esfuerzo intenso. Facilita el “descanso” del sistema nervioso permitiendo un mayor control sobre el mismo (Molinero, 2010).
- ✓ Promueve una mayor concentración mental (Lefèbure, 2003).
- ✓ Aumentar el bienestar físico, incrementando el tono muscular y desarrollando un mejor control sensoriomotor (Cautela, 1985).
- ✓ Interviene en el sistema nervioso vegetativo, regulándolo, permitiendo a su vez, enseñar a la mente a liberarse de la ansiedad y las preocupaciones sin sentido; erradicando la tensión; reordenando el gasto energético. (Ruibal y Serrano, 2001)

A continuación se desglosará una serie de actividades, juegos y meditaciones que fomentan la relajación, obtenidas de López (2015), con algunas modificaciones a nivel metafórico (cultural) con las que se describirá la práctica a los niños y niñas que viven en la ciudad de Puebla.

Los ejercicios obtenidos del trabajo del psicólogo y meditador promueven la relajación a través de la respiración consciente y profunda. Incluyen visualizaciones, que el autor

considera una herramienta útil para lograr estadios profundos de relajación al mismo tiempo que estimulan la imaginación y creatividad de los infantes; se utilizan también ciertos tipos de movimientos relacionados con la relajación y la meditación, como es el caso del *Movimiento consciente*.

Dicho movimiento, tiene la facultad de promover la eliminación de sustancias como la adrenalina, permitiendo, a su vez, segregarse otras que favorecen el bienestar como las endorfinas. Tiene dos rasgos característicos: fluidez y lentitud; se realiza poniendo toda la atención en los músculos, articulaciones y el resto del cuerpo, así como en las sensaciones que se experimentan mientras se lleva a cabo. Durante su ejercicio se activan diferentes zonas del cerebro; en el proceso intervienen la motricidad gruesa (contracción y relajación muscular) y la motricidad fina, de precisión, que necesita atención y enfoque. (López, 2015).

Inicialmente, el autor pide, enseñar a los infantes a asociar diferentes posturas corporales, con animales que ejemplifiquen la posición requerida, para ejecutar la práctica *Mindfulness* deseada. De esta manera, los niños y niñas, entenderán mejor el ejercicio y lo concebirán divertido. Por ejemplo, para adoptar una postura atenta, se les pedirá que hagan una rana o un búho que tiene los ojos bien abiertos; para relajarse en el suelo, un hipopótamo o una estrella de mar; para una posición erguida, una jirafa con el cuello largo y recto; una colocación fetal (puede ser explicada como un caracol enrollado en su casa) que servirá para conectar con ellos mismos. A dichas posturas se les llamará en cada ejercicio: posición *Mindfulness*.

El psicólogo recomienda ayudar al menor a comenzar la relajación pidiéndole que se imagine que es un chocolate que se derrite, invitándole a que relaje toda la musculatura, en especial las manos y quijada; o que “se deje caer” como una piedra pesada que entra en el mar o un río; también se puede solicitar “pegarse” al suelo de manera inmóvil y sintiendo la gravedad que lo une a él.

La persona adulta a cargo del ejercicio, podrá verificar si la relajación es eficiente, notando de manera visual o táctil la distensión en los músculos corporales y faciales. El practicante la notará de la misma manera e, internamente, percibirá un sosiego de la actividad mental, promoviendo lucidez y calma.

**La Linterna Mágica.** Después de ejecutar la entrada pertinente y adoptar una “posición *Mindfulness*”, se pide al infante, cerrar los ojos e imaginar que hay una lámpara mágica que irá recorriendo todo su cuerpo con ayuda de su atención. Para probar si la lámpara funciona, se le pide que la lleve a donde aprieta más la ropa. Posteriormente, se comienza el escaneo corporal con la lámpara mágica, desde los pies, hasta la cabeza; se le solicita que contraste las sensaciones de cada zona observada: el peso de los zapatos, los calcetines, la ropa interior, la sensación de la tela de su playera, suéter o chamarra, etc. Se prosigue, solicitando llevar la atención hacia la temperatura del cuerpo: qué zona está más caliente, cuál es más fría; qué parte siente más rígida, cuál es más blanda y así sucesivamente durante algunos minutos mientras resulte agradable para el menor. Finalmente, se hace el cierre de la actividad. (pp.46-47)

**Contando Latidos.** Se prepara al menor con la entrada y se solicita hacer una “posición *Mindfulness*”, se tendrá a la mano un cronómetro para enseñar al pequeño o pequeña a contar los latidos de su corazón desde diferentes partes del cuerpo como el pecho, la muñeca o el cuello. Se solicita contar los latidos por periodos de tiempo cada vez más prolongados conforme se entrene a hacerlo. En caso de que el menor se distraiga, se solicita amablemente iniciar de nuevo. Este ejercicio se puede hacer también, sintiendo los latidos de otra persona, desde cualquiera de las zonas corporales antes mencionadas y, de igual manera, de forma ascendente en cuanto a la duración que se practique el conteo de las pulsaciones. Se termina con la salida adecuada. (p.47)

**Mi Cabeza es Como.** La presente práctica inicia con la pregunta “¿Te duele la cabecita?”, para indicar el inicio del juego. Ejecutando la entrada pertinente y adoptando una “posición *Mindfulness*”. Posteriormente, se solicita al menor llevar su atención a zonas específicas de su cabeza: cuero cabelludo, frente, nuca, coronilla, cabello, etc. Al notar su concentración en este apartado, se prosigue preguntando el estado de su cabeza a manera de polos: ¿Cómo sientes tu cabeza?, ¿Caliente o fría?, ¿Pesada o ligera?, ¿Dura o aguada?, ¿Cómo el mar en calma o llena de olas? Se puede solicitar también a describir su estado con una metáfora al respecto: Como un trompo que gira, como una nube, un globo que va a explotar, una burbuja, etc. Se finaliza con la salida pertinente.(p.48)

**Respirar Frases.** Se inicia eligiendo una frase o poema que le guste al menor, se puede crear al momento. Después de comenzar con el ejercicio de entrada pertinente, adoptando una “postura *Mindfulness*”, se solicita a los niños o niñas repetir una y otra vez para sí mismos la frase elegida, durante algunos minutos. El meditador destaca esta práctica como una estrategia eficaz para estimular la zona lingüística del cerebro. Posteriormente, se hace el cierre con la salida adecuada. (p.51)

**Visualizar una Imagen.** Se inicia la práctica con la entrada y “Postura *Mindfulness*” para después solicitar al menor, prestar atención a su respiración, sin intervenir y visualizando una imagen en cada inhalación y exhalación. En este ejercicio la inspiración será más larga que la espiración. La imagen puede ser la del ir y venir de una ola, un columpio que viene y va, etc. Finalmente, se hace la salida pertinente. En esta práctica, el autor señala que los menores activarán la imaginación y fantasía. (p.51)

**La Marioneta.** La presente práctica se inicia con el entrenamiento de entrada y guiándoles a hacer una “Postura *Mindfulness*” para después proponer a los niños que imaginen que son una marioneta que no se puede mover. Se solicita ir “soltando cada parte del cuerpo, una por una, mientras el adulto controla a través del tacto la relajación de cada

parte mencionada. Finalmente, y después de algunos minutos, se hace el cierre de la actividad a través de la salida.(p.67)

**Formas en la Cabeza.** Después de realizar la entrada con el menor, se le propone mirar en su cabeza y se le pide imaginar distintas figuras geométricas: un triángulo, un cuadrado, un círculo, una línea o una línea curva. De igual forma, se le sugiere que visualice formas mezcladas con colores, como un círculo rojo, un triángulo negro, etc. (p.72)

**Sondas Temáticas.** Se crearán frases específicas para producir emociones agradables en los pequeños y pequeñas. La manera en la que se presentarán dichas frases será en segunda persona: «tú», y se añadirá el refuerzo lingüístico positivo, pertinente a ciertos temas específicos que puedan ser sensibles en los menores. Para sentir seguridad, atención, sentirse amados, liberados, reconocidos, comprendidos, perdonados, especiales, etc. Construyendo una “sonda temática” por cada competencia a tratar, siendo repetida al menor en el momento que lo necesite. Se aconseja siempre hacer tanto la entrada como la salida pertinente, solicitando una “Postura Mindfulness” para que el pequeño integre mejor el ejercicio. Aunque esta práctica queda bien en cualquier circunstancia y no necesariamente tendrá que desempeñarse a través de una práctica formal. (p.79)

**Papá ¿Hacemos un mantra?** De igual forma que el ejercicio anterior, se construirá una afirmación agradable a nivel fonético, que promueva bienestar del menor. Dicha frase se construirá en consenso con el pequeño o pequeña. Debe ser coherente, de carácter amable y reconfortante para ser recitada por los infantes cuando lo necesiten. El autor sugiere poner incluso una melodía, si esto resulta agradable al niño o niña. Algunos ejemplos del autor: «Juntos estamos mejor», «abrazarnos nos une».(p.80)

**Jugando a ser Astronautas.** Antes de realizar la práctica, se mostrará a los menores el video de un astronauta en movimiento. Pidiéndoles que observen los desplazamientos lentos y suaves que hace. Posteriormente, se realiza la entrada introductoria a la relajación y

se solicita al pequeño o pequeña, imitar los movimientos del astronauta anteriormente analizado. Imaginando que se encuentra dentro de una nave espacial, flotando por el cosmos sin gravedad. Consiguientemente, se le invita a levantarse de la silla para moverse con la mayor flotabilidad posible alrededor de toda la habitación, se le puede solicitar tomar alguna cosa, o hacer alguna otra indicación en la que siga ejercitando los suaves movimientos por algunos minutos para posteriormente regresar a sentarse y finalizar la práctica por medio de la salida correcta. (pp.110-111)

**Vivir a Cámara Lenta.** Después de ejecutar la entrada y adoptar una “Postura *Mindfulness*”, se pide a los pequeños o pequeñas, realizar movimientos en cámara lenta mientras realizan actividades específicas de la vida cotidiana como: caminar, lavarse los dientes, comer y tomar, etc. Pueden imaginar que están en la cita de una película con el “botón de cámara lenta” encendido e incluso hacer movimientos en retroceso como si regresara la cita de manera muy lenta: caminar hacia atrás, hacer y deshacer movimientos por algunos minutos. A continuación la práctica se finaliza por medio de la salida. (p.111)

**Mi Cuerpo es Como un Árbol que Mece el Viento.** Después de la recurrente entrada y adoptando una postura erguida, se solicita al pequeño o pequeña, imaginar que es un árbol; en donde sus pies son las raíces, el cuerpo es el tronco, la cabeza el follaje y los brazos las ramas. A continuación se le invita a imaginar la sensación de un suave viento que lo mece, recordándole que sus pies están clavados al suelo. se solicita, a continuación, mover cada una de las partes de su cuerpo como si lo hiciera el árbol, lentamente y poco a poco. Después de algunos minutos se finaliza el ejercicio a través del método de salida *Mindfulness* adecuado. (p.114)

**Dime Cómo Caminas y te Diré qué Sientes.** La presente actividad se hará después de realizar la introducción de entrada recurrente, consiguientemente, se pide al pequeño o pequeña tomar conciencia de la forma en la que las personas caminan y su relación con el

estado anímico que están experimentando. Se pedirá a los niños que caminen, como lo haría una persona con miedo, con vergüenza, presunción, etc. Se finaliza la actividad con una charla acerca del impacto de las emociones en el comportamiento humano y posteriormente con la salida pertinente a través de la respiración consciente y profunda.(p.115)

**Mamá, ¿Hacemos una Coreografía?** La presente actividad es ideal para ejecutarla diariamente; para iniciar el día o antes de dormir. Después de hacer la entrada adecuada y solicitar una “postura *Mindfulness*” Se realizarán gestos a modo de coreografía, y oraciones melódicas, acordados anticipadamente con la pequeña o pequeño. La modalidad siempre es con notas meditativas y los temas pueden ser relacionados con el sol o clima en el que se encuentre cada día, acariciar el aire, agradecer a la Tierra, etc. Se finaliza la actividad con el cierre de salida.(p115)

**Meditar con los Nudillos.** Una vez cerrados los ojos y hecha la introducción, adoptando la “Postura *Mindfulness*” requerida, se pide a los niños a cerrar el puño izquierdo si son diestros o el derecho en caso de ser zurdos. Posteriormente, se les invita a imaginar que su puño es una cadena de montañas en la cual, sus nudillos son las montañas y el espacio que los divide son valles. Se solicita al pequeño o pequeña, recorrer muy lentamente con su dedo índice toda la cadena de montañas, desde la zona del índice, hasta la del meñique. Recorriendo suavemente cada montaña con su valle y repitiendo para sí: montaña y valle respectivamente. En caso de darse cuenta de que está repitiendo montaña, pero se encuentra en un valle (o viceversa), deberá regresar nuevamente a la zona del dedo índice y comenzar de nuevo. Después de unos minutos realizando el ejercicio, se hace el cierre pertinente por medio de la salida. (p.120)

**Siento, Siento.** Comenzamos la práctica con la introducción de entrada adecuada “Postura *Mindfulness*” requerida para, posteriormente, explicar a los pequeños o pequeñas el juego. Será similar al ya conocido “veo veo” Pero en esta ocasión se solicitará, enfocar la

atención, ya sea en un fenómeno (imaginario o real) positivo o negativo de la vida diaria. Se pide al pequeño practicante, enfoque su atención en una vivencia agradable o desagradable por la que esté pasando o que tenga ganas de trabajar. Cuando comience a experimentar sensaciones en el cuerpo, devenidas por la experiencia en la que se está concentrando, se pide percibir las y localizarlas en el cuerpo para luego decir: «Siento, siento...». El adulto facilitador responderá: «¿Cómo es eso?». A lo que el practicante responderá descriptivamente a través de adjetivos, las sensaciones experimentadas, sin dar explicaciones. Limitándose a los detalles perceptivos. Por ello, el autor recomienda empezar con la frase: «Es como...» para aproximarse a cómo son las sensaciones experimentadas. El adulto puede hacer preguntas sobre las particularidades como el peso, tamaño, textura, forma, movimiento, etc., de la sensación. El juego termina después de una extensa y detallada descripción de las sensaciones y cuando el adulto se percate que el estado ha sido lo suficientemente procesado al punto de no arrojar más cambios en cuanto a percepciones. El psicólogo recalca la importancia de jamás preguntar, «qué es» ni «por qué te pasa eso» ni «qué debes hacer». Si el niño es pequeño o le cuesta trabajo hacer la descripción, el adulto puede centrarse en describir las posibles sensaciones mientras el pequeño practicante dice: «frío» o «caliente» dependiendo acerca la explicación a la sensación o se aleja. (p.129)

En el siguiente apartado, se encontrarán herramientas de relajación específicamente diseñadas para niñas y niños, propuestas por Kaiser, (2016). Quién hace una afirmación importante al respecto de la importancia de la relajación infantil:

En situaciones de emergencia, una parte del sistema nervioso autónomo denominada sistema nervioso simpático prepara el cuerpo del niño para luchar, huir o quedarse paralizado; mientras, en los momentos de calma, otra parte llamada sistema nervioso parasimpático permite que el cuerpo descanse y lleve a cabo las funciones digestivas. Ambas ramas trabajan en conjunto para mantener el equilibrio en los niños y en los

adolescentes. El secuestro emocional activa el sistema nervioso autónomo; en cambio, las herramientas de aquietamiento basadas en el mindfulness producen serenidad en lugar de intensificar la respuesta de lucha o huida. (p.19)

Así mismo recalca:

Cuando los niños espiran, su cerebro envía una señal al nervio vago, un nervio craneal largo y complejo que se extiende desde el cerebro hasta el ombligo, con objeto de ralentizar el latido del corazón, y cuando inspiran se debilita esa señal y se incrementa el ritmo cardiaco. Los científicos lo consideran el nervio más importante del organismo por su relación con la regulación emocional, con la relajación y con la interacción social. (p.20)

La autora defiende el hecho de que los menores aprendan a distinguir las señales del cuerpo cuando los pensamientos y sentimientos están empezando a tomar el control, para que antes de ser secuestrados emocionalmente, logren centrarse en algún objeto neutral que les permita anclar su atención y relajarse.

**Respiración Intencionada.** Se explica a los infantes que aprenderán a concentrarse en una espiración larga que puede resultarles calmante y relajante. Después de realizar el ejercicio de entrada pertinente y de adoptar una postura *Mindfulness* erguida, se pide a los pequeños practicantes permanecer sentados en “loto” con las manos apoyadas sobre las rodillas. En el paso número uno del ejercicio, se solicita respirar con naturalidad mientras el adulto cuenta en voz alta, acomodándose al ritmo de la respiración del pequeño o pequeña; en el paso número dos, se pide al menor inspirar mientras el adulto cuenta hasta dos y espirar a lo largo de un conteo hasta el cuatro por parte del adulto. Se continúa de esta manera durante algunas respiraciones para proseguir con el paso tres de la actividad, que será invitar al menor

a respirar nuevamente con naturalidad mientras el adulto adapta el conteo a su respiración en voz alta. Se hace el cierre de la actividad por medio de la salida adecuada.(p.20)

**¡Mueve el Esqueleto!** Se comienza la práctica con el ejercicio de entrada. La presente actividad es aconsejada para hacer, después de periodos extensos a los que haya estado expuesto el niño o niña. Se necesitará un tambor o, en alternativa, se pueden usar los muslos o palmas de las manos para hacer los sonidos requeridos para la práctica. Para comenzar, se propone al pequeño o pequeña, imitar al adulto durante todo el juego con el siguiente discurso: Imagina que pongo “pegamento mágico” en las plantas de los pies para pegarlas al suelo, se pone primero en un pie y luego en el otro; los niños copian lo que hace el adulto. En segundo lugar, se solicita mover ligeramente las rodillas de un lado a otro con los pies adheridos al suelo como si estuvieran clavados en él. En la tercera parte de la actividad, pedimos a mover el cuerpo al ritmo del tambor, continuando con los pies pegados al suelo. Se pide a los niños y niñas hacer movimientos extensos cuando suba el volumen de la música. El adulto toca fuerte el tambor y al mismo tiempo muestra los movimientos lo mejor posible. En la cuarta parte de la actividad el adulto ejecuta movimientos pequeños bajando el volumen. En la quinta parte del ejercicio se invita a hacer movimientos con velocidad. Para la sexta parte se toca suavemente el tambor para solicitar movimientos lentos. En séptimo lugar, pedimos seguir el tambor hasta que se detenga, solicitando hacer lo mismo con los movimientos corporales (Alternar el cambio de velocidad de los ritmos por un tiempo hasta detenerse por completo). La octava parte del ejercicio comprende unos minutos de “respiración consciente” y se repite el juego una vez más. Se concluye la actividad con la salida pertinente. (p.24)

**El Muñeco Cabezón.** (Para la presente actividad se utilizará un muñeco “cabezón” aquellos que la cabeza se mueve sola). Se comienza la práctica con la entrada pertinente inicial, adoptando una postura *Mindfulness*. El adulto muestra el muñeco con la cabeza grande y comienza a sacudirlo mientras explica el hecho que a veces se siente como aquel “muñeco

cabezón” al cual mueve vertiginosamente, cuando experimenta enojo, frustración, excitación, alteración. Posteriormente, se pregunta al menor si alguna vez se ha sentido de la misma manera, se puede ayudar con ejemplos de situaciones precisas para ayudarles a describir las suyas, como momentos en el tráfico que retrasa la puntualidad, extraviar algún objeto preciado, etc. En tercer lugar, se hace una observación, señalando que cuando se sienten como “muñecos cabezones”, frecuentemente se distraen, ya que las emociones, pensamientos y creencias captan toda la atención. y se experimenta una especie de fervor en la mente. Se destaca la importancia de evitar esta situación para prevenir ser arrastrados por ella (se sacude el muñeco nuevamente). Consiguientemente, se reflexiona acerca de las alternativas cuando se presenta este suceso. ¿Se debe hacer algo?, ¿Se puede uno deshacer de los pensamientos?, ¿De qué manera?, ¿Si cuando se presenta ese fervor, no se hiciera nada en absoluto?, ¿Qué pasaría si se les deja de dar atención? En este apartado, se pone el muñeco sobre una superficie hasta el cese del movimiento de la cabeza del mismo. Se recalca que cuando se deja estar a los pensamientos y sentimientos, aceptándoles amablemente, tarde o temprano, cesan. Se puede aprovechar esta ocasión para explicarles que las actividades que se realizan con ellos en este apartado de relajación, les ayudará a lograrlo si lo sienten necesario. Se hace el cierre de la actividad por medio de la actividad final de salida. (p.93)

**La Burbuja Rosa.** Después de la entrada inicial y adoptando una postura *Mindfulness*. Más óptima para el ejercicio, solicitamos al menor, imaginar una situación vivida que haya percibido incómoda, molesta o decepcionante; le invitamos a imaginar que pone esta situación dentro de una burbuja color rosa. Posteriormente, se pide al infante visualizar como aquella burbuja rosa transparente, se aleja y el sentimiento, se va con ella. Mientras esto sucede, se invita al pequeño o pequeña a decirle adiós, deseándole lo mejor. Por último, se puede hacer una pequeña reflexión con el menor acerca de las situaciones que generalmente le incomodan, cómo son las sensaciones que experimenta al vivirlas y cómo se ha sentido al desearle lo

mejor a aquella situación desagradable con la que trabajó en el presente ejercicio, aprovechando para preguntar si hay alguna otra situación que quisiera soltar, deseándole lo mejor. Se finaliza la actividad con la práctica de salida. (p.116)

A continuación se describirán las actividades *Mindfulness* referidas por Comas, (2016), encaminadas, sobre todo, a ayudar a los menores a desarrollar relajación para generar autocontrol. La autora describe la mecánica biológica de ejecutar autocontrol de la siguiente manera:

El autocontrol es una función ejecutiva, una habilidad cognitiva de rango superior que facilita el que haya una modificación flexible del pensamiento y del comportamiento frente a nuevas demandas. Esa capacidad está localizada en una parte del cerebro concreta, el córtex prefrontal, que se desconecta en momentos de peligro y por ello es la primera capacidad que se pierde en momentos de estrés. Los mecanismos mentales que permiten que haya autocontrol cognitivo o emocional constituyen una de las funciones ejecutivas que se activan con la red de atención.(p.162)

***Atención a la Respiración con un Peluche o una Piedra «Mágica».*** Después de realizar la práctica de entrada habitual, se pide al menor adoptar una postura *Mindfulness* en la que permanezca acostado, a continuación se elige un objeto que pueda poner en su estómago en contacto con la piel. Para los infantes más pequeños, puede ser su juguete o peluche favorito, para los mayores una piedra o cuarzo “mágico” que se tendrá como material para la presente práctica. El tamaño ideal es de alrededor de 3 cm. de diámetro y conviene que sean coloridas. A continuación se comienza a guiarle, de modo que ancle la atención tanto en la percepción táctil del contacto del juguete o piedra, con la piel (temperatura, peso, tacto), como en la sensación del movimiento que se origina con cada inhalación y espiración al respirar. Para hacerlo más ameno, se puede invitar a que imagine, en caso de ser un peluche

o muñeco, que va a mecerlo alternando la velocidad de los movimientos por medio de la respiración. A veces más lento, a veces más veloz. Para los niños o niñas que hagan el ejercicio con una piedra, es conveniente hacerles notar el cambio de temperatura que tendrá antes y después del ejercicio, Después de unos minutos de práctica se hace el cierre por medio del ejercicio de salida correspondiente. (p.38)

**Caricias en el Antebrazo.** La presente práctica se realiza en grupo; Teniendo a un participante observador y uno guía; Formando parejas que se intercalarán a lo largo del ejercicio entre todos los pequeños participantes. Después de realizar la actividad de entrada correspondiente, adoptando una postura *Mindfulness*, El participante observador se descubrirá el antebrazo hasta arriba del pliegue interno del codo, posteriormente cerrará los ojos; A continuación el participante guía pasará con su dedo índice toda la parte interior del antebrazo, comenzando por la muñeca, finalizando por la línea de pliegue que se forma cuando se flexiona el brazo. El participante observador dirá PARA cuando sienta que el dedo ha alcanzado esa parte. El participante observador obtendrá un punto, si al flexionar el brazo, el dedo del participante guía queda atrapado en la zona del pliegue. La práctica se continúa de esta manera, por unos minutos, teniendo el participante guía como alternativa cambiar la presión o velocidad del recorrido para promover mayor concentración en el participante observador. (p.70)

**Identificando Caras.** Para la presente actividad se puede utilizar, como material, imágenes impresas que contengan caras que ejemplifiquen las emociones universales (con la alternativa de añadir progresivamente emociones más elaboradas), con el objetivo de ayudar a los menores a familiarizarse con las expresiones faciales de cada emoción. Después de ejecutar la entrada inicial y solicitando una postura *Mindfulness*, se muestra a los menores cada imagen de manera que adivinen la emoción expresada por la imagen. La opción sin material para esta dinámica, es realizarla en pareja con el adulto u otro niño. En este caso,

uno de los participantes hará muecas características de cada emoción, mientras el otro participante adivina. La autora recalca que en esta alternativa se ejercita tanto la dimensión de reconocimiento propio, como la de los demás, por lo cual aconseja ayudar a los infantes a conectar su actuación con alguna situación real que hayan experimentado en cada emoción. La práctica finaliza después de recorrer todas las emociones posibles y haciendo el cierre pertinente por medio del ejercicio de salida. (p.93)

***Caminar por una Línea.*** Se inicia la práctica con la actividad de entrada inicial y adoptando una postura *Mindfulness* erguida para posteriormente invitar a los niños y niñas a caminar con delicadeza sobre una línea circular dibujada en el suelo; solicitando poner cuidadosa y lentamente un pie delante del otro; dando pisadas precisas. Se incita a los infantes a prestar atención en las sensaciones experimentadas del toque de los pies con el piso, la percepción del cambio de peso al cambiar de pie y al generar equilibrio. Después de unos minutos de práctica, se hace el cierre de la actividad por medio de la salida correspondiente. (p.171)

La importancia de desarrollar fuerza de voluntad o autocontrol durante la infancia, radica en los posibles desempeños que logrará el menor en el futuro, hasta la edad adulta. Así lo demostró el psicólogo Walter Mischel, junto a su equipo, en su investigación llamada «test de las golosinas» (The marshmallow experiment). En la que estudió la facultad de postergar la “recompensa” con niños de preescolar, sus mecanismos de autocontrol para lograrlo, así como sus efectos en el futuro. El experimento trataba, en resumen, de hacer entrar en una sala a un pequeño o pequeña para ofrecerle un malvavisco. El investigador a cargo le aclaraba al menor que dejaría la sala unos instantes y si, a su regreso, el infante no había comido todavía el malvavisco, recibiría uno más; es decir, dos malvaviscos. De lo contrario, si no lograba esperar, podía comerlo, pero en este caso solo se comería uno. Los infantes que lograron sobrellevar la tentación, manifestaron dulcemente sus propios mecanismos

“liberadores de tensión” como moverse de un lado al otro sobre su silla, cerrar los ojos o desviar la mirada del malvavisco. Estudios posteriores sobre los mismos menores, revelaron que la capacidad de tolerar la frustración ante postergar la recompensa en la infancia, está relacionada con resultados favorables en la vida futura; de tipo académico, social, cognitivo y de salud. Es decir: un niño o niña que tiene mayor autocontrol en la infancia puede desarrollar mejor su inteligencia cognitiva a lo largo de su vida y esto impactará en sus logros.

### ***Actividades de Concientización y Reformulación***

En el presente apartado, los pequeños y pequeñas, tendrán la oportunidad de ejercitarse cognitivamente para desarrollar mayor tolerancia a la frustración y a la incertidumbre, teniendo la oportunidad de hacerse conscientes de situaciones posiblemente complejas de la vida, aceptando el cambio. Se pretende fortalecer en los menores, aquella mente de principiante (Khabat, 2012) que ya se posee en la infancia, pero poco a poco se va perdiendo con el tiempo, promoviendo comúnmente inflexibilidad cognitiva, desencadenando estados de frustración y confusión, generando comportamientos des adaptativos.

Ayudar a los menores a concientizarse sobre situaciones que aparentemente van más allá de lo que se cree que puedan comprender, les brinda bienestar psicológico.

Las personas adultas pueden sembrar en el infante una serie de “antídotos” que le encaminen a tener una vida más integral y que le permita notar el despliegue de posibilidades que tiene a su alcance, ante cada momento determinado. Esto le puede conducir a asimilar más fácilmente los altibajos de la vida; a concebir la idea de que las sensaciones agradables o placenteras no son las que enriquecen únicamente a las personas, sino que el conjunto de vivencias y experiencias (interiores y exteriores) le ofrecen posibilidades para aprender, ser mejor persona y lograr mayor satisfacción, si el lo desea. Los infantes también pueden ser capaces de reconocer este proceso en los otros; entendiendo que cada persona, tiene un

mundo interior y una manera de percibir el contexto que conecta a todos los seres. Después de un entrenamiento continuo, el pequeño practicante, podrá fortalecer la habilidad de crear estados que promuevan bienestar psicológico para el mismo, impactando en su relación con el ambiente.

En el año 2020, Cortland Dahl y algunos colegas publicaron un artículo llamado: *La plasticidad del bienestar: un marco basado en la capacitación para el cultivo del florecimiento humano*. En él, explicaron la importancia de implementar un modelo de formación holístico para el cultivo del bienestar psicológico de las personas. Precisaron cuatro magnitudes que componen el bienestar: *conciencia, conexión, percepción y propósito*. Aspectos que son equiparables a capacidades que se pueden fortalecer por medio de un entrenamiento. El proceso de autorregulación, escriben los científicos, será de gran importancia al momento de asimilar, adiestrar y ejercer dichas capacidades en el día a día.

El equipo de investigadores definió a la *conciencia*, en el contexto de su investigación, como un tipo de atención prolongada y abierta, dirigida tanto a las percepciones del entorno como a cambios internos provenientes de los brotes emocionales, sensaciones o pensamientos. Sosteniendo que los niveles más altos de conciencia, están directamente relacionados con el bienestar. Siendo las personas capaces de prolongar y aumentar dichos estados por medio del entrenamiento de la *metaconciencia* y la *autorregulación intencional de la atención*.

La *metaconciencia*, recalcan los científicos, intervendrá en la experiencia de bienestar, ayudando al individuo a distinguir sus propias emociones, pensamientos y percepciones, en el momento en que las vive, antes de responder comportamentalmente. El ejercicio de la *metaconciencia*, subrayan, ayudará a anticipar distracciones y volver a guiar la atención a lo

que está sucediendo, siendo un apoyo para la regulación emocional, impactando la salud física y mental de las personas. (Dahl, Wilson-Mendenhall, y Davidson, 2020)

Para fortalecer esta capacidad, los investigadores sugieren implementar una formación a través de prácticas del rango atencional como la Meditación, el *Mindfulness* y algunas formas de psicoterapia, que incluyan, ejercicios de concientización como los que se desglosarán a continuación.

Los siguientes juegos *Mindfulness*, son descritos por Kaiser (2016) quien apoyándose en los estudios de Joseph Goldstein, cofundador de la Insight Meditation Society, destaca la libertad que produce el soltar ciertos puntos de vista, arraigados. Haciendo notar el sosiego que deriva del hecho de “no saber” una cosa y mantener una posición flexible ante situaciones sin respuesta inmediata.

**La caja Misteriosa.** Previo al juego, se prepara una caja llena de objetos; sin ser vistos antes por los infantes; pueden ser globos, flores, piezas de lego, o gomas; para los niños más pequeños se les puede ayudar con ejemplos del posible contenido de la caja; si se hace en grupo, cada niño puede introducir un objeto mientras otro adivina, etc. A continuación se posiciona la caja cerca del pequeño o pequeña y se da la instrucción de intentar adivinar el contenido, pidiendo que observen las sensaciones que presentan al momento de hacerlo. Se le puede apoyar con preguntas que le guíen a reflexionar ante el hecho de vivir experiencias nuevas, situaciones que produzcan incertidumbre o frustración y ante la idea del futuro desconocido: ¿cómo es tu sensación al desconocer lo que se encuentra dentro de la caja?, ¿sientes frustración?, ¿excitación?, ¿Qué y cómo es lo que sientes? A continuación se invita al pequeño o pequeña a agitar la caja, sentirla, observarla, sin abrirla, para preguntarle si a través de estas acciones puede adivinar el contenido. Posteriormente, se abre la caja para averiguar el contenido. Se continúa con la reflexión acerca del hecho de “no saber” incitando

temas de conversación referentes a la preferencia o no por hacer cosas nuevas, sobre las expectativas que no siempre se cumplen, y sobre las sensaciones que se han observado en el momento del juego y en otras situaciones de sorpresa o impaciencia como al abrir los regalos de cumpleaños o al esperar su turno en algún juego. (p.33)

**La Visión Global.** Se pide al menor, imaginar cómo sería tener que descubrir un objeto, con los ojos cerrados, tocando solo una parte de él. Se invita a la reflexión sobre qué convicciones se obtienen a partir de ciertas percepciones, para ello, se incita a la pequeña o pequeño a asimilar esta concepción, pidiéndole que visualice estar cerca de un elefante, con los ojos cerrados, y tendrá que tocar diferentes zonas de su cuerpo adivinando cuál es. Se pregunta si se cree capaz de descubrir qué parte del cuerpo del animal sería; se invita a imaginar que toca la trompa, la cual es alargada, cilíndrica y rugosa, preguntándole si acertaría o pensaría que es otro animal, como una serpiente; ¿Qué pasaría si toca la pata del elefante la cual es enorme y escabrosa, ¿Podría confundirse con un árbol?; al tocar solamente el colmillo, el cual es grande y afilado, adivinaría o ¿Podría pensar que es un cuchillo?; si toca únicamente una oreja, que son delgadas y amplias, descifraría la parte del cuerpo o ¿Podría pensar que es tal vez un abanico? Se pide a los infantes dar posibles ejemplos con los cuales podría confundir cada fracción del cuerpo. Luego se solicita contar alguna vivencia en la que el pequeño o pequeña haya malinterpretado la situación al no tener una visión amplia del suceso. Se promueve la concientización con la pequeña o pequeño ante las experiencias diarias en las que no se tiene siempre la totalidad de información o podría confundirse, recalcándole la importancia de observar la situación para intentar serenarse antes de reaccionar.(p.34)

**¿Es un Pato o un Conejo?** Para la presente actividad se utilizará la imagen obtenida del trabajo filosófico de Ludwig Wittgenstein, que fue difundida en el ámbito psicológico por Joseph Jastrow, ubicada en los anexos. Se muestra a los infantes la imagen que contiene un

dibujo que parece un pato y a la vez un conejo. Se le pide mirar con atención la imagen por unos segundos preguntando si se trata de un pato o un conejo. Dependiendo la respuesta del menor, el adulto señalará el animal que no fue visto, en caso de que el pequeño o pequeña no vea ninguno, se harán notar ambos, invitando a analizar las dos perspectivas de la imagen. Se invita a observarlo nuevamente, contratando las nuevas inferencias por parte del menor, invitándole a conversar acerca de la imagen, solicitando su opinión, invitándole a reflexionar Si es un pato o un conejo, si son ambos, si alguien más viera la imagen diferente a él, ¿estaría equivocado? Se pide una vez más analizar la imagen, para luego preguntar si ha cambiado de opinión ante ella, preguntándole si el dibujo ejemplifica solo un animal o podrían ser ambos. Se continúa con este tipo de reflexiones, encaminando la charla a concientizar al menor sobre los distintos puntos de vista que las personas tienen acerca de una cosa, haciendo notar que no hay erróneo o acertado, sino opiniones y percepciones. (p.35)

Las siguientes actividades tienen la finalidad de concientizar a los menores, invitándoles a reformular ciertos aspectos inherentes a la vida, como experimentar sufrimiento. Hecho que frecuentemente las personas suelen negar o evitar, buscando distraerse, o rumiar sobre ello, acciones que tienden a elevar o prolongar el malestar. El tema de procesar el sufrimiento, dejándolo estar, canalizando las sensaciones que produce de una manera novedosa a partir de ciertas prácticas que ayudan a aceptarlo, es el eje fundamental del *Mindfulness*, ejecutar dinámicas que ayuden también a reconocer la interdependencia con otros seres, la bondad y gratitud son otros. (Kaiser, 2016)

***Dar a Gracias al Agricultor.*** Para esta actividad, que se hará a través del sentido del gusto, se necesita una taza con pasas como material, la cual se colocara delante del infante. A continuación se invita al menor a comer una pasa, pidiéndole que antes de hacerlo, reflexione en cómo ha llegado hasta sus manos, desde la planta en la que creció, la autora recomienda incitarles a considerar y agradecer todos los fenómenos que intervinieron en la

germinación de la fruta como las lombrices que fertilizaron la tierra, la lluvia, el sol que aportaron nutrientes, los agricultores que cuidaron las plantas y después recolectaron las frutas, los trabajadores que las secaron, los conductores que las transportaron, a la persona que las compro y las trago hasta el o la niña, se finaliza esta parte con un "de nada" para invitarles a degustar la pasa, solicitándoles meterla en su boca, sin masticarla por unos segundos, posteriormente se les pide masticarla y finalmente tragarla observando las sensaciones producidas cada paso. La meditadora sugiere incitar a una reflexiva conversación, preguntando a los pequeños practicantes si concebían a los alimentos de esta manera y si después del ejercicio algo había cambiado en su idea sobre las pasas. (pp.39-40)

**Tres Cosas Buenas.** Se comienza la actividad, preguntando al menor acerca de alguna decepción que haya tenido, escuchando cómo se sintió ante ello; el adulto facilitador debe mostrarse receptivo e interesado en la charla. Posteriormente, se pretende hacer reflexionar al menor sobre tres cosas buenas que hayan pasado en su vida, recalcando que a pesar de algunas malas experiencias, se pueden rescatar también otras que son buenas. Evidenciando que en el día a día, pueden sentirse tristes y al mismo tiempo tener la capacidad de reconocer lo positivo, agradeciéndolo. La meditadora recomienda ayudar al infante con ejemplos en caso de bloqueo por parte de él, ayudándole a descubrir cosas buenas de su vida. Esta práctica se puede extender a la modalidad informal, utilizando como hábito, mencionar tres cosas buenas que experimentan los miembros de la familia al momento de la comida o antes de dormir. (p.41)

**¡Mente, Cuerpo, ya!** Esta actividad se puede hacer en grupo. Se pide girar un balón, recalcando que cuando llegue al turno del pequeño o pequeña, debe nombrar una emoción, acompañada de una sensación. El adulto comienza el juego, diciendo por ejemplo: Me siento nervioso y mi cuerpo está tenso. Se continúa la actividad por unos minutos, invitando al menor a intensificar su descripción. (p.75)

***Aun así, me Siento Afortunado.*** Esta es una actividad que se puede hacer en grupo. Se solicita a los pequeños rodar una pelota los unos con los otros, señalándoles que en la primera ronda, al llegar su turno, deberá compartir con el grupo alguna vivencia que le provoque frustración. En la segunda ronda, al llegar su turno, deberá señalar algún aspecto positivo de la misma situación mencionada anteriormente. El adulto puede dar inicio al juego, ejemplificando cómo hacerlo. Se guía a los niños para que aceleren el ritmo del juego y se puede mantener la actividad mientras les resulte agradable. (p.117)

A continuación se describen actividades obtenidas del trabajo de Comas (2016). Las prácticas de la directora del Instituto esMindfulness, pretenden cultivar en los menores y sus familias una atención flexible, curiosa y de aceptación, viendo los altibajos de la vida con inmensas posibilidades.

***El Teléfono o Cómo se Distorsiona un Mensaje.*** Este juego es el ya conocido “teléfono descompuesto” Es una buena opción para hacer en grupos. Solicitando a los menores pasar un mensaje, puede ser una frase, una sola palabra o una historia, pidiéndoles tener respeto y cuidado al no cambiar la historia a propósito. Los jugadores se forman, de pie o sentados, siendo el primero de la fila en susurrar un mensaje dicho por el adulto facilitador, mientras que el último lo dice a voz alta. Los participantes, al pasar uno a uno el mensaje, se darán cuenta de que el contenido se irá distorsionando, ante esto el adulto puede invitarles a reflexionar sobre cómo, aunque aparentemente se pone atención, las percepciones, pueden delimitar la concepción un mensaje, y cada persona tendrá una manera de hacerlo.(p.118)

***¿Qué has Hecho hoy Para Cuidarte?*** Una actividad que se puede hacer con los pequeños o pequeñas antes de ir a dormir. Se invita al infante a destinar unos minutos cada noche, al meterse en la cama para compartir una o dos cosas que haya hecho para cultivar su bienestar en el día. El adulto puede comenzar ejemplificando. La autora recomienda que a

partir de esto, se entable una charla con el menor para indagar sobre las decisiones que presenta día con día en las que pretende cultivar su bienestar, posiblemente mencione alguna situación en la que haya querido hacerlo y no lo logró y el adulto puede indagar al respecto. La experta en mindfulness recomienda hacer hincapié con los pequeños y pequeñas, al finalizar esta actividad, diciéndoles que hacer una pausa, y prestar atención a la respiración son maneras de autogenerar bienestar, puesto que renueva su mente y su cuerpo.(p.204)

La terapeuta Holandesa Eline Snel, creadora de un sistema de meditación especialmente diseñado para niños, publicó en el año 2013 el libro: *Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para los niños . . . con sus padres*. En el ulterior apartado, se han recopilado prácticas de *Atención Plena* que influyen en la concientización de los menores, descritas por la autora y nuevamente adaptadas a nivel semántico para los niños y niñas de la ciudad de Puebla.

***Estirar y Alargar mientras Respiras.*** La terapeuta pide invitar al menor a ponerse de pie, sintiendo los pies enraizados al suelo, se le pide llevar hacia arriba un brazo, estirándolo tanto como pueda, lo más alargado posible, se incita el menor a aumentar el movimiento preguntándole hasta dónde puede llegar, pidiéndole que se dé cuenta el punto máximo al que se puede esforzar mientras tiene los dos pies firmes en el suelo; se solicita al infante sentir su respiración. A continuación se le pregunta nuevamente incitándole a reflexionar, hasta dónde puede llegar, recalcándole que existe un límite; se le pregunta entonces cuál es el suyo, cómo puede saber cuál es, ¿Puede darse cuenta de aquel límite cuando sienta que aguanta la respiración?, tal vez el límite se encuentra cuando piensa que no puede más, o cuando sienta dolor muscular, en este momento, se le solicita describir sus sensaciones por unos instantes para, posteriormente, invitarle a llevar el brazo hacia abajo. Se continúa la interrogación pidiéndole al infante detallar cómo lo siente ahora y si existe alguna distinción con el otro brazo. A continuación, se pide al pequeño o pequeña levantar ambos brazos al tiempo que respira

regularmente, incitándole a hacerlo al máximo posible, recordándole mantener sus pies firmes en el suelo, la autora recomienda ilustrar este ejercicio con la imagen de tener los pies pegados al suelo con una capa gruesa de pegamento. Luego, se le pide imaginar que sobre él o ella hay un árbol, del cual cuelga sobre la cabeza del pequeño o pequeña, una rama con deliciosas y apetecibles manzanas a las cuales le gustaría alcanzar, pero no puede por la magnitud de sus pequeños brazos. Incitar al menor a imaginar lo alto que cuelgan las manzanas para solicitarle estirarse todo lo que pueda. En este apartado, se persiste con la reflexión haciéndole preguntas de tipo: ¿Cuáles son las sensaciones de tu cuerpo en este momento; ¿Puedes notar que estás conteniendo la respiración? Mencionándole que a través de esta modalidad, su cuerpo le indica que es momento de parar, otra es cuando los brazos o espalda comienzan a doler. Sabiendo esto, se incita al menor a estirarse solo al punto que le resulte indoloro, en el cual su respiración continúa de manera normal, se le ilustra, también, que posiblemente incluso de esta manera pueda alcanzar alguna jugosa manzana. Se le concientiza nuevamente por medio de preguntas del tipo: ¿Cuánto es lo máximo que puedes llegar? ¿Conoces cuál es tu límite? ¿Puedes apreciarlo? Cuando el menor haya identificado su límite, la autora propone pedirle, que lleve ambos brazos abajo para continuar con la reformulación, preguntando ¿Qué sensaciones tienes en este momento, sin moverte?; ¿Tus brazos se sienten livianos o al contrario? ¿Qué otras sensaciones experimentas? ¿Cómo se encuentra tu respiración en este instante? ¿Qué comprendes ahora acerca de los límites? ¿Debes detenerte cuando sientas que ya es suficiente? Para concluir la actividad, la experta en *Atención Plena* indica pedir al menor hacer sus manitas en forma cóncava para darse suaves palmadas en las piernas, glúteos, abdomen, toda el área torácica, brazos, cuello y hombros. Después se les pide darse un masaje en la cara, comenzando por las mejillas y terminando en el cuero cabelludo. Por último, masajea tus mejillas, toda tu cara y el cuero cabelludo. Puedes cambiar o mezclar el

orden de los toquitos. (La autora recomienda este masaje para momentos en el que el pequeño presente mucho cansancio, reponiéndole y calmándole). (p.58)

La importancia de los límites radica en que, al establecerlos, los individuos aprenden a identificar cuándo parar, sea la actividad que se desempeñe, comer, jugar, practicar algún deporte, respetar las reglas familiares o sociales. Generalmente, los infantes, al dejarse llevar por el entusiasmo o la excitación, no saben reconocer sus límites y los cuidadores, los cuales son los responsables de enseñarles, tampoco suelen saber el momento ideal para frenarse en repetidas ocasiones. Ningún extremo es bueno, pero si lo es, llegar a un punto medio en el que la persona aprenda a asumir su propia responsabilidad, independientemente de la edad. (Snel, 2013).

***El Parte Meteorológico Personal.*** Para esta práctica la terapeuta indica al adulto, pedir al menor, se siente cómodamente para luego entre cerrar los ojos o cerrarlos completamente. Se solicita entonces al pequeño o pequeña tomarse unos minutos para evaluar su estado anímico, preguntándole, a manera ilustrativa, cómo tiene su clima interior. Probablemente, está soleado puesto que está contento o relajado. Tal vez es nublado a punto de llover, incluso haya una tormenta. Hacer reflexionar al niño o niña sobre su tiempo interior en ese momento para solicitarle que, ya que lo haya identificado, lo deje exactamente como este, haciendo hincapié con él o ella que no debe sentirse de otra manera, ejemplificando, que así como no se puede cambiar el clima exterior, sino que se debe aceptar. También el interior. Posteriormente, el adulto pide al infante permanecer unos instantes observando su clima y los detalles de él, señalándole que lo haga de manera amable, dejándose sorprender por los cambios que vaya experimentando. La autora puntualiza que la presente técnica ayudará a los niños a darse cuenta de que no son sus sentimientos y emociones, simplemente son lo que sienten. Esto les permitirá comprender su mundo interior y posibilitará a sus cuidadores, acercarse a ellos. Una alternativa para esta práctica es pedirle al infante, que dibuje también

su clima interior, permitiéndole precisar y ejemplificar más detalles al hacerlo. Una práctica informal, que brinda la especialista, es invitar a los niños o niñas, tratar de descifrar el clima interior de los demás a partir de sus expresiones faciales y su comportamiento. Invitándoles, siempre, a observar sin juicios y de manera amable al hacer el ejercicio. (p.72)

A continuación, se exponen dos prácticas más provenientes de López (2015) que ayudarán a los niños y niñas a reformular ciertos aspectos que conectan el cuerpo con la mente.

***¿Dónde se me Acumula la Energía?*** El meditador recomienda, solicitar al menor, hacer un recorrido corporal en el cual repasará todo su cuerpo de pies a cabeza. Le pediremos al niño que haga un recorrido atencional a cada zona de su cuerpo. Durante este autoexamen, que será de pies a cabeza, deberá observar dónde nota más calor y más tensión, en el cuello, en el vientre... El autor menciona que las partes del cuerpo donde el pequeño o pequeña sienta la temperatura más elevada, es donde normalmente se encuentra energía bloqueada. Será útil explicar a los menores, recomienda el escritor, que dicho bloqueo tendrá a acompañarles en todo momento, puesto que forma parte de las características de su cuerpo, sin embargo, hacer “amistad” con estas zonas, les permitirá sentir alivio. Otro aspecto que se puede advertir en el desarrollo de esta práctica, recomienda el psicólogo, es mencionar al pequeño o pequeña que note el hecho de que su cabecita se siente menos pesada algunos días, razón por la cual perciben a su cuerpo muy agradable. Esto sucede, comenta el meditador, porque la energía baja a su vientre y hasta los pies, haciendo sentir la cabeza clara y liviana con el cuerpo lleno de energía. (p.104)

***Bienvenida, Emoción.*** El autor recomienda guiar a los niños y niñas para concebir sus emociones y sentimientos como simples datos informativos, agradeciéndoles su llegada. De esta forma, el meditador recomienda pedir a los infantes que, cuando perciban una emoción,

se le puede decir: «sé que estás ahí, bienvenida, emoción» como un lindo ritual para aceptarlas y dejarlas estar mientras duren en el cuerpo.(Pág.130)

### ***Actividades de Concentración.***

*Dhammapada*

*...Prepara tu mente para concentrarse.*

*Para aquellos cuyas mentes están flojas y divagando*

*Están atrapados entre los colmillos de las aflicciones.*

*Shantideva*

La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el mayor nivel de desarrollo en actividades de la vida diaria; desde tareas simples, cotidianas hasta la ejecución y continua mejora en prácticas deportivas, actividades escolares, científicas o expresiones artísticas, negocios, etc.

La aptitud de focalizar la atención sobre el trabajo que se está efectuando, sin distraerse por estímulos provenientes del interior o el exterior, es el ingrediente fundamental de la concentración. Siendo esta forma de estar completamente en el momento presente, una habilidad aprendida. (Schmid y Peper, 1991).

Conforme a lo anteriormente expresado, se infiere que por medio de la práctica, la concentración se mejora.

Es importante que los niños y niñas lleven a cabo actividades que les ayuden a potenciar su capacidad de concentración, ayudándoles a combatir bloqueos mentales que generalmente les impiden conectar consigo mismos y sentirse despejados. Esta habilidad impacta positivamente en el entorno del menor. La concentración está íntimamente ligada con la felicidad y el gozo de las personas. (Kornfield, 2010)

En las aportaciones al manual *Clinical Handbook of Mindfulness* hechas por Andrew Olendzki, meditador, autor de varias obras, investigador y creador de cursos de psicología y budismo; se pueden observar dos tipos de atención descritos por el autor: el primero, denominado foco de atención estrecho, constituye un tipo de ancla que se limita a enfocarse en un solo objeto de manera constante, excluyendo todo alrededor de él. De esta manera se puede iluminar, a través de la atención, cualquier ente y concentrarse en él.

En el segundo tipo de atención; denominado foco de atención amplio, el autor subraya, que el enfoque en el cual se concentrará el practicante, será extenso y abierto, a través del cual se iluminará un gran campo de experiencias cambiantes.

A través de la práctica de la *Plena Conciencia* se ejercitan los dos tipos de atención, siendo los juegos, meditaciones y prácticas de concentración, una óptima forma de ejercitar esta habilidad con los pequeños y pequeñas.

En el ulterior apartado se han compilado algunas actividades de concentración *Mindfulness* expuestas por Kaiser (2016). La autora resalta que los dos tipos de atención previamente descritos se gestionan a través la función ejecutiva, haciendo hincapié en que las redes neuronales que regulan dicha función se fortalecen por medio de la concentración. La autora destaca, que el ejercicio de concentración, promueve el incremento de nuevas vías neuronales y fortalece las ya existentes.

***Duérmete Niño.*** Para esta actividad, la autora recomienda utilizar un objeto de poco peso para posicionarlo en el abdomen del menor; aconseja usar un peluche para los niños pequeños con la alternativa de una almohada ligera para los niños más grandes. Dicho material, se utilizará para interesar al infante, diciéndole que es hora de dormir al peluche con la pancita. Para ello, Se solicita al pequeño o pequeña, recostarse cómodamente boca arriba con las piernas extendidas, los brazos a los lados y los ojos cerrados sin forzarlo. A

continuación, indica la experta, el adulto coloca el objeto sobre el ombligo del pequeño practicante para, posteriormente guiarle a concentrar la atención a través de las sensaciones corporales con frases como: siente la nuca en contacto con el piso; percibe los hombros descansando en el suelo; aprecia el peso de la parte alta de la espalda apoyada en el suelo; se continúa con el resto de las partes del cuerpo. Posteriormente, se pide al menor, fijarse en las sensaciones experimentadas provenientes de la inspiración y expiración; se le invita a notar cómo el peluche se mueve de manera ascendente y descendente con cada ciclo de respiración, preguntándole: ¿Cómo percibes el cuerpo? ¿Tienes muchos pensamientos? Se continúa con este ejercicio de uno a tres minutos. En caso de notar que el infante no consigue concentrarse con el ejercicio anterior, la escritora ofrece una alternativa para ayudar a anclar la atención: pronunciar mentalmente la palabra «arriba» cada vez que el peluche ascienda con la inhalación y «abajo» cuando descienda con la exhalación. En la siguiente etapa, se pide nuevamente al niño o niña percibir las sensaciones corporales, haciendo mención de varias partes del cuerpo, desde la nuca hasta los pies, para invitarle a hacer un recorrido atencional con cada zona. Finalmente, se le invita a abrir los ojos e incorporarse cuando se sienta listo. El cierre de la actividad se hace con una pequeña charla preguntándole al infante identificar sus sensaciones y haciéndole reflexionar si notó algún cambio entre el antes y el después del ejercicio. (p.56)

**La Espera Consciente.** La autora, propone la presente actividad como una herramienta divertida que además ejercita la concentración en momentos en los que el infante deba mantener un periodo de espera. El ejercicio puede realizarse de pie o sentado. Así que después de relajar el cuerpo a través de 3 o 4 respiraciones abdominales, se le pide al menor escoger un objeto, que le resulte atractivo y que esté al alcance de su vista, para concentrarse en el (objetos materiales o naturales). Se le pide al menor situar y mantener su mirada en el objeto elegido; posteriormente se le invita a percibir los cambios que percibe a su alrededor

mientras continúa observando (luz, sonidos, colores). La autora aconseja, mencionar al niño o niña, que los pensamientos que surjan serán completamente normales; por lo cual cuando aparezcan, los dejen permanecer, observando que suelen desaparecer velozmente cuando no se les presta demasiada atención. Se puede aprovechar, recomienda la meditadora, para reforzarle al menor, que el hecho de darse cuenta de su distracción, significa que está pendiente de sí mismo y debe felicitarse. En caso de que esto suceda, se les pide, redirigir nuevamente la atención, observando suavemente el objeto por unos instantes más. Para finalizar el ejercicio, la experta en *Mindfulness* propone hacer algunas preguntas al pequeño o pequeña, para reflexionar: ¿Qué decidiste observar? ¿Te sorprendió algo de lo que viste? ¿El entorno que te rodea tuvo algún cambio o se quedó igual? ¿Cómo te sentiste al inicio? ¿Cómo te sentiste después? ¿El tiempo te pareció ir más rápido o más lento? (p.46)

***Un Mordisco Cada vez.*** Para este juego, la escritora ha ideado una práctica a través del sentido del gusto en la cual los infantes podrán relajarse y disfrutar del momento presente mientras ejercitan la concentración. Para ello se necesitarán alimentos que puedan comerse uno por uno como arándanos, uvas, ciruela, pasa, etc. (se colocarán en un pequeño tazón). Para iniciar la actividad, se hará saber al pequeño o pequeña que va a emplear los cinco sentidos a la hora de degustar el alimento. Para los niños más pequeños se puede ilustrar la actividad como “comer en cámara lenta”. A continuación se invita al infante a tomar el alimento, observando primero su aspecto físico, siguiendo por su textura y finalizando por su olor; al hacer este ejercicio, se le pide, también, observar sus pensamientos y sentimientos mientras mantiene en sus manos el alimento, antes de comerlo. Posteriormente, se le pide introducirlo a su boca y mantenerlo ahí por un momento sin masticar; se le solicita observar las sensaciones que presenta su lengua, preguntándole si se le hace agua la boca. El siguiente pasoserá invitarle a masticar lentamente el comestible y después tragarlo; recordarles que presten mucha atención en cada percepción que tengan en cada paso. La autora recomienda

finalizar la práctica con algunas preguntas de este tipo para reflexionar la actividad: ¿Qué sensaciones tuviste al tener el alimento en la boca sin comerlo? ¿Qué percibiste al mantener el alimento al masticar? La meditadora menciona otros temas de conversación para razonar con el menor, como el hecho de hacerse conscientes de lo que perciben, cómo cambio la cantidad de saliva al comer, los sonidos del estómago, sentimientos que hayan aflorado. Esto puede ayudar a los menores a comer de manera más consciente, apreciar la diferencia entre sentirse lleno o vacío y saber que el sentirse saciado es una señal del cuerpo para parar. La autora da una opción divertida para añadir a este juego. Sería realizar la actividad con un pequeño trozo de chocolate, empleando los cinco sentidos al comerlo, en esta opción los menores podrán mantenerlo en la boca hasta que se derrita y descubrir nuevas sensaciones con las cuales reflexionar. (p.47)

**Escoge tu ancla.** En esta práctica, se pide al menor sentarse con la espalda erguida, hombros relajados, las manos sobre las rodillas y en caso de ser grato para él, los ojos cerrados. Luego, se le solicita observar las sensaciones que presenta al inhalar y exhalar; posteriormente, se le invita a situar un dedo debajo de la nariz, pidiéndole que observe la sensación del aire al entrar y salir; a continuación se le solicita poner las manos en el centro del pecho, sobre su corazón, preguntándole si percibe el movimiento al respirar; después, se le pide situar una mano en el abdomen a la altura del ombligo y observar el movimiento en esa zona; finalmente se le invita regresar las manos a las rodillas para hacer una breve reflexión, preguntándole en qué zona percibió mayormente el movimiento al respirar; al encontrar la zona de mayor percepción se le solicita centrar nuevamente la atención en esa zona respirando de manera natural, esa zona se llamará “ancla” lo que resta del ejercicio, recordándole que si necesita redefinir su ancla está libre de hacerlo. La autora aconseja continuar unos minutos guiando al pequeño a centrar la atención en el ancla elegida, mencionándole que, mientras lo hace, intente mantener el cuerpo relajado. Se finaliza la

actividad, reflexionando con el menor, subrayando que esta es una manera de relajarse, utilizando el movimiento de la propia respiración. Una alternativa de esta actividad es, realizarla con el pequeño o pequeña recostado. (p.62)

***Un Sonido que Desaparece.*** En este juego, la autora presenta otro tipo de ancla que se puede utilizar para focalizar la atención, a través del sentido auditivo. Como material se requiere una campana que se hará sonar 3 veces o mientras resulte agradable para el menor, con el objetivo de que perciba el cambio de intensidad del sonido que se ejerza. Para comenzar la práctica se hace la relajación adecuada con el infante; posteriormente se le invita a cerrar los ojos en caso de que así lo desee; se indica entonces llevar su atención hacia el sonido de la campana y levante la mano cuando perciba que el sonido ha desaparecido. La escritora pide tocar la campana con diferente intensidad para provocar distintos tipos de duración en el sonido e incitar al menor a focalizar la atención, de manera que continúe levantando la mano cuando deje de escucharlo. A continuación, la autora recomienda hacer una reflexión con los menores, preguntándoles cómo se sintieron, confirmando si relajaron su cuerpo, evaluar el estado en el que perciben su mente e incluso abordar temas como la impermanencia; incitándoles a pensar, a dónde ha ido el sonido, qué ha sucedido cuando se dejó de escuchar, etc. La meditadora propone algunas alternativas para hacer el juego más interesante como hacer el ejercicio con los ojos abiertos y observado un objeto que se coloque frente al infante, el cual será su punto focal; se le puede hacer sonar la campana varias veces y pedirle que las cuenten o incluso incorporar otros sonidos a manera de adivinanza. Esta es una divertida actividad que se puede realizar en grupos o de manera individual. (p.63)

***Caminar despacio y en silencio.*** En esta práctica de anclaje que requiere movimiento, los menores ejercitarán la atención focalizada, centrándose en las sensaciones físicas que perciban tanto en las piernas como en los pies mientras caminan. La autora aconseja que el adulto señale con dos objetos o cinta adhesiva, un punto de partida y uno de llegada con

aproximadamente dos metros de longitud entre ellos. Se inicia la práctica pidiéndole al menor permanecer en el área de salida, de pie, con la espalda recta y los músculos relajados, a continuación se le da la indicación de que, al escuchar el sonido de la campana, deberá seguir el curso de la línea trazada o imaginaria, caminando de manera muy lenta desde el inicio hasta el final, se le pide que sostenga la mirada hacia abajo para lograr mayor concentración. Mientras camina, se le solicita observar las sensaciones de cada pie al caminar, se le puede ayudar preguntándole por las percepciones de cada zona de la planta del pie, el talón, metatarso y los dedos; al llegar al final de la línea, le invitamos a girarse suavemente y observar su respiración por unos instantes antes de regresar caminando nuevamente al sonar de la campana; de igual forma, con pasos lentos y pausados, sintiendo toda la planta del pie. Estas indicaciones continuarán mientras le resulte agradable al pequeño o pequeña. La autora del ejercicio ofrece como alternativa de sonido, un aplauso, chasquido de dedos o cualquier sonido verbal y hace hincapié en recordarle continuamente al menor, prestar atención a cada fase del ejercicio de caminar, comenzando por señalar dos movimientos: bajar y subir el pie; posteriormente señalar tres: bajar el pie, subirlo y desplazar la pierna hacia el frente. Conforme tengan práctica en el juego, los pequeños o pequeñas podrán aumentar la longitud de la línea. (p.65)

Las siguientes dos prácticas son de recorrido corporal, este ejercicio demuestra que las personas son capaces de llevar la atención de un lugar a otro. Por medio de este tipo de actividades de carácter sensorial, los infantes aprenden a identificar las señales que les da su cuerpo, notando cuando están empezando a perder el equilibrio, logrando disminuir la reactividad ante acontecimientos fuera de su control, esto les permitirá gestionar de una manera mucho más saludable su respuesta al estrés y otros estados desagradables. (Kaiser, 2016)

**Una Estrella Especial.** Se comienza la práctica invitando al menor a recostarse o sentarse cómodamente, con los ojos cerrados. Se le invita a observar las sensaciones de su cuerpo al respirar; posteriormente se le invita a imaginar que en el cielo hay una linda estrella solo para él, puede imaginarla como desee, eligiendo el tamaño, la forma, el color, material, incluso puede tener cambios conforme se vaya desarrollando la práctica o al siguiente día. A continuación se pide al infante, imaginar a su estrella descender hasta él, permitiéndole percibir su calor en diferentes zonas del cuerpo. La estrella comenzará a brillar en la frente del pequeño o pequeña, se le menciona entonces, que al sentir el calor, la tensión y estrés de esa zona desaparecen; posteriormente se le pide imaginar la luz de la estrella en los hombros, luego en los brazos, después en cada mano, el pecho, obliquo, espalda, piernas, tobillos y pies; finalmente se le pide imaginar que el cuerpo en su totalidad se ilumina con el calor de la estrella, relajándose profundamente. Se le deja descansar unos instantes solicitándole, después de esto, abrir los ojos en el momento que se sienta listo, se le pide hacer algunas respiraciones, alzando las manos al inspirar y bajándolas al expirar. La autora aconseja hacer una breve recapitulación del ejercicio, preguntándole al menor cómo se sintió y qué percibió tanto en su cuerpo como su mente durante la visualización. (p.76)

**Recorrido Corporal de la Mariposa.** En esta práctica de escaneo corporal que brinda la autora, se hará la visualización con la ayuda de una mariposa imaginaria. Para ello, se le pide al pequeño o pequeña recostarse o sentarse cómodamente, invitándole a cerrar los ojos; al igual que en la práctica anterior, observando las sensaciones de su cuerpo al respirar. A continuación se le incita a imaginar una linda y ligera mariposa, del color que el infante desee; se le solicita al pequeño o pequeña, dedicar alrededor de un minuto para imaginar la mariposa. Después se le pide visualizar que la mariposa vuela a lo largo de su pequeño cuerpo, deteniéndose en diferentes zonas de él; al hacerlo, aquella zona se sentirá tranquila y relajada. El recorrido empezará por la frente para continuar con los hombros y así sucesivamente con

cada parte del cuerpo. La autora recomienda, recordarle al menor que cada parte en la que se detenga la mariposa, se sentirá de inmediato relajada y agradable. Se continúa el ejercicio por unos minutos, solicitando al infante relajar todo su cuerpo notando el ritmo de la respiración mientras lo hace. Después de unos instantes, se pide al pequeño o pequeña levantar las manos al inhalar y bajarlas al exhalar, pidiéndole abrir los ojos en el momento que lo desee. (p.77)

Las prácticas del apartado posterior, estilizadas de manera lúdica por Comas (2016), se pueden desarrollar en la vida diaria, convirtiéndose en una herramienta eficiente para ayudar a los niños y niñas a canalizar su energía de manera productiva mientras ejercitan la concentración y la memoria.

***Ver Cosas Rojas (o Azules, o Verdes, etc.).*** La experta en *Atención Plena* enfatiza el beneficio de la presente dinámica para la perspicacia y la minuciosidad. El juego se puede ejecutar en cualquier lugar, siendo aquellos espacios delimitados y llenos de objetos, los mejores escenarios para desarrollarlo. Para iniciar, se pide al infante destinar alrededor de tres minutos a observar meticulosamente y escribir en una hoja todos los objetos posibles que logre percibir de un solo color definido con anterioridad, que encuentre en aquel espacio; a continuación, se conceden unos minutos más a compartir los objetos observados, alentando al pequeño o pequeña a descubrir nuevos, yendo desde los más obvios que suelen estar a simple vista, hasta los más tenues que se logran descubrir con la observación profunda. (p.42)

***Caminar con un Vaso de Agua.*** Este juego se puede desarrollar de dos maneras: Individualmente, solicitando al pequeño o pequeña caminar mientras lleva en la mano un vaso de agua; deberá tener cuidado de no derramar nada, para ello, tendrá que poner atención a su movimiento. La autora recomienda variar la ejecución de la dinámica según la edad del

menor; regulando el nivel del agua para desarrollar mayor o menor dificultad y concentración en los movimientos o aumentando paulatinamente la velocidad al caminar.

En grupo, pidiendo a los niños y niñas acomodarse en círculo para irse pasando el vaso lleno de agua uno por uno. Para esta variante, la autora ofrece divertidas ideas para graduar la dificultad del ejercicio y aumentar la concentración en los menores; al inicio el vaso estará medio lleno, posteriormente en tres cuartas partes y finalmente hasta el borde; se puede hacer con los ojos cerrados o circular más de un vaso. Con estas variantes, señala la experta, el infante desarrollará la atención en sí mismo y en los demás, ocupando los sentidos para agudizar la concentración al ejecutar la actividad. (p.43)

**Atención a Sonidos.** Para esta actividad la autora recomienda presentar al infante, distintos sonidos, fortaleciendo la atención a través del canal auditivo y permitiendo la observación de posibles estados emocionales, perceptuales y sensoriales que se desencadenen en el momento. La experta aconseja usar grabaciones que puedan incluir, por ejemplo: latidos de un corazón, el sonido de la lluvia (desde una modalidad suave hasta llegar a una tormenta con truenos), el sonido de las olas del (jugando con la intensidad, desde olas que rompan suavemente hasta olas gigantes), el canto de pájaros o los sonidos de una selva tropical, sonidos de insectos o instrumentos musicales. Para iniciar, se pide al menor recostarse sobre una colchoneta o manta y después de la relajación correspondiente se le invita a permanecer en silencio y prestar atención a los sonidos que se le presentará; observando conscientemente las emociones, sensaciones y percepciones que surjan al hacerlo. Posteriormente, se concluye la práctica con una breve reflexión acerca de lo experimentado, y qué sonidos han podido identificar durante el desarrollo del ejercicio. (pp.93-94)

**Degustación a Ciegas.** Para la presente práctica, la autora sugiere cubrir los ojos del infante, mientras degusta una serie de alimentos con los que pueda realizar una degustación a través del gusto, oído, y tacto. El ejercicio consiste en pedir al pequeño o pequeña, examinar el alimento y describir lo que experimenta, evitando hacer juicios ni nombrar lo que es, si lo descubre. La experta resalta la exclusión del canal visual, que generalmente es el medio predominante para percibir el entorno, para una exploración más integral. Como preámbulo del juego, se mencionará al menor algunas indicaciones que incluyen poner atención a los siguientes elementos: el momento en el que surge un juicio acerca del alimento (agradable, desagradable); la asociación de lo que es aunque el juego no se trate de adivinarlo; nuevos descubrimientos sobre ese alimento que no se habían percatado antes de analizarlo a través del tacto, el olfato o el gusto de manera escrupulosa (mantenerlo en la boca, sentirlo, masticar pausadamente). La meditadora recomienda utilizar una variedad de alimentos sanos que incluyan diversas texturas y sabores, teniendo cuidado del tamaño, según la edad, evaluando las alergias e intolerancias de los participantes. La actividad finaliza, pidiendo al niño o niña descubrirse los ojos y hacer una breve reflexión del ejercicio, evaluando los temas “*Mindfulness*” que se abordaron como la identificación, emisión de juicios y el desarrollo de la concentración a través de los sentidos. (p.206)

Los niños y niñas pueden ejercitar el músculo de la atención a través de los sentidos. Para el siguiente bloque, recopilado del trabajo de Snel (2013), se encontrarán dos técnicas de *Atención Plena* que utilizan la vista y el oído para ejercitar, a través de la atención, la concentración. Son dos prácticas sencillas, útiles y realizables en cualquier lugar.

**Observar con Mente Abierta.** La actividad se realiza con una serie de objetos que se muestran al niño, niña o grupo, presentados en una bandeja. Se le solicita al infante observar con atención la bandeja por treinta segundos; después, se cubre la bandeja y se le invita anotar en una hoja todos los objetos que recuerde. La autora recomienda realizar la actividad

repetidamente para que el infante se percate de la mejoría de su concentración; de esta manera ganará confianza en sí mismo. (p.49)

**¿Oyes lo que te Estoy Diciendo?** La autora enfatiza la importancia de escuchar con atención consciente; para ello, propone esta práctica, con la cual el infante aprenderá a hacerlo. Para iniciar, se invita al menor escuchar, evitando poner una etiqueta o juicio a lo que percibe; para ello se le hará una serie de preguntas: ¿Qué logras escuchar en este momento?, ¿El sonido es grave o agudo?, ¿Suena como un zumbido o un murmullo?, ¿Tiene algún ritmo especial?, ¿Desde qué dirección viene el sonido, de atrás, adelante, a los lados?, ¿Logras oír los sonidos que vienen de tu interior? Se finaliza la actividad con una breve charla de lo escuchado.(p.51)

Continuando con el desarrollo de técnicas a través de los sentidos, se han compendiado algunas prácticas tanto formales como informales descritas por López (2015). Desarrollando estos ejercicios, se ejercitará la concentración y la conciencia sensorial de las emociones con los infantes.

**Hasta el Horizonte y más Allá.** Esta práctica aconseja el autor, se desarrolla en algún lugar abierto, desde el cual se perciba el horizonte. Estando ahí, se invita al pequeño o pequeña a fijar la vista hacia el frente y se comienza una charla acerca de lo que se va observando. Se pide al menor, que cuando sienta que su vista ha llegado al límite, intente ir un poco más allá, continuando con la observación, ayudando al pequeño, con este simple ejercicio, a desarrollar agudeza visual. (p.86)

**¿A qué te Suena?** Para la presente práctica se eligen algunas emociones (rabia, miedo, alegría, asco, envidia, vergüenza, celos, etc.) en alternativa, recomienda el autor, se pueden elegir sentimientos. (frustración, pacificación, etc.) Se le pide al infante, concentrarse en cada emoción o sentimiento y describir una metáfora sonora que perciba. A través de

preguntas como, ¿a qué me suena a mí estar frustrado?, ¿A qué me suena estar un poco triste?, etc. (pp.88-89)

***Esto me Sabe a...*** En este ejercicio, similar al anterior, se explorará, con el menor, diversas situaciones. Utilizando, esta vez, una metáfora a través del sentido del gusto. Se puede mencionar una pelea con un amigo que lo excluyó de algún juego o un mal día en la escuela, para que el infante describa qué gusto tendría: ¿a amargo, a gloria, a dulce, ácido...? El experto en *Atención Plena* ofrece la alternativa de probar con situaciones específicas: ¿A qué sabe cuándo saco una mala calificación y tengo que estudiar para el extraordinario?, ¿A qué sabe cuando mis padres me prohíben algo que me daba mucha ilusión?, ¿A qué sabe cuando, después de un gran esfuerzo, consigo el objetivo que me había propuesto?, ¿A qué sabe cuando tengo que ponerme una vacuna?, etc. (pp.89-90)

***Buscando Escenarios Olfativos.*** En esta propuesta, los pequeños practicantes continuarán con contextos que produzcan emociones y sensaciones determinadas. Posteriormente, se incitará al menor a describirlas de manera metafórica a través del olfato. El autor incluye escenarios como: “al llorar, al conseguir una buena calificación, etc.” El pequeño o pequeña se preguntará: ¿a qué me huele?, cada situación. (p.90)

***La puerta de mi olfato.*** Para esta dinámica, el autor propone utilizar elementos que desprendan olor como alguna flor o una fruta. Posterior a la relajación, se toma el componente y se acerca lentamente hacia la nariz del infante, pidiéndole observar en qué momento registra por primera vez alguna nota olfativa. A continuación se entrega la fruta o flor al menor para que el mismo aleje y acerque el material a su nariz, intentando fijar el punto en donde comienza a percibir el olor y dónde deja de sentirlo. Se le puede hacer notar que si se acerca o aleja mucho el elemento de su nariz dejará de percibir el olor. (p.52)

**Tacto.** El autor subraya la importancia del tacto para los niños y niñas, puesto que, mediante él, descubren el mundo. Por ello, en el presente ejercicio, se aprovechará esta fortaleza para jugar con ellos. Se elegirán diferentes texturas, superficies, etcétera; después se les pedirá cerrar los ojos y manipularlas. El autor propone también leer braille como una idea extra para este ejercicio. (pp.53-54)

### **Actividades de Atracción y Conexión**

“Un encuentro de dos frente a frente;  
y cuando tú estés cerca,  
yo tomaré tus ojos y en su lugar colocaré los míos,  
y tú tomarás mis ojos,  
en su lugar pondrás los tuyos;  
entonces yo miraré en ti con tus ojos  
y tú mirarás en mí con los míos”.  
J.L. Moreno (1914)

Una *Atención Plena* bien encaminada, comienza con el conocimiento y concientización personal; desarrollando atención y equilibrio. Posteriormente, el trabajo se conduce a la conciencia de otros seres; al desarrollo y fortalecimiento de capacidades que atraen y conectan saludablemente a las personas entre sí. Es por ello que en esta última parte del entrenamiento cognitivo basado en *Mindfulness* para niños y niñas en Puebla se integran prácticas que dirigen a los infantes a liberar habilidades personales como la empatía, la compasión y la bondad. Dichas capacidades proveerán a los menores la posibilidad de instaurar hábitos más saludables en sus vidas, valiéndose del propio discernimiento, sembrando las causas y condiciones para una vida tanto individual como colectiva, más satisfactoria.

El ejercicio de conectarse con los demás es una aptitud favorable que conlleva interesarse por las otras personas, tratando de habitar su realidad, buscando comprender su visión del mundo y de la vida. Esta práctica afecta positivamente a quien la ejerce, permitiéndole asimilar más fácilmente el comportamiento de los otros, aceptándoles como son.

La noción de empatía se puede entender como el nexo que se tiene con otra persona; proveniente de la capacidad de apreciar sus sentimientos vinculándose con ellos, dando como resultado el entendimiento de su mundo afectivo y su percepción. (Olmedo y Montes, 2010)

Los niños y niñas, tienen la disposición para desarrollar empatía, la cual, con el paso del tiempo, pueden fortalecer, favoreciendo en su relación con los demás.

La aptitud de empatizar de los infantes, surge tempranamente y se incrementa paulatinamente en el transcurso de la adolescencia. (Bailey, 2020)

Dicho incremento es de gran importancia para el crecimiento personal del infante, ya que lo dota de herramientas para desarrollarse socialmente.

La empatía es crucial para la supervivencia, puesto que promueve el desarrollo ético-moral, permitiendo a los individuos funcionar en sociedad; fomentando la adaptación, sustentandola cultura y la comunicación. Las personas más empáticas activan con mayor intensidad las neuronas espejo. (Comas, 2016)

Es importante, tanto asimilar como ejecutar correctamente el proceso empático y no confundirse con otro tipo de comportamientos, como aquel descrito por el psicólogo Luis Moya, en su libro *La empatía: entenderla para entender a los demás*. En el cual subraya la tendencia de intentar entender la experiencia de los demás recurriendo a la propia, acto que surge después emitir un juicio de valor de manera egoísta.

Por otra parte, en un nivel más avanzado, se encuentra la compasión, estado que implementándose de manera intrapersonal e interpersonal, proveerá al individuo de aptitudes que podrá emplear en la vida diaria, llenándole de bienestar y permitiéndole desenvolverse como un genuino agente de cambio en el contexto que habite.

La compasión, aspiración de que todos los seres estén alejados del sufrimiento, incluyendo a uno mismo, trasciende a la empatía, ya que empuja a las personas al actuar. Haciendo el bien, las personas se encuentran saludables, mientras que haciendo el mal, las enferma. (Simon, 2015)

En cuanto a la autocompasión, la psicóloga Kristin Neff (2012) menciona lo siguiente:

La investigación que hemos llevado a cabo mis colegas y yo en los últimos diez años demuestra que la autocompasión es una poderosa herramienta para conseguir bienestar emocional y satisfacción personal. Al brindarnos a nosotros mismos afecto y consuelo incondicionales, aceptando al mismo tiempo la experiencia humana, por difícil que sea, evitamos conductas destructivas como el miedo, la negatividad y el aislamiento. Al mismo tiempo, la compasión hacia uno mismo fomenta estados mentales positivos, como la felicidad y el optimismo. El carácter estimulante de la autocompasión nos permite avanzar y apreciar la belleza y la riqueza de la vida, incluso en tiempos difíciles. Cuando calmamos nuestras mentes agitadas con la compasión, tenemos más capacidad para distinguir entre lo que está bien y lo que está mal, y así orientarnos hacia aquello que nos proporciona alegría. (pp.22-23)

Con respecto a la Bondad, existen numerosas investigaciones que demuestran que las prácticas recurrentes basadas en bondad amorosa, tienen beneficios a largo plazo.

La Dra. Emma Seppälä, directora del “Center for Compassion and Altruism Research” de la Universidad de Standford, publicó un artículo en la revista virtual *Psychology Today* que permite entender los resultados de las visualizaciones basadas en la bondad. En dicha reseña la autora concluyó, en resumen, lo siguiente:

Las visualizaciones proporcionan beneficios como: potenciar las emociones positivas y disminuir las negativas; fomentan la recuperación psicológica aumentando la satisfacción y

reduciendo la depresión, el trastorno de estrés postraumático e incluso se hallaron datos de disminución en trastornos del espectro de la esquizofrenia; acrecientan el tono vagal lo cual conduce a una mayor conexión social e incremento del bienestar; disminuyen dolores físicos, crónicos y afecciones como la migraña al aliviar la tensión emocional relacionada con dichos factores; incrementan el volumen de la materia gris asociada a la regulación de emociones; mejoran la inteligencia emocional; fortalecen áreas del cerebro que se encargan de la empatía y el procesamiento emocional; vuelven a las personas más serviciales y compasivas; detienen la autocrítica, promoviendo la autocompasión. (Seppälä, 2014)

Una persona bondadosa ve en su objeto de bondad, cualidades positivas de las cuales no se había percatado. Este acto conecta a la persona que la ejerce con quien la recibe. (Lyubomirsky, 2011)

Estar presentes en los momentos vividos, experimentando la realidad tal cual es, aceptando el sufrimiento propio y ajeno en lugar de negarlo, bloquearse o huir, es uno de los objetivos de la práctica continua de la *Atención Plena*; este ejercicio permite conectarse con uno mismo y sentirse amablemente atraído hacia los demás.

Los ejercicios compilados en la siguiente sección se fundamentan en prácticas de bondad amorosa. Para hacerlos al alcance de niñas y niños, han sido estructurados lúdicamente en el año 2016 por la profesora de *Mindfulness* y meditación: Susan Kaiser. Al implementarlos en su día a día, los infantes cultivarán empatía y compasión a través de herramientas de anclaje centradas en infundir un genuino agradecimiento por todos los seres vivos. Se recalca nuevamente la adaptación hecha en el lenguaje con el que se describen las prácticas, buscando hacerlas accesibles para la población de infantes y sus cuidadores que viven en la ciudad de Puebla.

***Abrazos Imaginarios*** Para la presente visualización, la autora sugiere hacer una breve charla introductoria con interrogantes del tipo: ¿De qué forma se puede estar en otro lugar o haciendo algo diferente simuladamente?, ¿Qué experimentas al abrazar alguien que amas?, ¿Podrías dar un abrazo imaginario a alguien que no se encuentra en este momento? Se invita al infante a intentarlo. Estando el pequeño o pequeña lo suficientemente relajado o relajada, se le pide imaginar algún sitio agradable el cual le gustaría visitar con su familia y amigos; se puede ejemplificar con lugares tranquilos que conozca como un jardín que haya visitado, algún sitio que le gustaría conocer o cualquier espacio imaginario que le induzca calma (en caso de hacer el juego en grupo, se pide a los infantes tocarse la cabeza en el momento que hayan elegido el lugar). A continuación, se le pide imaginar que puede ver, tocar, oír y sentir algo en aquel lugar en el que se encuentra (se puede incluir algún comestible, el sonido del agua, etc.). Posteriormente, se le invita a imaginar que se da un abrazo a sí mismo(a) acompañado de un lindo deseo, diciéndose una linda frase, por ejemplo: «Quisiera tener un hermoso día en compañía de mis seres queridos». Llegando este punto, se le pide al menor pensar en alguien a quien le gustaría abrazar; dicha persona se encuentra con el pequeño o pequeña en aquel lugar tranquilo; se le invita a visualizar que abraza al ser que ha elegido, mientras pone sus brazos enfrente del pecho en forma de círculo; la visualización continúa, mencionando al infante que el ser querido frente a él está sonriendo y también lo está abrazando; enseguida, se le solicita repetir mentalmente para esa persona un lindo deseo, tal como: «Deseo que tengas todo lo necesario para ser feliz y que hoy pases un día estupendo». A continuación, se guía al infante para involucrar a otras personas a las que le gustaría abrazar, pidiéndole abrir los brazos tanto como pueda para hacer un “abrazo grupal”; en este momento les imagina contentos, sonrientes y les envía a todos ellos lindos deseos, pronunciándolos mentalmente, así como: «Les deseo bienestar, salud y felicidad; que hoy y todos los días se sientan queridos y disfruten su vida junto a sus seres amados»; se recuerda al infante que en este abrazo puede

ir incluyendo a tantos seres como quiera. Posteriormente, se le solicita abrir aún más los brazos, figurando un abrazo enorme y se le pide imaginar que abraza a todo el mundo, el cual es un sitio en paz, mientras lo hace se le invita a repetir mentalmente frases del tipo: «Que este día todo el mundo sea feliz; deseo que todos los seres que habitamos en él, tengamos salud, seguridad, y nos sintamos tranquilos y contentos». (las frases son ilustrativas, pero los pequeños pueden repetir mentalmente con sus propias palabras lo que deseen). Se sale de la visualización con el método de salida. La autora recomienda finalizar la actividad con una breve reflexión, evaluando los sentimientos y sensaciones de los infantes al realizar la actividad. (pp.67-68)

**Buenos Deseos.** Se solicita al menor acostarse boca arriba, con las piernas extendidas y los brazos a los lados, se le recomienda cerrar los ojos, si lo desea, para proceder a un tiempo de relajación. A continuación, se le invita a permanecer en esta posición para enviar buenos deseos a través de la imaginación. La visualización comienza pidiéndole al pequeño o pequeña imaginar que se siente alegre, riendo, jugando o haciendo algo agradable y si lo desea con personas queridas para él; luego se le solicita repetir mentalmente frases como «Hoy deseo felicidad, salud y fuerza; quiero sentirme tranquilo y contento; deseo experimentar mucho amor». Posteriormente, se le pide imaginar que las aspiraciones antes mencionadas crean un sentimiento de amor que se sitúa cerca del corazón y va creciendo conforme fija su atención en él; mientras continúa pronunciando en silencio sus buenos deseos, el sentimiento se extiende hacia los dedos de las manos y de los pies, alcanza la coronilla hasta abarcar todo tu cuerpo. A continuación, se le solicita poner un color a aquel sentimiento y se le pide imaginar que su pequeño cuerpo se llena del color que ha elegido; el sentimiento colorido continúa expandiéndose desde su cuerpo hasta llenar la habitación, llegando a las otras personas que están en ella, pintándolas, contagiándolas con la calidez y belleza de aquel sentimiento que emerge del menor. En este punto, se le pide visualizar que

las personas contagiadas por su amor están alegres y sonrientes; se pide al menor repetir para estas personas, mentalmente, frases como: «Les deseo fuerza y salud, tranquilidad, alegría. Deseo que tengan mucho amor y tengan lo necesario para ser felices». Posteriormente, se invita al infante a imaginar que aquel bello color que representa el sentimiento de su corazón, crece tanto que sale de la habitación y continúa creciendo hasta llegar a todos los seres del planeta los cuales pueden sentir y disfrutar de este sentimiento que ha llegado a ellos; en este punto se le invita repetir mentalmente frases del tipo: «Deseo que sean felices y obtengan todo lo que necesiten; que tengan fuerza y salud, y que se sientan queridos, valorados, cuidados y contentos». Posterior a la salida del ejercicio, la autora aconseja una charla reflexiva con el infante, pidiéndole mencionar algunos deseos que le gustaría mandar a otras personas, al planeta y a sí mismo, así como indagar sobre su estado anímico entre el antes y el después de realizar esta actividad. (p.69)

***Buenos Deseos Para Personas Difíciles.*** Esta actividad es una óptima idea para ayudar a los pequeños o pequeñas en la aceptación de personas que puedan resultar complicadas para ellos, por alguna razón. Para iniciar la práctica, se pide al menor adoptar una posición *Mindfulness* y cerrar los ojos si lo desea, a continuación se le pide imaginarse a sí mismo, experimentando sensaciones agradables de felicidad, gozo, alegría, en compañía de seres queridos con los que disfrute estar. Posteriormente, se le invita a repetir mentalmente frases como: «Deseo felicidad, salud, gozo, fuerza; deseo amor, tranquilidad y alegría»; en este momento se le invita a imaginar que nace un cálido sentimiento desde el corazón y va creciendo conforme le presta atención; mientras repite mentalmente los buenos deseos hacia el mismo, aquel sentimiento lo llena por dentro hasta llegar a dedos de las manos y los pies, el rostro y la coronilla; se le sugiere asignar un color para aquel sentimiento, ese color se extiende desde su corazón hasta invadir toda la habitación. En este punto, se le pide pensar en una persona a quien le deseará lo mejor a pesar de no tener una buena relación con ella,

con frases repetidas mentalmente, por ejemplo: «Deseo que estés sano y contento y que te sientas tranquilo y seguro». (Es importante recalcar con el menor que la actividad no pretende modificar sus sentimientos). Finalmente, se hace el cierre de la práctica, añadiendo algunos comentarios reflexivos que permitan indagar el nivel de dificultad del ejercicio, así como los sentimientos y sensaciones que ha experimentado el infante al realizar la meditación. (p.71)

***Bondad con Cada Paso.*** Se señala con cualquier material o de manera imaginaria, un punto de partida y otro de llegada por el cual el pequeño o pequeña caminará al escuchar un sonido (una campana, aplauso o indicación con la voz). El juego se inicia pidiéndole al menor que, al escuchar el sonido, camine lenta y pausadamente, observando sus pasos, desde en inicio hasta el final de la secuencia; se le pide enviarse mentalmente una aspiración positiva en cada paso dado, por ejemplo: «Deseo ser feliz, tener salud, fuerza, sanar mis heridas»; llegando al final se le solicita girarse lentamente mientras continúa enviándose deseos bondadosos. A continuación, se le indica regresar caminando nuevamente por la línea al oír el sonido, con la misma modalidad; esta vez enviando, mentalmente, deseos bondadosos en cada paso a algún ser querido, tal como: «Deseo que tengas todo lo necesario para ser feliz, que tengas salud, alegría, fuerza y tranquilidad». Al llegar al punto de partida, se le comunica que comenzará a caminar de nuevo y de la misma manera cuando escuche el sonido, esta vez, repetirá mentalmente un deseo bondadoso para alguien “neutral” que conozca con frases como por ejemplo: «Espero que estés contento, feliz, que tengas lo que necesites». Cuando esté en el punto de llegada, se pide al menor regresar otra vez por la línea trazada, hacia el punto de inicio, con la misma modalidad al caminar y repitiendo mentalmente frases, esta vez, para alguien a quien considere difícil. (este apartado se hace, solo si no le resulta un problema al menor) por ejemplo: «Deseo que seas feliz, que tengas paz y alegría». Para finalizar, se invita al infante a caminar una vez más por la línea, cuando escuche el sonido; en esta ocasión, enviará deseos bondadosos con sus propias palabras a todo el planeta y

todos los seres que lo habitan, incluyéndose a él mismo, con frases como por ejemplo: «Que todos los seres logremos ser felices, tengamos salud, seguridad, fuerza; que todos vivamos en paz; que todo el mundo obtenga lo que necesite». La autora propone una alternativa para esta práctica, sustituyendo las frases de bondad por pensamientos de agradecimiento para fortalecer el aspecto de gratitud y satisfacción con los pequeños y pequeñas. (pp.71-72).

**Tres Puertas.** La presente actividad se inicia creando una conversación con el infante, haciéndole reflexionar acerca de las ocasiones en las que se puede herir a otra persona, sin mala intención, a través del habla. Se le interroga con preguntas como las siguientes: ¿cómo sabes si lo que estás por decir es respetuoso?, ¿qué puedes hacer si hieres los sentimientos de alguien involuntariamente? Posteriormente, se recomienda al menor, hacerse estas preguntas en la vida cotidiana antes de decir algo: ¿es verdadero?, ¿es necesario?, ¿es amable?, ¿es el momento adecuado?, ¿es constructivo? Se puede orientar con ejemplos para ayudar al infante a asimilar los temas relacionados con la verdad, amabilidad y las acciones provechosas. Se continúa cuestionando al pequeño o pequeña, pidiéndole indagar juntos acerca de algún acontecimiento, explorando si su respuesta fue amable e incitándole a concientizarse sobre los momentos en los cuales sería adecuado hacerse estas preguntas. La autora recalca la importancia de ejercitar con el menor respuestas oportunas cuando sienta que puede ser desconsiderado con sus palabras. (p.105)

**Tres Cosas en Común.** El siguiente juego *Mindfulness* es una excelente herramienta para utilizar cuando el pequeño o pequeña ha tenido un malentendido con alguien y tiene dificultad para procesar la situación. Para ello, se le invita a reconocer sus sentimientos, sin intentar cambiarlos y posteriormente pensar en gustos comunes con esa persona, con el objetivo de ampliar la perspectiva del infante. Para iniciar la actividad se pide al menor pensar en una persona con la que no compagine por haber tenido algún desacuerdo, se exploran los sentimientos que afloran por ella y se indaga el posible sentir de la persona en cuestión;

después de esta reflexión, se invita al infante a pensar y mencionar tres cosas en común que crea tener con aquella persona. La autora propone inducir un cambio de perspectiva con el pequeño o pequeña, recordándole que, en ocasiones, las personas que más se aman, pueden ser las que más irritan. (p.113)

Con la serie de prácticas anteriormente descritas, los niños, niñas y sus familias, tendrán la oportunidad de reforzar la concientización de lo que ocurre tanto en ellos mismos, como en los demás. Este acto les permitirá transcurrir los cambios propios de la vida con aceptación, entusiasmo y sabiduría.

Otro aspecto importante que reforzarán los juegos de *Atención Plena*, que incluyen prácticas de bondad amorosa, es la comprensión de la impermanencia y de la interdependencia. Los pequeños y pequeñas podrán tener una transformación personal ya desde su corta edad, con la visión de que todo cambia y que la propia felicidad coexiste con la felicidad de los demás, sabiendo que el bienestar es algo que se efectúa, sembrando las causas y condiciones que se esperan experimentar. Esto permite a los infantes dotarse de libertad psicológica y crecer con responsabilidad.

### **Conclusiones**

En este trabajo se diseñó un programa de entrenamiento cognitivo basado en *Mindfulness* con el fin de brindar a los niños y niñas de la ciudad de Puebla y a sus cuidadores una herramienta eficaz, que les ayude a fortalecer la capacidad de la mente para dirigir la atención al momento presente; desarrollando aptitudes que promuevan mayor equilibrio personal, autocontrol y autorrealización, mediante la práctica continua de actividades lúdicas.

Para su diseño, se evaluó la evidencia científica y la literatura expuesta por expertos en *Mindfulness* y más precisamente en *Mindfulness* infantil. De esta manera se determinaron los ejes convenientes a gestionar. Dichos ejes comprendieron las actividades lúdicas que se

pensaron la opción más sencilla y divertida para los niños de la ciudad de Puebla, y, de esta manera, se sientan motivados para ejecutar continuamente, junto a sus cuidadores, los ejercicios. Los ejes o áreas en las que se sugirió trabajar consecutivamente se dividieron en: actividades de relajación y autorregulación; actividades de concientización y reformulación; actividades de concentración; actividades de atracción y conexión. El papel de los cuidadores, se concibió como un agente guía que invitará al menor a realizar cada actividad; estimulándole, motivándole, ayudándole a descubrir aspectos de su interior y de su entorno que lo lleven a aprender a utilizarlos para lograr mayor bienestar en su vida.

Se seleccionaron y agruparon, actividades *Mindfulness* ideadas por expertos en el tema infantil, de diferentes partes del mundo y se adaptaron para los niños y niñas de la ciudad de Puebla de tal manera que sean sencillas y eficaces tanto para los infantes, como para sus cuidadores al momento de su realización y comprensión.

Se identificó una serie de capacidades que, mediante la aplicación del Programa Cognitivo basado en *Mindfulness* diseñado, los infantes de la ciudad de Puebla podrán desarrollar, como: mayor tolerancia a la frustración, una relación sana con las emociones, creencias y pensamientos; hábitos más conscientes y preservación de la consciencia moral.

Se encontró, que a través de la práctica de las actividades del programa los infantes reforzarán también, la habilidad de recuperar la calma; lograrán concentrarse más rápido y durante mayor tiempo; podrán concientizarse y reformularse ciertos aspectos importantes de la vida y de su entorno; fortalecerán aspectos como la empatía y la compasión, favorables en su relación con otros seres y con su mundo interior; ayudará a reducir en los niños y niñas ciertos factores como la ansiedad, la negatividad y la agresividad; se combatirán la tensión psicológica y el estrés; propiciará el desarrollo de fortalezas específicas (adquiribles y ejercitables universalmente) como aquellas descritas por Seligman y Peterson, entre otras, comprendiendo: independencia, autoconfianza, disciplina, apertura mental, amabilidad,

creatividad, generosidad, adaptación, aceptación, curiosidad, amor por el aprendizaje, perspectiva, valentía, perseverancia, integridad, vitalidad, amor, inteligencia social, ciudadanía, sentido de la justicia, liderazgo, capacidad de perdonar, humildad, prudencia, apreciación de la belleza, gratitud, esperanza, sentido del humor y espiritualidad.

Desarrollar el Programa de entrenamiento cognitivo basado en *Atención Plena* puede convertirse en aquella herramienta sencilla y divertida, buscada por cuidadores; padres y madres de familia; profesionales en contacto con menores, que ayude a pasar tiempo de calidad con los infantes, mientras son entrenados para alejarse de patrones de conducta viciosos y dañinos, creando patrones y hábitos positivos.

## Referencias bibliográficas

- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. D. (2012). *Programa “aulas felices” Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Obtenido de <https://psyciencia.com/wp-content/uploads/2013/03/Aulas-felices.pdf>.
- Bailey, B. (2020). *Conscious Discipline - Formando aulas resilientes*. Florida: Editorial Loving Guidance.
- Blay, A. (1976). *Relajación y energía*. Barcelona: Elicen.
- Boulch, J. L. (1987). *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Barcelona: Paidós.
- Castellano, M. J. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, 13, 19-31.
- Castillo, J. P. (2007). El Estrés Infantil y sus Efectos Psicosomáticos en el Desempeño Escolar. *Huella de la Palabra*, 2, 48–54. Obtenido de Huella De La Palabra.
- Catellanos, N. (2022). *Alicia y el Cerebro Maravilloso*. Barcelona: Penguin Random House.
- Cautela, J. R. (1985). *Técnicas de Relajación: Manual práctico para Adultos, Niños y Educación Especial*. Barcelona: Martínez Roca.
- Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., & García-Campayo, J. (2017). PSICOLOGÍA POSITIVA CONTEMPLATIVA: INTEGRANDO MINDFULNESS EN LA PSICOLOGÍA POSITIVA. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 12-18.
- Comas, S. (2016). *Burbujas de Paz*. España: Nube de Tinta.
- Conde, J. L. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe.

- Dahl, C., Wilson-Mendenhall, C., & Davidson, R. (2020). La plasticidad del bienestar: un marco basado en la capacitación para el cultivo del florecimiento humano. *Actas de la Academia Nacional de Ciencias*, 51 (117), 32197-32206.
- Díaz, A. (2001). *Educación infantil. Cuerpo y movimiento*. Murcia: Diego Marín.
- Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. RBA libros.
- Garay, C., Korman, G., & Keegan, E. (2015). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and the 'Third Wave' of Cognitive-Behavioral Therapies (CBT). *Vertex*, 26, 49-56.
- Gilbert, P. (2015). *Mindful compassion*. London: Robinson.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Jiménez, J., & Chacón, Y. (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(21), 43-49.
- Kaiser, S. (2016). *Juegos Mindfulness*. Madrid: Gaia.
- Khabat, J. (2012). *Mindfulness Para Principiantes*. (D. Gonzáles, Trad.) Barcelona: Kairos.
- Kornfield, J. (2010). *LA SABIDURIA DEL CORAZON: UNA GUIA A LAS ENSEÑANZAS UNIVERSALES DE LA PSICOLOGIA BUDISTA*. Barcelona: LA LIEBRE DE MARZO.
- Lefebure, F. (2003). *La respiración rítmica y la concentración mental*. Barcelona: Instituto de Fosfenología.
- López, L. (2015). *Meditación para niños*. España: Plataforma.
- Lowen, A. (2005). *Respiración, Sentimiento y Movimiento*. Obtenido de [clinicabioenergetica.org](http://clinicabioenergetica.org): [www.bioenergeticasaab.com/.../RESPIRACION\\_Sentimiento\\_Movimiento.pdf](http://www.bioenergeticasaab.com/.../RESPIRACION_Sentimiento_Movimiento.pdf).

- Lyubomirsky, S. (2011). *La ciencia de la felicidad*. Ediciones Urano.
- Martín, M., Casares, L., & Cáceres, J. (2021). Educación para el consumo sostenible desde la pedagogía crítica. *Educação e Pesquisa*, 47(e235557), 1-17.
- Martino, F. M. (2014). LAS TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN Y EL BIENESTAR. *Revista semestral de divulgación científica*, 1, 39-51.
- Mischel, W., et al. (2011). 'Fuerza de voluntad' a lo largo de la vida: descomposición de la autorregulación. *Neurociencia social cognitiva y afectiva*, 6(2), 252-256.
- Molinero, R. (2010). Una técnica muy saludable para el desarrollo de nuestro alumnado de primaria: La relajación. *Revista Digital, Transversalidad Educativa*, 32, 83-99.
- Moya, L. (2018). *La empatía: entenderla para entender a los demás*. Barcelona: Plataforma.
- Neff, K. (2012). *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*. (R. Diéguez, Trad.) Barcelona: Paidós.
- Olendzki, A. (2009). Mindfulness y meditación. En: Didonna, F. (ed.) *Clinical Handbook of Mindfulness*. (37-44). Springer.
- Olmedo, P., & Montes, B. (2010). Evolución conceptual de la Empatía. *Iniciación a La Investigación*, 4.
- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, vol. 27(núm. 1), 3-8.
- Puigfel, M. &. (2018). MINDFULNESS Y NEUROCIENCIA. *Shen Emotional Therapy*, 1-11.

- Ramos, N. S., & Hernández, S. M. (2008). Inteligencia emocional y mindfulness; hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional. *Revista de la facultad de trabajo social, 24(24)*, 134-146.
- Ropp, R. S. (2008). *El juego supremo. Enseñanzas del cuarto camino y la Psicología Creativa*. Nueva York: Yug.
- Ruibal, O., & Serrano, A. (2001). *Respira unos minutos: Ejercicios sencillos de relajación*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Salanova Soria, M., & Llorens Gumbau, S. (2016). HACIA UNA PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA. *Papeles del Psicólogo, 37(3)*, 161-164.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. Imaginación, conocimiento y personalidad, *9(3)*, 185-211.
- Scherer-Dickson, N. (2004). Desarrollos actuales de los conceptos metacognitivos y sus implicaciones clínicas: terapia cognitiva basada en la atención plena para la depresión. *Counseling Psychology Quarterly, 17(2)*, 223-234.
- Schmid, A., & Peper, E. (1991). *Técnicas para el entrenamiento de la Concentración*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Seppälä, E. (15 de Septiembre de 2014). *18 razones respaldadas por la ciencia para probar la meditación de bondad amorosa*. Obtenido de Psychology Today:  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/feeling-it/201409/18-science-backed-reasons-try-loving-kindness-meditation>
- Simon, V. (2015). *La compasión: el corazón del Mindfulness*. Sello Editorial.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Kairos.

Teasdale, J., Segal, Z., & Williams, J. (1995). ¿Cómo previene la terapia cognitiva la recaída depresiva y por qué debería ayudar el entrenamiento del control atencional (mindfulness)? *Elsevier*, 33(1), 25-39.

Hasenkamp, W., et al. (2012). *La divagación mental y la atención durante la meditación concentrada: un análisis temporal detallado de los estados cognitivos fluctuantes*. *Neuroimage* , 59 (1), 750-760.

## Anexos

Programa de Entrenamiento Cognitivo Basado en <i>Mindfulness</i> Para Niños de la Ciudad de Puebla	
OBJETIVO GENERAL:	Fortalecer en infantes de la ciudad de Puebla la capacidad de la mente para dirigir la atención al momento presente permitiendo el desarrollo de aptitudes que aumenten el equilibrio personal, el autocontrol y autorrealización, mediante la práctica continua de actividades lúdicas <i>Mindfulness</i>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	Ejecutar continuamente actividades lúdicas <i>Mindfulness</i> , para promover el desarrollo de capacidades como mayor tolerancia a la frustración, una relación sana con las emociones, creencias y pensamientos; hábitos más conscientes y preservación de la consciencia moral, en infantes de la ciudad de Puebla.  Realizar constantemente actividades lúdicas <i>Mindfulness</i> que permitan a los infantes de la ciudad de Puebla adquirir fortalezas al mismo tiempo que combaten la tensión psicológica y el estrés.
CONDICIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN	Disponer de un lugar tranquilo, cómodo y libre de distracciones.
DURACIÓN:	26 semanas

Periodo	Sesión	Contenido	Objetivos	Duración	Actividades a Desarrollar	Material	Indicador de Resultados Esperados
Semana 1	Primera	<b>Preámbulo Introdutorio</b>					
		La Atención	Hacer conocer a los menores el proceso atencional y la importancia de la práctica de <i>Mindfulness</i>	30 min.	Se utiliza material lúdico y ejemplos metafóricos para familiarizar al menor con el proceso fisiológico que se emplea al prestar	Libro: <i>Alicia y el cerebro Maravilloso</i>	El menor debe desarrollar Interés por el tema y deseo por desarrollar la práctica.

					<i>Atención Plena</i>		
	Segunda	Emociones y su mensaje.	Hacer conocer al infante, las emociones básicas y su mensaje.	30 min.	Por medio de una plática amigable, se concientiza al infante acerca de las emociones y su mensaje.	Imágenes que contengan expresiones físicas que ejemplifiquen cada emoción. En su lugar se pueden ejemplificar a través de la actuación con ayuda del facilitador.	El infante logra identificar las 5 emociones universales en él mismo y otras personas a través de su expresión física; entiende el mensaje que cada una le da.
	Tercera	Autoobservación	Enseñar al menor a autoobservarse y a escuchar las señales de su cuerpo.	30 min.	A través de ejemplos entretenidos para los menores se elabora un análisis introspectivo.		El menor analiza su estado interno y es capaz de expresarlo a través de metáforas.
	Cuarta	Concientización de los sentidos.	Entender la manera en la que cada menor percibe su entorno y hacerle saber esta fortaleza.	45 min.	Se realiza un <i>Paseo contemplativo</i> , una prueba escrita y un análisis a través de recuerdos.	Hojas o cuaderno	El facilitador y el infante conocen el conducto sensorial preponderante en el infante.
	Quinta	Respirar correctamente.	Enseñar al menor a respirar correctamente; concientizarlos sobre las partes del cuerpo que intervienen en la respiración.	45 min.	Se muestra al menor los órganos involucrados en la respiración y se hace un ejercicio de respiraciones abdominales profundas con él.	Material didáctico: videos o imágenes	El menor conoce y se interesa por el proceso de respirar correctamente y logra efectuar respiraciones abdominales.

	Sexta	Práctica formal	Enseñar al infante a ejecutar la entrada y salida correcta que llevará a cabo antes y después de cada meditación o actividad.	30 min.	Por medio de la actividad “ <i>El panel de mandos</i> ” se introduce al menor a la práctica formal y al cierre de la misma.		El menor se muestra interesado, relajado y con apetencia de desarrollar las meditacione s.
Semana 2	Sesión 1-5	<b>Actividades de autorregulación y Relajación</b>					
		-Contando <i>Latidos</i> - <i>Mi cabeza es como</i> - <i>Meditar con los nudillos.</i> - <i>Respiración intencionada</i> - <i>Atención a la respiración con un peluche o una piedra «mágica»</i> - <i>Caricias en el antebrazo</i>	Introducir al infante a las Actividades <i>Mindfulness</i> que promueven relajación a través de prácticas sencillas y cortas.	10-15 min.	Se realiza la práctica elegida, dependiendo de las características particulares del menor, de ser posible, repetir la misma práctica todos los días.	Peluche o cuarzo colorido	Se aprecia en el menor un estado de calma y serenidad.
Semana 3	Sesión 1-5	- <i>La linterna Mágica</i>	Realizar una práctica de escaneo corporal para fomentar un estado de relajación profundo en el menor.	15-20 min.	Se emplea la misma práctica diariamente, variando el tiempo de ejecución, de manera ascendiente.		Se percibe de manera visual o táctil la distensión en los músculos corporales y faciales. El practicante la notará de la misma manera e, internamente, percibirá un sosiego de la actividad mental.
Semana 4	Sesión 1-5	- <i>Visualizar una imagen</i>	Se busca utilizar la	15-20 min.	Se realiza la práctica		Se nota un estado de

		- <i>La marioneta</i> - <i>Formas en la cabeza</i>	visualización para infundir un estado profundo de relajación en el menor.		elegida, dependiendo de las características particulares del menor, de ser posible, repetir la misma práctica todas las sesiones, aumentando en cada una el tiempo de ejecución.		quietud y un cese en la actividad mental.
Semana 5	Sesión 1-5	- <i>Respirar Frases</i> - <i>Sondas temáticas.</i> - <i>Papá ¿Hacemos un mantra?</i>	Se pretende Impulsar la relajación del infante al mismo tiempo que se estimula la zona lingüística del cerebro.	15-20 min.	Se realiza la práctica elegida, dependiendo de las características particulares del menor, de ser posible, repetir la misma práctica todas las sesiones, aumentando en cada una el tiempo de ejecución.		Se puede captar mayor facilidad por parte del menor para entrar en estado de quietud y concentración.
Semana 6	Sesión 1-5	- <i>Jugando a ser astronautas</i> - <i>Vivir a cámara lenta.</i> - <i>Mi cuerpo es como un árbol que mece el viento.</i> - <i>Dime cómo caminas y te diré qué sientes.</i> - <i>Mamá, ¿hacemos una coreografía?</i> - <i>¡Mueve el esqueleto!</i>	Favorecer el estado de relajación del infante a través de prácticas que utilizan el movimiento consciente como herramienta principal.	15-20 min.	Se realiza la práctica elegida, dependiendo de las características particulares del menor, de ser posible, repetir la misma práctica todas las sesiones, aumentando	Tambor.	Se percibe un estado de relajación profundo al terminar la actividad. El practicante se muestra alegre e interesado en la realización de la práctica.

		<i>-Caminar por una línea</i>			en cada una el tiempo de ejecución.		
Semana 7	Sesión 1-5	<i>-Siento, siento. -El muñeco cabezón: -La burbuja rosa. -Identificando caras:</i>	Realizar con el menor, prácticas que promuevan el autocontrol ante situaciones determinadas.	15-20 min.	Se realiza la práctica elegida, dependiendo de las características particulares del menor, de ser posible, repetir la misma práctica todas las sesiones, aumentando en cada una el tiempo de ejecución.	Muñeco con cabeza grande.	El infante muestra mayor capacidad de tolerancia y discernimiento.
Semana 8	Sesión 1-5	<b>Actividades de Concientización y Reformulación</b>					
		<i>-La caja misteriosa -El teléfono o cómo se distorsiona un mensaje.</i>	Desarrollar con el infante, actividades que le introduzcan en el ámbito de reformular ideas arraigadas y sustituirlas por curiosidad.	15-25 min.	Se puede alternar entre las dos prácticas o realizar la misma en cada sesión, cambiando los materiales cada día y profundizando en las preguntas de reflexión para promover mayor concientización en el menor.	Diferentes objetos: globos, flores, piezas de lego, gomas...	El menor se muestra interesado al mismo tiempo que se percibe en él, mayor tolerancia y curiosidad.
Semana 9	Sesión 1-5	<i>-¿Es un pato o un conejo? -La visión global</i>	Efectuar prácticas que ayuden al infante a mantener una posición	15-25 min.	Se comienza la primera sesión con "Es un pato o un conejo" y las cuatro sesiones restantes se	Imagen de Ludwig Wittgenstein.	El menor manifiesta mayor apertura mental e interés por descubrir nuevas

			flexible ante situaciones sin respuesta inmediata		repite “la visión global” cambiando cada día el objeto de visualización y profundizando en la reflexión.		visiones a través de las prácticas.
Semana 10	Sesión 1-5	-Dar a gracias al agricultor -Tres cosas buenas -Aun así, me siento afortunado	Practicar con los infantes, meditaciones que contribuyan a reconocer la interdependencia y la gratitud.	15-25 min.	Se sugiere comenzar la semana con “Dar gracias al agricultor” y las sesiones restantes elegir, dependiendo de las necesidades del menor, una práctica que se repetirá cada día de ser posible.		El infante evidencia concientización sobre la importancia de otros seres en su entorno; es capaz de centrarse en aspectos reconfortantes y se muestra agradecido.
Semana 11	Sesión 1-5	-¡Mente, cuerpo, ya! -Bienvenida, emoción	Ejecutar dinámicas que enseñen al infante a concientizar sobre sus emociones y poder sobrellevarlas.	15-25 min.	Dependiendo de las características particulares del infante, se utiliza la práctica más adecuada para él. De ser posible, se recomienda emplear la misma práctica en cada sesión de esta semana.		El menor es consciente de las emociones que experimenta y las sensaciones que las acompañan. Es capaz de identificarlas y en gran medida, sobrellevarlas.
Semana 12	Sesión 1-5	-¿Qué has hecho hoy para cuidarte? -Estirar y alargar mientras respiras.	Realizar juegos de concientización que ayuden al menor a percibir los límites de	15-25 min.	Dependiendo de las características particulares del infante, se utiliza la práctica más		El infante se muestra consciente respecto a los límites de su cuerpo y las prácticas

			sí mismo y la importancia de escuchar y cuidar a su cuerpo.		adecuada para él. De ser posible, se recomienda emplear la misma práctica en cada sesión de esta semana.		que le otorgan bienestar.
Semana 13	Sesión 1-5	- <i>El parte meteorológico personal.</i> - <i>¿Dónde se me acumula la energía?</i>	Realizar prácticas que promuevan en el infante la reformulación ciertos aspectos inherentes a la vida. Y que le faciliten conectar con su cuerpo.	15-25 min.	Se aconseja realizar " <i>El parte meteorológico personal</i> " los primeros tres días de la semana y " <i>El parte meteorológico o personal.</i> " Los dos restantes	Hojas blancas y colores.	El menor revela mayor conexión con su cuerpo y logra describir con sus palabras lo que percibe en su interior.
Semana 14	Sesión 1-5	<b>Actividades de Concentración</b>					
		- <i>Duérmete niño. Escoge tu ancla.</i>	Realizar ejercicios de concentración en donde el menor aprenda a anclar su atención.	20-25 min.	Se elige la práctica más adecuada para las características particulares del infante y, de ser posible, repetirla en todas las sesiones de la presente semana.	Peluche o almohada	El infante es capaz de anclar su atención por un periodo de tiempo que asciende, a través de la práctica continua.
Semana 15	Sesión 1-5	- <i>La espera consciente.</i> - <i>Ver cosas rojas (o azules, o verdes, etc.)</i> - <i>Observar con mente abierta.</i> <i>Hasta el horizonte y más allá.</i>	Ejecutar ejercicios de concentración utilizando la vista como herramienta de anclaje.	20-25 min.	Se elige la práctica más adecuada para las características particulares del infante y, de ser posible, repetirla en	Serie de objetos de distintas formas, tamaños y colores.	El infante se muestra capaz de anclar su atención en elementos específicos.

					todas las sesiones de la presente semana; cambiando los objetos y aumentando el tiempo de práctica en cada sesión.		
Semana 16	Sesión 1-5	-Un mordisco cada ve. -Degustación a ciegas. -Esto me sabe a...	Ejercitar la concentración utilizando el sentido del gusto como herramienta para anclar la atención.	20-25 min.	Se elige la práctica más adecuada para las características particulares del infante y, de ser posible, repetirla en todas las sesiones de la presente semana; cambiando los alimentos y aumentando el tiempo de realización en cada sesión.	Alimentos que puedan comerse uno por uno como arándanos, uvas, ciruela, pasa, etc. Venda para los ojos.	El menor muestra capacidad para mantenerse concentrado mientras focaliza la atención en el sentido del gusto.
Semana 17	Sesión 1-5	-Un sonido que desaparece. -Atención a sonidos. -¿OYES LO QUE TE ESTOY DICRIENDO? -¿A qué te suena?	Ejecutar prácticas que promuevan concentración utilizando el sentido del olfato como herramienta para anclar la atención	20-25 min.	Se elige la práctica más adecuada para las características particulares del infante y, de ser posible, repetirla diariamente. Se invita a presentar diferentes grabaciones en cada sesión.	Campana. Grabaciones con sonidos.	El infante muestra capacidad para mantenerse concentrado mientras focaliza la atención en el sentido del oído.
Semana 18	Sesión 1-5	-Caminar despacio y en silencio.	Practicar con el infante la concentración	20-25 min.	Se elige la práctica más adecuada para las	Vaso lleno de agua. Elementos de	El menor muestra capacidad para

		-Caminar con un vaso de agua. -Tacto.	ión utilizando el sentido del tacto como herramienta para anclar su atención.		características particulares del infante y, de ser posible, repetirla en todas las sesiones de la presente semana. Se intentará aumentar el número de elementos a analizar o el tiempo de ejecución de la práctica.	diferentes texturas y superficies.	mantenerse concentrado mientras focaliza la atención en el sentido del tacto y las sensaciones físicas que experimenta.
Semana 19	Sesión 1-5	-Buscando escenarios olfativos -La puerta de mi olfato.	Promover la concentración a través de juegos que utilizan el sentido del olfato como herramienta para anclar la atención.	20-25 min.	Se elige la práctica más adecuada para las características particulares del infante y, de ser posible, repetirla en todas las sesiones de la presente semana, agregando nuevos elementos cada día.	Elementos que desprendan olor como alguna flor o una fruta.	El infante muestra capacidad para mantenerse concentrado mientras focaliza la atención en el sentido del olfato.
Semana 20	Sesión 1-5	-Una estrella especial. -Recorrido corporal de la mariposa.	Ejercitar la concentración a través del recorrido corporal.	20-25 min.	Se elige la práctica más adecuada para las características particulares del infante y, de ser posible, repetirla cada día, aumentando el tiempo de realización en cada sesión.		El infante logra concentrarse por periodos de tiempo cada vez mayores, anclando su atención en el recorrido corporal.

Semana 21	Sesión 1-5	Actividades de atracción y Conexión					
		-Abrazos imaginarios	Introducir al infante a las prácticas de amor bondadoso.	25-30 min	Se realiza la misma meditación en cada sesión, profundizando en la reflexión y proponiendo al infante experimentar con distintas personas en cada visualización.		El menor logra comunicar con sus palabras los sentimientos y sensaciones experimentados durante el ejercicio.
Semana 22	Sesión 1-5	-Buenos deseos.	Ejercitar la empatía a través de una visualización, induciendo en el menor, sensaciones y sentimientos positivos de calma y alegría.	25-30 min.	Se realiza la misma meditación en cada sesión, profundizando en la reflexión y proponiendo al infante experimentar con distintas personas en cada visualización.		El infante comunica su estado anímico de manera positiva al finalizar el ejercicio, muestra también una apreciación empática y compasiva con personas cercanas a él.
Semana 23	Sesión 1-5	-Tres cosas en común.	Ejecutar una actividad que ayude al infante a recodificar su percepción sobre personas complicadas para él.	25-30 min.	Se realiza el mismo ejercicio en cada sesión, profundizando en la reflexión y proponiendo al infante indagar con distintas personas en cada práctica.		El menor reconoce sus sentimientos sin intentar cambiarlos y logra mencionar aspectos en común que tiene con personas difíciles para él.
Semana 24	Sesión 1-5	-Buenos deseos para	Realizar una visualización	25-30 min.	Se realiza el mismo ejercicio en		El infante muestra aceptación,

		<i>personas difíciles.</i>	ón que favorezca la canalización de sentimientos difíciles para el infante ante personas complicadas para él y genere, en su lugar, empatía y compasión .		cada sesión, profundizando en la reflexión y proponiendo al infante indagar con distintas personas en cada práctica; Aumentar el tiempo de realización cada día, tanto como al menor le sea agradable.		empatía y compasión por personas con las que no concuerda, puede sobrellevar los sentimientos que se desencadenan al pensar en ellas. Finaliza la sesión comunicando sentimientos y sensaciones agradables para él.
Semana 25	Sesión 1-5	<i>-Bondad con cada paso.</i>	Realizar una práctica con el menor que suscite empatía, compasión y bondad con todas las personas, seres y el mundo.	25-30 min.	Se practica con la misma meditación en todas las sesiones de la semana, aumentando el tiempo de realización en cada sesión.	Cinta adhesiva campana	El infante muestra empatía y sentimientos compasivos por todas las personas, otros seres y el mundo.
Semana 26	Sesión 1-5	<i>-Tres puertas.</i>	Crear una conversación con el infante que promueva una comunicación asertiva con otras personas.	25-30 min	Se practica con la misma meditación en todas las sesiones de la semana, profundizando o la reflexión en cada sesión.		El menor asimila las interrogantes para una comunicación respetuosa y se muestra interesado por desarrollarla .

